

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



FONDÉE EN 1881

## 2022 – 2024 CODIGO DE PUNTUACIÓN



### Gimnasia Rítmica

Aprobado por el Comité Ejecutivo de la FIG  
La versión inglesa es el texto oficial



# CONTENIDOS

## PARTE 1 – EJERCICIOS INDIVIDUALES \_\_\_\_\_ 9

<b>A. GENERALIDADES EJERCICIOS INDIVIDUALES</b>	<b>9</b>
1. COMPETICIONES Y PROGRAMAS	9
2. CRONOMETRAJE	9
3. COMPOSICIÓN DEL JURADO: COMPETICIONES OFICIALES Y OTRAS COMPETICIONES	10
4. CÁLCULO DE LA NOTE FINAL	12
5. RECLAMACION DE NOTAS	12
6. INSTRUCCIÓN DE JUECES	12
7. PRACTICABLE	13
8. APARATOS	14
9. APARATO ROTO O ENGANCHADO EN LAS VIGAS DEL TECHO	16
10. ATUENDO DE LAS GIMNASTAS	16
11. REQUISITOS PARA EL ACOMPAÑAMIENTO MUSICAL	18
12. DISCIPLINA DE LAS GIMNASTAS	18
13. DISCIPLINA DE LOS ENTRENADORES	18
14. PENALIZACIONES DEL JUEZ CRONÓMETRO, JUEZ DE LÍNEA Y JUEZ RESPONSABLE PARA EJERCICIOS INDIVIDUALES	19
<b>B. DIFICULTAD (D) EJERCICIOS INDIVIDUALES</b>	<b>21</b>
1. VISIÓN GENERAL DE LA DIFICULTAD	21
2. DIFICULTAD CORPORAL (DB)	22
3. GRUPOS TÉCNICOS DEL APARATO FUNDAMENTALES O NO FUNDAMENTALES	27
4. ELEMENTOS DINÁMICOS CON ROTACIÓN (R)	40
5. DIFICULTAD DEL APARATO (DA)	55
6. NUEVOS ELEMENTOS ORIGINALES DEL APARATO 	67
7. NOTA DE DIFICULTAD (D)	67
8. SALTOS	68
9. TABLA DE DIFICULTADES DE SALTO ( ^ )	74
10. EQUILIBRIOS	82
11. TABLA DE DIFICULTADES DE EQUILIBRIO ( T )	88
12. ROTACIONES	96
13. TABLA DE DIFICULTAD DE ROTACIÓN ( o )	103
<b>C. ARTÍSTICO (A)</b>	<b>110</b>
1. EVALUACIÓN POR EL PANEL DE JUECES DE ARTÍSTICO	110
2. ESTRUCTURA Y EJECUCIÓN ARTÍSTICA: OBJETIVOS DE LA COMPOSICIÓN	110
3. CARÁCTER	111
4. COMBINACIONES DE PASOS DE DANZA	112
5. EXPRESIÓN CORPORAL	113
6. CAMBIOS DINÁMICOS: CREANDO CONTRASTES	114
7. EFECTOS DEL CUERPO Y DEL APARATO	114
8. USO DEL ESPACIO	115
9. UNIDAD	115
10. CONEXIONES	115
11. RITMO	116
12. FALTAS ARTÍSTICO INDIVIDUAL	117
<b>D. EJECUCIÓN (E)</b>	<b>119</b>
1. EVALUACIÓN POR EL PANEL DE JUECES DE EJECUCIÓN	119
2. FALTAS TÉCNICAS	120
<b>E. ANEXO</b>	<b>124</b>
1. PROGRAMA DE APARATOS	124

2.	PROGRAMA TÉCNICO PARA JUNIOR – EJERCICIOS INDIVIDUALES	125
3.	DIFICULTAD CORPORAL (DB)	126
4.	ELEMENTOS DINÁMICOS CON ROTACIÓN (R)	129
5.	DIFICULTAD DEL APARATO (DA)	130
6.	NOTA DE DIFICULTAD (D):	133
7.	ARTÍSTICO Y EJECUCIÓN	133
8.	FALTAS TÉCNICAS: Cuerda	134

## **PARTE 2 – EJERCICIO DE CONJUNTO \_\_\_\_\_ 136**

### **A. GENERALIDADES 136**

1.	COMPETICIONES Y PROGRAMAS	136
2.	NÚMERO DE GIMNASTAS	136
3.	CRONOMETRAJE	137
4.	JURADOS	137
5.	RECLAMACIÓN DE NOTAS (Consultar Reglamento Técnico, Sec. 1, Art. 8.4 Reclamaciones de las notas). 140	
6.	INSTRUCCION DE JUECES	140
7.	ENTRADA	140
8.	PRACTICABLE	141
9.	APARATOS	142
10.	APARATO ROTO O ENGANCHADO EN EL TECHO	144
11.	ATUENDO DE LAS GIMNASTAS	145
12.	REQUISITOS PARA EL ACOMPAÑAMIENTO MUSICAL	147
13.	DISCIPLINA DE LAS GIMNASTAS	147
14.	DISCIPLINA DE LOS ENTRENADORES	148
15.	PENALIZACIONES DEL JUEZ CRONÓMETRO, JUEZ DE LÍNEA Y JUEZ RESPONSABLE PARA EJERCICIOS DE CONJUNTO.	149

### **B. DIFICULTAD(D) EJERCICIOS DE CONJUNTO 152**

1.	VISIÓN GENERAL DE LA DIFICULTAD	152
2.	DIFICULTAD CORPORAL (DB)	153
3.	GRUPOS TÉCNICOS DEL APARATO FUNDAMENTALES O NO FUNDAMENTALES	160
4.	DIFICULTAD CON INTERCAMBIO (DE)	169
5.	ELEMENTOS DINÁMICOS CON ROTACIÓN (R)	178
6.	DIFICULTAD CON COLABORACIONES (DC)	187
7.	NOTAS DE DIFICULTAD (D): Los Jueces-D evalúan las Dificultades, aplican la nota parcial y deducen las posibles penalizaciones, respectivamente:	203
1.	EVALUACIÓN POR EL PANEL DE JUECES DE ARTÍSTICO	204
2.	ESTRUCTURA Y EJECUCIÓN ARTÍSTICA: OBJETIVOS DE LA COMPOSICIÓN	204
3.	CARÁCTER	205
4.	COMBINACIÓN DE PASOS DE DANZA	205
5.	EXPRESIÓN CORPORAL	207
6.	CAMBIOS DINÁMICOS: CREANDO CONTRASTES	207
7.	EFFECTOS DEL CUERPO Y DEL APARATO	208
8.	TRABAJO COLECTIVO	209
9.	FORMACIONES	209
10.	UNIDAD	209
11.	CONEXIONES	209
12.	RITMO	210
13.	CONSTRUCCIONES CORPORALES / POSICIONES EN ELEVACIÓN	211
14.	CONTACTO CON LOS APARATOS Y GIMNASTAS	212
15.	FALTAS ARTÍSTICO CONJUNTO	213

### **C. EJECUCIÓN (E) EJERCICIO DE CONJUNTO 216**

1.	EVALUACIÓN POR EL PANEL DE JUECES DE EJECUCIÓN	216
2.	FALTAS TÉCNICAS	217

### **D. ANEXO EJERCICIOS DE CONJUNTO 222**

1. PROGRAMA DE APARATOS	222
2. PROGRAMA TÉCNICO PARA JUNIOR – EJERCICIOS DE CONJUNTO	223
3. DIFICULTAD CORPORAL (DB)	225
4. DIFICULTADES CON INTERCAMBIO: Las normas generales para los Conjuntos Senior <b>DE</b> también son válidas para los Conjuntos Junior.	228
5. ELEMENTOS DINÁMICOS CON ROTACIÓN (R)	228
6. DIFICULTAD DEL APARATO (DA):	229
7. NOTAS DE DIFICULTAD (D): Los Jueces-D evalúan las Dificultades, aplican la nota parcial y deducen todas las posibles penalizaciones, respectivamente:	230
8. ARTÍSTICO Y EJECUCIÓN	231
9. FALTAS TÉCNICAS: CUERDA	231



# PARTE 1

# EJERCICIOS INDIVIDUALES



# PARTE 1 – EJERCICIOS INDIVIDUALES

## A. GENERALIDADES

## EJERCICIOS INDIVIDUALES

### *Normas Aplicables a los Ejercicios Individuales*

NOTA: En este documento, se entenderá que cualquier género utilizado en relación a cualquier persona física, a menos que exista una disposición específica contraria, incluye a todos los géneros.

## **1. COMPETICIONES Y PROGRAMAS**

### **1.1 Competiciones Oficiales de Gimnasia Rítmica y programas de competiciones:**

Individual, Conjunto y Competiciones por Equipos.

Competiciones Individuales:

- Competición de Clasificación para la final Individual (All-Around), para el ranking por Equipos, y Finales por Aparatos.
- Final Individual (All-Around) - 4 Aparatos
- Finales por Aparatos - 4 Aparatos

Clasificación por Equipos: La clasificación por equipos se establece mediante la suma de las 8 mejores notas registradas por las gimnastas individuales del equipo más los 2 ejercicios del Conjunto.

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

Para más detalles sobre las competiciones oficiales de la FIG, consultar el Reglamento Técnico (Sec.1 y Sec.3).

### **1.2 Programa para gimnastas Individuales**

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

- Aro
- Pelota
- Mazas
- Cinta

**1.2.2** La duración de cada ejercicio es de 1'15" a 1'30".

## **2. CRONOMETRAJE**

**2.1** El cronómetro se pondrá en marcha en el momento en que la gimnasta individual comience el movimiento y se detendrá tan pronto como la gimnasta individual esté totalmente parada.

**2.2** Está permitida una corta introducción musical, de no más de 4 segundos sin movimientos del cuerpo y/o aparatos.

**2.3** La medición de los tiempos relacionados con todos los ejercicios (el comienzo y la duración del ejercicio de la gimnasta), se realizará en incrementos de 1 segundo.

**Penalización por el Juez Cronómetro:** 0.05 puntos por cada segundo de más o de menos, contados por cada segundo incrementado. Ejemplo: 1'30.72=no hay penalización; 1'31=penalización -0.05

### **3. COMPOSICIÓN DEL JURADO: COMPETICIONES OFICIALES Y OTRAS COMPETICIONES**

**3.1. Jurado Superior:** Remitirse al Reglamento Técnico Sec.1 y Sec.3

#### **3.2. Panel de Jueces para Individual:**

**3.2.1.** Para competiciones oficiales de la FIG, Campeonatos del Mundo y Juegos Olímpicos, cada Jurado estará compuesto de 3 grupos de Jueces: Panel **D (Dificultad)**, Panel **A (Artístico)** y Panel **E (Ejecución)**.

**3.2.2.** Los Jueces de Dificultad, Artístico y Ejecución se sortean y nominan por el Comité Técnico de la FIG de acuerdo con el Reglamento Técnico de la FIG y con el Reglamento de Jueces.

#### **3.3. Composición de los Paneles de Jueces**

**3.3.1. Panel de Jueces de Dificultad (D):** 4 jueces, divididos en 2 subgrupos:

- Subgrupo 1 (D): 2 jueces (**DB1, DB2**) evalúan de forma independiente y luego determinan una única nota **DB** común.
- Subgrupo 2 (D): 2 jueces (**DA1, DA2**) evalúan de forma independiente y luego determinan una única nota **DA** común.

**3.3.2. Panel de Jueces de Artístico (A):** 4 jueces (**A1, A2, A3, A4**)

**3.3.3. Panel de Jueces de Ejecución (E):** 4 jueces (**E1, E2, E3, E4**)

#### **3.4. Funciones del Panel-D**

**3.4.1. El primer subgrupo (DB)** registra el contenido del ejercicio con anotación de símbolos, evaluando el número y el valor técnico de las Dificultades Corporales (**DB**), el número y el valor técnico de los Elementos Dinámicos con Rotación (**R**) y el reconocimiento de las **W**. **Estos jueces** evalúan el ejercicio entero de forma independiente, sin consultar con las otras jueces, y luego otorgan una nota **DB** común.

**3.4.2. El segundo subgrupo (DA)** registra el contenido del ejercicio con una anotación de símbolos, evaluando el número y valor técnico de las Dificultades del Aparato (**DA**) y la presencia de los elementos técnicos Fundamentales del aparato requeridos. Estos jueces evalúan el ejercicio entero de forma independiente, sin consultar con las otras jueces, y luego otorgan una nota **DA** común.

**3.4.3. Registros del Jurado:** Al final de la rotación/competición, el Presidente del Jurado Superior puede requerir los registros de los jueces **del** contenido de los ejercicios, en anotación de símbolos, donde se indique el número, nombre de la gimnasta, la Federación Nacional y el aparato.

**3.4.4. Nota Final D:** la suma de las notas **DB** y **DA**.

#### **3.5. Funciones del Panel-A de jueces**

**3.5.1.** 4 jueces (**A1, A2, A3, A4**) evalúan las faltas artísticas por sustracción, determinando la penalización total independientemente y sin consultar con otros jueces; la nota más alta y mas baja se eliminan y se realiza la media de las 2 notas restantes para conseguir la nota-**A** final.

**3.5.2. Nota A Final:** la suma de las penalizaciones de Artístico se resta de **10.00 puntos**.

#### **3.6. Funciones del Panel-E de jueces**

**3.6.1.** 4 jueces (**E1, E2, E3, E4**) evalúan las faltas Técnicas por deducción, determinando la penalización total independientemente y sin consultar con otros jueces; la nota más alta y más baja se eliminan y se realiza la media de las 2 notas restantes para conseguir la nota **E**-final.

**3.6.2. Nota E-Final:** la suma de las penalizaciones Técnicas se resta de **10.00 puntos**.

### 3.7. Funciones de los jueces de Cronometraje y de Línea

Los jueces de cronometraje y de Línea se sortean entre las jueces Brevet.

#### 3.7.1 Jueces Cronometraje (1 o 2) su cometido es:

- Controlar la duración de un ejercicio.
- Controlar las infracciones de tiempo y registrar la cantidad exacta de tiempo, de más o de menos, sobre el límite si no hay sistema informático de entrada.
- Firmar y presentar el registro escrito, en el formulario adecuado, de cualquier infracción o penalización al Juez Principal.
- Si la gimnasta pierde su aparato al final del ejercicio y no regresa al practicable oficial porque su música ha terminado, el Juez Cronómetro registra el momento en que la gimnasta recupera el aparato como el último movimiento.

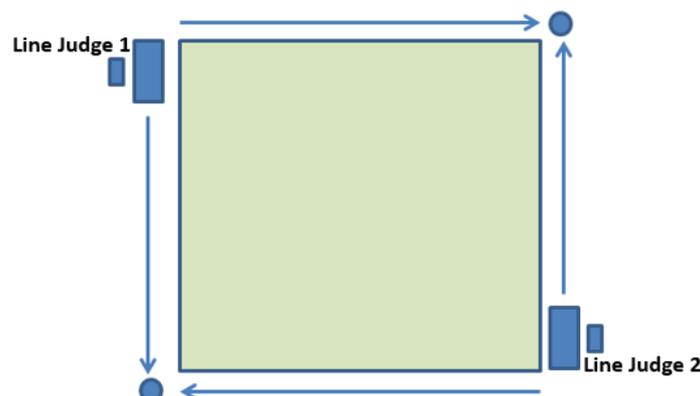
#### 3.7.2 Jueces de Línea (2) su cometido es:

- Determinar el rebasamiento del límite del practicable oficial por el aparato, por uno o los dos pies o por cualquier parte del cuerpo, así como cualquier aparato que salga del practicable.
- Levantar un banderín cuando el aparato y/o el cuerpo traspasa el límite del practicable.
- Levantar un banderín si la gimnasta cambia de practicable o abandona el practicable oficial durante el ejercicio.
- Firmar y remitir el registro escrito, en el formulario adecuado, al Juez Principal.

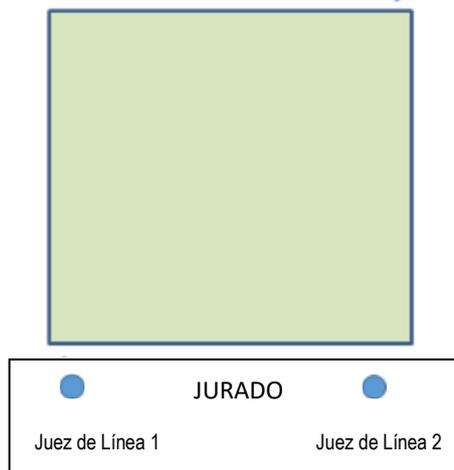
Solicitud al Jurado Superior: si el entrenador tiene dudas sobre la penalización de Cronometraje y/o de Línea, debe remitir una petición de revisión al Juez Responsable

### 3.8 Posición de los Jueces de Línea

**Ejemplo 1:** Los Jueces de Línea se sientan en esquinas opuestas y son responsables de 2 líneas y de la esquina que se encuentra a su derecha.



**Ejemplo 2:** Los jueces de línea se sientan en la mesa de jueces y observan la línea a través de un monitor con la asistencia de una cámara de vídeo.



### **3.9 Funciones de la Secretaria**

Las secretarias deben tener conocimiento del Código de Puntuación y de ordenadores; normalmente son designadas por el Comité Organizador. Bajo la supervisión del Presidente del Jurado Superior, son responsables de la exactitud de todas las entradas en el ordenador, del cumplimiento del orden correcto de los equipos y gimnastas, del sistema de luces verde y rojo y de mostrar correctamente la Nota Final en el marcador.

### **3.10 Funciones del Juez Responsable**

Todas las penalizaciones indicadas en la tabla (#14) serán verificadas y entregadas al Juez Responsable: el Presidente del Jurado Superior, el Delegado Técnico o el Juez Principal.

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

## **4. CÁLCULO DE LA NOTE FINAL**

Las reglas que gobiernan el cálculo de la Nota Final son idénticas para todas las sesiones de las competiciones (Clasificación Individual, Competición Individual Múltiple (All-Around) y Finales por Aparatos)

**La nota Final de un ejercicio se obtendrá por la suma de las notas D, A y E. La deducción de las penalizaciones, en caso de haberlas, se realizará de la nota final.**

## **5. RECLAMACION DE NOTAS**

(Consultar Reglamento Técnico, Sec. 1, Art. 8.4 Reclamaciones de las notas).

## **6. INSTRUCCIÓN DE JUECES**

- Antes de cada Campeonato Oficial de la FIG, el Comité Técnico organizará una reunión en la que informará a los jueces participantes de la organización del jurado.
- Antes de las demás competiciones o torneos, el Comité Organizador realizará una reunión similar.
- Todos los jueces tienen que asistir a la reunión de jueces, estar presentes durante toda la competición y en la ceremonia de entrega de trofeos al finalizar el campeonato.

Para más detalles relacionados con los Jueces y la evaluación de las competiciones, consultar el Reglamento Técnico (Sec.1, Reg.7, Sec.3, Reglamento General de Jueces y Reglamento Específico de Jueces)

## 7. PRACTICABLE

7.1. Es obligatorio un practicable de 13 x 13 m. (**exterior de la línea**). La superficie de trabajo debe corresponder a las normas de la FIG (ver Regulaciones Técnicas Sec. 1),

7.2. Cualquier parte corporal o aparato que toque fuera de los límites del practicable oficial será penalizado:

**Penalización por el Juez de Línea:** 0.30 puntos cada vez por la gimnasta o el aparato.

7.3. La gimnasta o aparato que salga del practicable oficial serán penalizados.

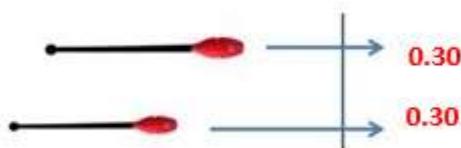
**Penalización por el Juez de Línea:** 0.30 puntos por la gimnasta que sale del practicable

**Penalización por el Juez de Línea:** 0.30 puntos por el aparato que sale del practicable

7.4. Pérdida del aparato fuera del practicable:

7.4.1. **Pérdida consecutiva** de ambas mazas fuera del practicable oficial:

**Penalización por el Juez de Línea:** 0.30 puntos por una Maza + 0.30 puntos por la otra Maza



7.4.2. **Pérdida simultánea** de dos aparatos **al mismo tiempo** fuera de la misma línea: pérdida de dos Mazas juntas, al mismo tiempo, fuera de la misma línea / pérdida de dos mazas juntas, encajadas, que salen del practicable al mismo tiempo

**Penalización por el Juez de Línea:** 0.30 puntos una vez, por ser un aparato



7.4.3. **Pérdida simultánea** de dos aparatos **al mismo tiempo** que salen fuera por **dos líneas diferentes**.

Pérdida de dos mazas juntas, al mismo tiempo, que salen por dos líneas diferentes.

**Penalización por el Juez de Línea:** 0.30 + 0.30 puntos

7.5. La gimnasta no será penalizada por los casos que se mencionan a continuación; de lo contrario, las penalizaciones se aplicarán según lo mencionado en los puntos # 7.2-7.4:

- El aparato y/o la gimnasta tocan la línea.
- El aparato sobrepasa el límite del practicable oficial sin tocar el suelo.
- Pérdida del aparato al final del último movimiento del ejercicio.
- Aparato que sale del practicable oficial después del final del ejercicio y del final de la música.
- Cuando los aparatos inutilizables se retiran fuera del practicable oficial.
- Cuando los aparatos rotos se retiran fuera del practicable oficial.
- Aparatos enganchados en el techo (vigas, luces, marcador, etc.)

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

- 7.6.1.** Si la gimnasta termina el ejercicio fuera del practicable oficial, la penalización se aplicará de acuerdo con # 7.3.
- 7.6.2.** Cualquier Dificultad iniciada fuera del practicable oficial no será evaluada (durante o al final del ejercicio).
- 7.6.3.** Si la Dificultad se inicia dentro del practicable oficial y termina fuera del área del practicable, la Dificultad se evaluará.

## **8. APARATOS**

### **8.1. Normas – Control**

- 8.1.1.** Las normas y características de cada aparato están especificadas en las Normas de Aparatos de la FIG.
- 8.1.2.** Cada aparato utilizado por cada gimnasta debe tener el logotipo del fabricante y el logo “FIG approved logo” en los lugares especificados para cada aparato (Aro, Pelota, Mazas y Cinta). Ninguna gimnasta está autorizada a competir con **un** aparato no aprobado.
- 8.1.3.** A petición del Jurado Superior, cada aparato puede ser controlado antes de la entrada de la gimnasta en la sala de competición o al final del ejercicio y/o puede realizarse un sorteo aleatorio para el control del aparato.

### **8.2. Aparatos de Reemplazo: Distribución de aparatos alrededor del practicable**

- 8.2.1.** El uso de aparatos de reemplazo alrededor del practicable oficial está autorizado (de acuerdo con el programa de aparatos de cada año).
- 8.2.2.** El Comité Organizador debe colocar un juego de aparatos idénticos (el juego completo de aparatos utilizados por el grupo de gimnastas en la competición) a lo largo de dos lados del practicable oficial para el uso de cualquier **gimnasta**.

La línea inmediatamente delante de las jueces se deja libre al igual que la línea de la zona oficial por donde entra la gimnasta al practicable. Los aparatos deben colocarse por separado.

#### **Ejemplo:**



- 8.2.3. Si durante el ejercicio el aparato cae y sale del practicable, el uso del aparato de reemplazo está permitido.

**Penalización por el Juez de Línea:** 0.30 puntos por el aparato que sale del practicable.

- 8.2.4. La gimnasta solo puede usar un aparato de reemplazo que haya sido colocado antes del comienzo del ejercicio.

**Penalización:** 0.50 puntos por utilizar un aparato que no haya sido colocado con anterioridad.

- 8.2.5. Una gimnasta podrá utilizar el número máximo de aparatos de reemplazo colocados alrededor del practicable oficial, con todas las penalizaciones que se apliquen.

**Ejemplo:** Dos aros son dispuestos por el Comité Organizador, según el dibujo de arriba: Una gimnasta puede utilizar ambos, si los necesitase, en el mismo ejercicio.

**Penalización:** 0.50 puntos si la gimnasta utiliza su propio aparato de nuevo después de haber utilizado el aparato de reemplazo colocado alrededor del practicable.

- 8.2.6. Si **el aparato cae durante el ejercicio**, pero no sale fuera del practicable, el uso del aparato de reemplazo no está permitido; la gimnasta debe recuperar su propio aparato, que se encuentra dentro del practicable oficial.

**Penalización:** 0.50 por el uso no autorizado del aparato de reemplazo.

- 8.2.7. El aparato cae y sale del practicable oficial, luego **vuelve por si mismo al practicable oficial**

**Penalización por el Juez de Línea:** 0.30 puntos por el aparato que sale del practicable

**Penalización:** 0.30 puntos si una gimnasta, después de haber recuperado el aparato de reemplazo, no retira su propio aparato, que ha vuelto por si mismo al practicable oficial.

- 8.2.8. Si **el aparato cae y sale del practicable y** es devuelto a la gimnasta por un entrenador o por cualquier otra persona:

**Penalización:** 0.50 puntos por recuperación del aparato no autorizado.

### 8.3. Aparato Inutilizable (Ejemplo: nudos en la Cinta)

- 8.3.1. Antes del inicio del ejercicio, si una gimnasta determina que el aparato es inutilizable (**Ejemplo:** nudos en la Cinta), sin tiempo de retraso de la competición, puede utilizar el aparato de reemplazo, que se contabilizará como uno de los aparatos de reemplazo que pueda utilizar.

**Sin Penalización** por el uso del aparato de reemplazo.

- 8.3.2. Antes del comienzo de su ejercicio, si una gimnasta determina que el aparato es inutilizable (Ejemplo: nudos en la Cinta) y ella intenta desatar el nudo o decide utilizar el aparato de reemplazo, retrasando la competición:

**Penalización:** 0.50 puntos por una excesiva preparación del ejercicio que retrasa la competición.

- 8.3.3. Durante el ejercicio, el aparato se hace inutilizable; el uso del aparato de reemplazo está permitido.

**Sin Penalización** por uso del aparato de reemplazo.

- 8.3.4. Si el aparato de reemplazo se rompe durante el ejercicio, la gimnasta debe detener el ejercicio. Después de la autorización del Juez Responsable, la gimnasta podrá repetir el ejercicio al final de la rotación o según la decisión del Juez Responsable.

## **9. APARATO ROTO O ENGANCHADO EN LAS VIGAS DEL TECHO**

- 9.1.** La gimnasta no será penalizada por el aparato roto y solamente será penalizada por las consecuencias de las diferentes faltas técnicas.
- 9.2.** Si el aparato se rompe durante un ejercicio, la gimnasta no está autorizada a reiniciar su ejercicio.
- 9.3.** En tal caso, la gimnasta puede:
- Parar el ejercicio.
  - Retirar el aparato roto fuera del practicable (**sin Penalización**) y continuar el ejercicio con un aparato de reemplazo.
- 9.4.** Una gimnasta no será penalizada por el aparato enganchado en las vigas del techo, y solamente será penalizada por las consecuencias de las diferentes faltas técnicas.
- 9.5.** Si el aparato se engancha en las vigas del techo durante un ejercicio, la gimnasta no está autorizada a reiniciar su ejercicio.

En tal caso, la gimnasta puede:

- Parar el ejercicio.
  - Tomar el aparato de reemplazo (**sin Penalización**) y continuar con el ejercicio.
- 9.6.** Si la gimnasta **para el ejercicio** debido a un aparato roto o un aparato enganchado en las vigas del techo, el ejercicio se evaluará de la manera siguiente:
- Se contarán las Dificultades que ya se hayan realizado de forma válida.
  - Artístico dará 0.00
  - Ejecución Técnica dará 0.00
- 9.7.** Si la gimnasta **para** el ejercicio debido a un aparato roto o un aparato enganchado en las vigas del techo **al final del ejercicio (último movimiento)**, el ejercicio será evaluado de la manera siguiente:
- Se contarán las Dificultades que ya se hayan realizado de forma válida.
  - Artístico penalizará.
  - Ejecución deducirá todas las penalizaciones aplicables durante el ejercicio, incluido “pérdida de aparato (sin contacto) al final del ejercicio”.

## **10. ATUENDO DE LAS GIMNASTAS**

### **10.1. Requisitos para los Maillots de Gimnasia**

- Un maillot de gimnasia correcto debe ser de material no transparente. Por lo tanto, los maillots que tienen algunas partes de encaje, tendrán que estar forrados (desde la cintura hasta el pecho); el área de la pelvis/ingle (**con o sin falda**), debe estar cubierto con material **no transparente hasta los huesos de la cadera** y se tolera una pequeña área de encaje **o transparente** para la unión/decoración.
- El estilo del escote delantero y trasero del maillot es libre.
- Los maillots pueden ser con o sin mangas; los maillots con tirantes estrechos también se permiten.
- El corte de los maillots por encima de las piernas no debe sobrepasar el pliegue de la ingle (máximo); la ropa interior utilizada 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 juezas evaluar la correcta posición de cada parte del cuerpo.
- El maillot debe ser de una pieza. La gimnasta no puede usar un maillot y de forma adicional unos “calcetines”, “guantes”, “calentadores decorativos”, “un cinturón”, etc.

10.1.1. Está permitido llevar:

- Unas mallas largas sobre o debajo del maillot.
- Un maillot largo de una pieza (mono) con la condición de 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); solo 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 decoración) es libre, pero está prohibido el corte tipo "tutu" del ballet.
- Las gimnastas pueden realizar sus ejercicios con los pies descalzos o con punteras (zapatillas de gimnasia).

**Nota:** no hay penalización por la Juez Responsable si la gimnasta pierde involuntariamente las zapatillas/punteras durante la ejecución del ejercicio.

10.1.2. Apliques o detalles decorativos permitidos en el maillot:

- Los detalles decorativos no deben poner en peligro la seguridad de la gimnasta. No está permitido decorar el maillot con diodos emisores de luz (LED).
- Se permite el diseño de un maillot con palabras y símbolos siempre que cumplan con los estándares éticos y esté basado en el Código de Puntuación de GR.

10.1.3. Todos los maillots serán revisados antes de la entrada de la gimnasta en el recinto de la competición.

Si la indumentaria de la gimnasta no es conforme a las normas:

**Penalización:** 0.30 puntos si esta norma no se cumple.

**10.2.** Está prohibido llevar joyas grandes y que cuelguen, que pongan en peligro la seguridad de la gimnasta. Los piercings no están permitidos.

**Penalización:** 0.30 puntos si esta norma no se cumple.

**10.3.** El peinado debe ser sobrio y compacto. Están permitidos detalles decorativos, pero no deben ser voluminosos y/o que pongan en peligro la seguridad de la gimnasta. Las decoraciones deben estar cerca del moño y pegadas al cabello.

**Penalización:** 0.30 puntos si esta norma no se cumple.

**10.4.** El maquillaje debe ser claro y ligero (no están permitidas las máscaras teatrales).

**Penalización:** 0.30 puntos si esta norma no se cumple.

**10.5.** El emblema o la publicidad deben ajustarse a las normas oficiales **del evento**.

**Penalización:** 0.30 puntos si esta norma no se cumple.

**10.6.** Los vendajes o los elementos de sujeción deben ser del color de la piel y no pueden ser de otro color.

**Penalización:** 0.30 puntos si esta norma no se cumple.

## 11. REQUISITOS PARA EL ACOMPAÑAMIENTO MUSICAL

11.1. Puede sonar una señal acústica antes de la música.

11.2. Cada música debe ser grabada en un CD individual de alta calidad, USB o subida a internet, según las Directrices y el Plan de trabajo de los Campeonatos Oficiales y las competiciones de la FIG. Si el COL (Comité Organizador Local) requiere que las músicas sean cargadas online, los países participantes mantienen el derecho a usar un CD/USB para la competición.

La siguiente información debe estar escrita en cada CD/USB:

- País (las 3 letras mayúsculas, usadas por la FIG para designar **el país de la gimnasta**).
- Símbolo o nombre del aparato.
- Cada pieza musical debe estar en un USB distinto, con toda la información necesaria de la música.

11.3. En el caso de que la música suene incorrectamente (música equivocada, distorsionada o interrumpida, etc.), es responsabilidad de la gimnasta detener el ejercicio tan pronto como perciba que la música es incorrecta. Después de la autorización de la Juez Responsable, la gimnasta podrá abandonar el practicable y recomenzar el ejercicio, con su música correcta, cuando sea llamada para entrar de nuevo en el practicable. Una reclamación por música incorrecta, después de haber finalizado el ejercicio, no será aceptada.

## 12. DISCIPLINA DE LAS GIMNASTAS

12.1. Las gimnastas deben estar presentes en el área de competición solamente tras haber sido llamadas por el locutor a través de megafonía o cuando la luz verde sea visible.

**Penalización:** 0.50 puntos por presentación temprana (antes de ser llamada) o presentación tardía de la gimnasta. El Juez Superior verificará las razones del retraso (debido a errores de la organización o disciplina de la gimnasta).

12.2. Está prohibido calentar en la sala de competición.

**Penalización:** 0.50 puntos si esta norma no se cumple.

12.3. Por presentarse con el aparato incorrecto de acuerdo al orden de salida, se produce lo siguiente:

A la gimnasta se le solicitará que abandone el practicable y competirá más tarde, en la posición correcta, que le corresponde en el segundo aparato.  
Ella realizará el ejercicio no realizado al final de la rotación y recibirá una **Penalización de:** 0.50 por ese ejercicio.

12.4. Si la gimnasta detiene su ejercicio debido a una lesión o a una circunstancia imprevista durante su actuación, el ejercicio se evaluará de la misma forma que la interrupción del ejercicio debido a un aparato roto (#9.6-9.7)

12.5. Una gimnasta podrá repetir el ejercicio únicamente en el caso de una falta por causa de "fuerza mayor" del Comité Organizador y aprobado por la Juez Responsable. **Ejemplo:** fallo eléctrico (apagón), error en el sistema de sonido, etc.

## 13. DISCIPLINA DE LOS ENTRENADORES

Durante la realización del ejercicio, el entrenador de la gimnasta (o cualquier otro miembro de la delegación) no podrá comunicarse, de ninguna manera, con la gimnasta, el músico o los jueces:

**Penalización:** 0.50 puntos si esta norma no se cumple.

## 14. PENALIZACIONES DEL JUEZ CRONÓMETRO, JUEZ DE LÍNEA Y JUEZ RESPONSABLE PARA EJERCICIOS INDIVIDUALES

El total de estas penalizaciones se restará de la nota Final

<b>Penalización del Juez Cronómetro</b>		
1	Por cada segundo adicional o de menos de la duración del ejercicio (contados por incrementos de segundos completos).	<b>0.05</b>
<b>Penalización del Juez de Línea</b>		
1	Por cualquier parte del cuerpo o del aparato que toque el suelo fuera de los límites del practicable.	<b>0.30</b>
2	Por cada gimnasta o aparato que sale del practicable.	<b>0.30</b>
3	Si la gimnasta termina el ejercicio fuera del practicable.	<b>0.30</b>
<b>Penalización del Juez Responsable</b>		
1	Por uso de cualquier aparato que no haya sido colocado con anterioridad.	<b>0.50</b>
2	Por uso no autorizado del aparato de reemplazo (el aparato original se encuentra dentro del practicable).	<b>0.50</b>
3	Después de haber tomado el aparato de reemplazo, el propio aparato de la gimnasta regresa al practicable por si mismo y la gimnasta no lo retira.	<b>0.30</b>
4	Por recuperación del aparato no autorizado.	<b>0.50</b>
5	Por demoras excesivas en la preparación del ejercicio que retrasa la competición.	<b>0.50</b>
6	Atuendo de la gimnasta no conforme a las reglas.	<b>0.30</b>
7	Por joyas o piercings no permitidos.	<b>0.30</b>
8	Por peinado no conforme con las normas oficiales.	<b>0.30</b>
9	Por maquillaje no conforme con las normas oficiales.	<b>0.30</b>
10	Por emblema o publicidad no conforme con las normas oficiales.	<b>0.30</b>
11	Por vendajes y elementos de sujeción no conforme con la regulación.	<b>0.30</b>
12	Por presentación temprana o tardía de las gimnastas.	<b>0.50</b>
13	Por gimnasta calentando en la sala de competición.	<b>0.50</b>
14	Por elección de aparato erróneo de acuerdo con el orden de actuación; penalización que se deduce una vez de la nota final del ejercicio realizado en orden incorrecto.	<b>0.50</b>
15	Por entrenador que se comunica con la gimnasta o jueces de cualquier forma.	<b>0.50</b>



## B. DIFICULTAD (D)

## EJERCICIOS INDIVIDUALES

### 1. VISIÓN GENERAL DE LA DIFICULTAD

- 1.1. Una gimnasta debe incluir en su ejercicio únicamente elementos que pueda ejecutar con seguridad (sin peligro) y con un alto grado de competencia estética y técnica. Los elementos muy mal ejecutados no serán reconocidos por el jurado de Dificultad (**D**) y serán penalizados por el jurado de Ejecución (**E**).
- 1.2. Un elemento no incluido en la tabla de Dificultad que no es reconocido por el jurado **D**, no tendrá ningún valor.
- 1.3. Hay dos **componentes de la Dificultad**:
- Dificultad Corporal (**DB**), incluyendo **R**.
  - Dificultad del Aparato (**DA**).
- 1.4. **Requisitos de la Dificultad**

Componentes de la Dificultad		
<b>Dificultad Corporal (DB)</b> Cuentan las 9 de valor más alto	<b>Dificultad del Aparato (DA)</b>  Mínimo 1 Máximo 20 (en orden de ejecución)	
<b>Requisitos Especiales</b>		
<b>Grupos de Dificultad Corporal</b>		<b>Ondas totales del Cuerpo:</b>
Saltos  Mínimo 1		<b>W</b> Mínimo 2
Equilibrios  Mínimo 1		
Rotaciones  Mínimo 1		
<b>Elementos Dinámico con Rotación - R</b>  Máximo 5 (en orden de ejecución)		

- 1.5. Los jueces de Dificultad identifican y registran las Dificultades en el orden de su ejecución sin tener en cuenta si son válidos o no:
- El primer subgrupo de jueces-**D** (**DB**): evalúa el número y valor de los elementos **DB**; evalúa el número y valor de **R**; reconoce las **W** ejecutadas durante el ejercicio. Los jueces registran todos los elementos con notación de símbolos.
  - El segundo subgrupo de jueces-**D** (**DA**): evalúa el número y valor de los elementos **DA** y la presencia de los elementos técnicos Fundamentales del aparato requeridos. Los jueces registran todos los elementos con notación de símbolos.

- 1.6. Las penalizaciones por no tener el número mínimo de Dificultades exigidas y el incumplimiento de los requisitos especiales, se aplican cuando no se intenta en absoluto el elemento de Dificultad.
- 1.7. El orden de ejecución de las Dificultades no está restringido; sin embargo, la disposición de las Dificultades debe respetar el principio coreográfico de que las Dificultades deben estar organizadas de manera lógica con elementos de conexión y movimientos en armonía con el carácter de la música.

## 2. DIFICULTAD CORPORAL (DB)

2.1. **Definición:** Los elementos **DB** son elementos de Saltos, Equilibrios y Rotaciones de las Tablas de Dificultad (# 9, 11, 13) del Código de Puntuación (  ).

2.1.1. En el caso de discrepancia entre la descripción del texto de la **DB** y el dibujo en la Tabla de Dificultades Corporales, prevalece el texto.

2.1.2. Procedimiento para una nueva **DB**:

- Se anima a los entrenadores a remitir nuevas **DB** que todavía no se han ejecutado y/o que todavía no aparecen en la Tabla de **DB**.
- Una nueva **DB** debe remitirse oficialmente al Comité Técnico de GR de la FIG (**TC**) vía la Oficina de la FIG por la Federación Nacional por correo electrónico o por correo postal.
- La petición de aprobación/evaluación del elemento debe ser acompañado por un texto descriptivo, en inglés, con dibujos del elemento y un vídeo.
- La nueva **DB** será revisada por el TC en la siguiente reunión tras la recepción de la solicitud.
- Si es aprobado por el TC, la nueva **DB** se publicará en una Newsletter.
- Algunas veces, el TC no aprueba el elemento.
- La decisión será comunicada lo antes posible, por escrito, a la Federación interesada.
- La **DB** aprobada puede realizarse internacionalmente, por primera vez, en una competición oficial
- FIG Grupo 1, 2, o 3.
- Las **nuevas Dificultades Corporales** aprobadas se añadirán a las Tablas de **DB** después de cada Campeonato del Mundo/Juegos Olímpicos.

### 2.2. Requisitos:

2.2.1. Se contarán las 9 Dificultades de mayor valor en el ejercicio.

2.2.2. Al menos 1 elemento de cada Grupo de Dificultad Corporal:

- Saltos 
- Equilibrios 
- Rotaciones 

2.2.3. Un ejercicio con menos de 3 **DB** ejecutadas (# 2.2.2) será penalizado: 0.30 por cada Grupo Corporal ausente.

2.2.4. Cada **DB** cuenta una sola vez. Si la **DB** se repite, la Dificultad no es válida (**No hay penalización**).

2.2.5. Es posible ejecutar 2 o más Saltos o Giros idénticos (misma forma) en **serie**:

- **cada** Salto o Giro en la serie se evalúa por separado.
- **cada** Salto o giro en la serie cuenta como 1 Dificultad de salto o giro.

Explicaciones	
Formas iguales	Se considera que los elementos tienen la <u>misma</u> forma si están incluidos en la misma casilla de la Tabla de Dificultad.
Formas diferentes	Se considera que los elementos son <u>diferentes</u> si están incluidos en <u>diferentes</u> casillas de la Tabla de Dificultad, incluyendo elementos de la misma familia, pero en casillas separadas.

2.3. **Valor: Las DB** son válidas si se ejecutan de acuerdo con las exigencias técnicas descritas en las Tablas de Dificultades (# 9, 11, 13).

La evaluación de la **DB** está determinada por la forma corporal que se presenta: para ser válida; todas las **DB** deben ejecutarse con una **forma fijada y definida**, que significa: que el *tronco, las piernas y todos los segmentos corporales correspondientes* están en la posición correcta que identifica como válida la forma de la **DB**.

**Ejemplos:**

- 180° posición de espagat.
- Contacto de cualquier parte de la pierna para dificultades con flexión de tronco atrás.
- Posición cerrada del círculo.
- Posición de corza.
- etc.

2.3.1. Cuando la forma se reconoce con una **pequeña desviación** de 10° o menos de uno o más de los segmentos corporales, la **DB** es válida con una penalización de Ejecución.

**Penalización:** 0.10 por una pequeña desviación de cada segmento corporal incorrecto.

2.3.2. Cuando la forma se reconoce con una desviación media de 11-20° de uno o más segmentos corporales, la **DB** es válida con una penalización de Ejecución.

**Penalización:** 0.30 por una desviación media por cada segmento corporal incorrecto.

2.3.3. Cuando la forma no es suficientemente reconocible con una **gran desviación** de más de 20° de uno o más segmentos corporales, la **DB** no es válida y recibe una penalización de Ejecución.

**Penalización:** 0.50 por cada segmento corporal incorrecto.

2.3.4. **Excepción:** criterio “flexión de tronco atrás” ejecutado durante saltos, con una gran desviación, recibirá una penalización de Ejecución, pero el valor base del salto puede ser válido si se encuentra en la Tabla sin “flexión de tronco atrás” y ejecutado de acuerdo con las características básicas.

Explicaciones	
¿Cómo pueden los jueces entender la diferencia entre una desviación de 10° y 11°?	Los <b>ángulos</b> son solo una directriz. Los jueces aprenderán a pensar en términos de penalizaciones pequeñas, medianas o grandes

2.4. La **DB** debe ejecutarse con un mínimo de 1 elemento Técnico Fundamental específico de cada aparato y/o un elemento Técnico No-Fundamental del Aparato.

2.4.1. La **DB** está en conexión con el elemento técnico del aparato (Fundamental y/o No-Fundamental) si el elemento técnico del aparato **se ejecuta al principio, durante o hacia el final de la DB**.

**2.4.2. Una DB aislada bajo el vuelo de un lanzamiento alto o “Boomerang” es válida, según lo siguiente:**

- Una **DB** aislada bajo el vuelo de un lanzamiento alto o “Boomerang” del aparato es válida en el ejercicio, siempre y cuando la DB se ejecute de acuerdo a las características básicas requeridas para ser válida.
- Una **DB** aislada “bajo el vuelo” es un tipo de manejo, por lo tanto, puede realizarse solo una vez en cada ejercicio, independientemente del tipo de lanzamiento/boomerang.
- Una **DB** ejecutada bajo el vuelo de un pequeño lanzamiento no es válida.
- Si una **DB** aislada se ejecuta bajo el vuelo del aparato, no es posible ejecutar otra **DB de ningún valor** en el mismo lanzamiento y/o recepción, sin tener en cuenta la posible presencia de un elemento **DA** en el lanzamiento y/o recuperación.
- Si hay pérdida del aparato después de la **DB** bajo el vuelo del aparato, la **DB** no es válida.
- **Una Dificultad Combinada no puede ser realizada “bajo el vuelo”** del aparato.
- **Serie de saltos:** incluye el lanzamiento del aparato durante la primera **DB**, segunda **DB** bajo el vuelo y recuperar el aparato durante la tercera **DB**. Si se pierde el aparato durante la tercera **DB** de la serie, ni la **DB** bajo el vuelo ni la realizada en la recuperación son válidas. Solamente la primera **DB** ejecutada durante el lanzamiento del aparato es válida. **Se puede realizar esta serie además de una DB aislada ejecutada una vez bajo el vuelo.**

**2.4.3.** Si el elemento técnico del aparato se ejecuta de forma idéntica durante dos **DB**, la segunda **DB** realizada en el orden de ejecución no será válida (**Sin Penalización**): **Excepción** para las series de Saltos idénticos y serie de Giros idénticos.

**2.5. Dificultades Corporales Combinadas: 2 Dificultades Corporales** ejecutadas de forma conectada y consecutiva. Todas las **DB** deben ser de la Tabla de Dificultades Corporales (# 9, 11, 13).

**2.5.1.** Las Dificultades incluidas en una Dificultad Combinada pueden ser elementos de diferentes Grupos Corporales o del mismo Grupo Corporal, pero deben tener **diferentes formas**.

**2.5.2.** La primera **DB** de la **DB** Combinada, determina a que Grupo Corporal pertenece.

**2.5.3.** Si la gimnasta combina 3 Dificultades Corporales de una forma válida, las 2 primeras Dificultades son válidas como Dificultad Combinada, y la 3ª Dificultad es válida como una **DB** aislada.

**2.5.4.** Cada una de las 2 **DB** de la Dificultad Corporal Combinada debe ejecutarse con un elemento Fundamental o No-Fundamental del aparato (**2 elementos del aparato diferentes, uno para cada DB**).

**2.5.5. Las Dificultades Corporales Combinadas cuentan como 1 DB.**

**2.5.6. En el ejercicio se pueden realizar no más de 3 Dificultades Corporales Combinadas:**

- Solo se evaluarán 3 Dificultades Corporales Combinadas.
- Las adicionales **DB** combinadas se evaluarán como DB aisladas (**Sin Penalización**).

**2.5.7.** El **valor** de la Dificultad Corporal Combinada es el valor de cada **DB** independiente, sumadas juntas, siempre que la conexión se ejecute de acuerdo con lo exigido (# 2.5.10-2.5.14).

**2.5.8.** Si no se cumplen los requisitos para la conexión, las 2 **DB** se evaluarán como **DB** aisladas y se validarán si se ejecutan de acuerdo con lo exigido para cada una.

**2.5.9.** Una **DB** utilizada en una **DB** combinada, no podrá repetirse como **DB** aislada o en otra **DB** combinada; **la repetición de una DB no será válida.**

**2.5.10. Dificultades Corporales Combinadas con Salto pueden realizarse de las siguientes maneras:**

Salto + Salto  
Salto + Equilibrio (o viceversa)  
Salto + Rotación (o viceversa)

- Sin cambio de la pierna de apoyo o paso adicional entre Dificultades, incluyendo necesariamente un plié entre Saltos y Equilibrios o Rotaciones (o viceversa).
- Con Equilibrios, solo en relevé.
- Con Rotaciones, solo en relevé.

2.5.10.1. Cualquier salto(s) realizado con impulso o recepción con dos pies, no está autorizado en la Dificultad Corporal Combinada.

2.5.10.2. Dificultad de Salto #26 “Dos o tres Zancadas sucesivas con cambio del pie de impulso” no puede ser utilizada como otra Dificultad para una Dificultad Combinada.

#### **2.5.11. Dificultades Corporales Combinadas de Equilibrio y Equilibrio deben ser ejecutadas:**

- Sin cambio de la pierna de apoyo, apoyo del talón, plié o paso adicional entre Dificultades.
- Con ambas **DB** y la conexión en relevé.

2.5.11.1. Equilibrios #4-5, #9-10, #12-15, #18 con ayuda de las manos pueden utilizarse como parte de una Dificultad Combinada pero el otro equilibrio debe ser con cambio en la posición del tronco o la dirección de la pierna.

2.5.11.2. Equilibrio con “Tour Lento” no puede realizarse como parte de una Dificultad Combinada.

2.5.11.3. Equilibrios (#19-26) ejecutados con otras partes de cuerpo o Equilibrios realizados a pie plano de la pierna de apoyo, no son elegibles para las Dificultades Combinadas.

2.5.11.4. Equilibrios Dinámicos (#27, 28 y #30-34) no pueden combinarse con otra dificultad para una Dificultad Combinada.

2.5.11.5. Equilibrio #29 Fouetté: Esta Dificultad puede realizarse como la **primera parte** de una Dificultad Combinada, si después del Equilibrio Fouetté, la conexión con el otro equilibrio se ejecuta en relevé sin apoyo del talón o plié

#### **2.5.12. Dificultades Corporales Combinadas con Equilibrio (primero) y Rotación (segunda) deben realizarse:**

- Sin cambio de la pierna de apoyo o paso adicional entre Dificultades.
- Con posible apoyo del talón y plié durante la conexión.
- Con ambas **DB** en relevé.

#### **2.5.13. Dificultades Corporales Combinadas con Rotación (primera) y Equilibrio (segunda) deben realizarse:**

- Sin cambio de la pierna de apoyo o paso adicional entre Dificultades.
- Con ambas **DB** en relevé.
- Sin apoyo del talón y plié durante la conexión.

#### **2.5.14. Dificultades Corporales Combinadas con Rotación y Rotación deben realizarse:**

- Sin cambio de la pierna de apoyo o paso adicional entre Dificultades.
- Con ambas **DB** en relevé.
- Sin apoyo del talón y plié durante la conexión.

- 2.5.14.1. Dificultad de Rotación #24 Fouetté puede realizarse como parte de una Dificultad Combinada, si después del Giro Fouetté, la conexión con el otro Giro se ejecuta en relevé.
- 2.5.14.2. Dificultad de Rotación #25 Ilusión puede realizarse como parte de una Dificultad Combinada si la propia Ilusión y la conexión con el otro Giro se ejecuta en relevé sin apoyo del talón.
- 2.5.14.3. Dificultad de Rotación #26 Penche y #27 Sakura, que se realizan a pie plano, puede ser conectada como la **segunda parte** de una combinada de Giros en relevé. La conexión debe realizarse sin cambio de la pierna de apoyo o paso adicional entre Dificultades, sin plié o interrupción o que la rotación inicial a pie plano se inicie como "Tour Lento". El Giro en relevé y la Rotación a pie plano deben tener diferentes formas.
- 2.5.14.4. Rotaciones sobre otras partes del cuerpo (#28-33) no pueden formar parte de una Dificultad Combinada.
- 2.5.14.5. Rotaciones en relevé (Giros) incluyendo mas de una forma (#10-TR, #18-GA, #20-GZ) no pueden formar parte de una Dificultad Combinada.

**2.6.** Para ser válida, la **DB** debe realizarse sin las siguientes faltas técnicas:

- Grave alteración de las características de base específicas de cada grupo **DB**.
- Pérdida de equilibrio con apoyo sobre una o dos manos o sobre el aparato.
- Pérdida total de equilibrio con caída de la gimnasta mientras ejecuta una **DB**.
- Pérdida de aparato durante una **DB**.
- Manejo del aparato no ejecutado según su definición.

**2.7.** Cada ejercicio debe tener **2 ondas totales del cuerpo (W)**. Una onda total del cuerpo es una contracción y extensión secuencial de todos los músculos del cuerpo, a lo largo de la "cadena" de segmentos corporales como una "corriente eléctrica", desde la cabeza, a través de la pelvis, hasta los pies (o viceversa). La participación de los brazos está determinada por el manejo del aparato y/o la coreografía.

- 2.7.1. Las ondas totales del cuerpo pueden ser de la Tabla de Dificultades 11 (#28) y Tabla de Dificultad 13 (#4) del Código de Puntuación; **se requiere un elemento Fundamental o No-Fundamental del aparato para las ondas totales del cuerpo que son DB en las tablas DB.**
- 2.7.2. Ondas totales del cuerpo que son modificaciones de las ondas DB (planos, posiciones de inicio, posiciones de la pierna, movimientos del brazo, etc. que sean diferentes de las definiciones de las tablas DB) podrán realizarse siempre que la onda sea ejecutada por todo el cuerpo.
- 2.7.3. Las ondas totales del cuerpo que son modificaciones de las ondas **DB**, no requieren elementos Fundamentales o No-Fundamentales del aparato; el aparato debe estar en movimiento (no estático). Estos tipos de ondas totales del cuerpo (modificaciones de BD) pueden repetirse.
- 2.7.4. Un ejercicio con menos de **2 ondas totales del cuerpo será penalizado con 0,30 por cada onda ausente.**

### **3. GRUPOS TÉCNICOS DEL APARATO FUNDAMENTALES O NO FUNDAMENTALES**

#### **3.1. Definición:**

3.1.1. Cada aparato (○, ●, ||, ⊕) tiene 4 elementos técnicos Fundamentales.  
Cada elemento está listado en su propia casilla en la Tabla # 3.6.

3.1.2. Cada aparato (○, ●, ||, ⊕) tiene elementos técnicos No-Fundamentales  
Cada elemento está listado en su propia casilla en la Tabla # 3.6; # 3.7.

3.2. Los elementos técnicos Fundamentales del aparato pueden ejecutarse durante Dificultades Corporales – **DB**, Dificultades del Aparato – **DA** o elementos de enlace entre Dificultades y Combinaciones de Pasos de Danza.

#### **3.3. Requisitos:**

3.3.1. Cada ejercicio debe tener un número mínimo de cada Grupo Fundamental del aparato (ver # 3.2).

3.3.2. Cuando los Elementos Fundamentales específicos del aparato requeridos validan una DB, deben ser diferentes (#2.4.3). Por lo demás, los Elementos Fundamentales Específicos del Aparato pueden repetirse/ ser los mismos.

**Penalización:** 0.30 por cada elemento Fundamental del aparato que falte.

Se aplicarán las penalizaciones por faltar el número mínimo de elementos Fundamentales del aparato cuando un elemento Fundamental del aparato no se intenta en absoluto.

3.4. Algunos elementos técnicos del aparato que incluyen necesariamente dos acciones para ser válidos (una suelta en cualquier forma y una recuperación) puede validar solo un elemento **DB** o **DA**; estos elementos incluyen:

- Bote (rebote) de la Pelota.
- Pequeño lanzamiento/recuperación de cualquier aparato (y todas sus variaciones, ver # 3.7.2)
- Rebote de cualquier aparato (salvo Pelota) desde el suelo.
- Escapada (Echappe) de la Cinta.
- Boomerang de la Cinta.

3.5. “Lanzamiento alto” y “Recuperación de un lanzamiento alto” son dos diferentes grupos del aparato (“Bases”). Si un “lanzamiento alto” se ejecuta correctamente para un elemento **DB** o **DA**, pero la subsiguiente “recuperación de un lanzamiento alto” resulta en una pérdida del aparato, la Base “lanzamiento alto” es válido y la Base “recuperación de un lanzamiento alto” no es válido.

### 3.6. TABLAS RECAPITULATIVAS DE LOS GRUPOS FUNDAMENTALES Y NO-FUNDAMENTALES ESPECÍFICOS DE CADA APARATO.

#### 3.6.1. ARO

Requerido # por ejercicio	Grupos Técnicos Fundamentales Específicos y Fundamentales del Aparato	Grupos Técnicos No-Fundamentales del Aparato
2	 Largo Rodamiento del aro sobre, mínimo, dos grandes segmentos corporales	 Rodamiento del aro por el suelo
2	 Rotaciones (min. 1) del aro alrededor de su eje, alrededor de los dedos, <b>alrededor o sobre</b> otra parte del cuerpo.	 Rotación (min.1) alrededor del eje en el suelo
1	 Rotación (min. 1) del aro alrededor de la mano o de una parte del cuerpo.	
1	 Paso a través del aro con todo o parte del cuerpo (2 grandes segmentos corporales)	 Rebote en el suelo después de un lanzamiento alto y recuperación directa con diferentes partes del cuerpo (no con las manos).

Explicaciones	
Los elementos técnicos con Aro (con o sin lanzamiento) deben ser realizados en varios planos, direcciones y ejes.	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un mínimo de dos grandes segmentos corporales debe pasar a través del Aro: <b>Ejemplo:</b> cabeza/ cuello + tronco; brazos + tronco; tronco + piernas, etc.</li> <li>El paso a través del aro puede ser de todo el cuerpo entrando y saliendo o entrando sin necesariamente salir o viceversa.</li> </ul>
	Largo rodamiento: Se debe pasar por un mínimo de dos grandes segmentos corporales <b>sin interrupción</b> . <b>Ejemplo:</b> de la mano derecha a la mano izquierda sobre el cuerpo; tronco + piernas; brazo + espalda, etc..
	Rotación (min.1) en el suelo alrededor del eje: Durante la rotación del aro en el suelo, la mano/dedos de la gimnasta pueden estar en contacto con el aro o puede ser una rotación "libre" del aro.
	El rodamiento puede ser pequeño o grande: puede realizarse durante cualquier fase de la <b>DB</b> : al principio, durante o hacia el final.

### 3.6.2. PELOTA

Requerido # por ejercicio	Grupos Técnicos Fundamentales Específicos y Fundamentales del Aparato	Grupos Técnicos No-Fundamentales del Aparato
2	 Gran rodamiento de la Pelota sobre, mínimo, dos grandes segmentos corporales.	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Rodamiento de la pelota en el suelo.</li> <li>Rodamiento del cuerpo encima de la pelota por el suelo.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Series de 3 rodamientos: una combinación de pequeños rodamientos</li> <li>Series (min.3) de pequeños rodamientos acompañados en el suelo o cuerpo.</li> </ul>
2	 Movimientos en ocho de la pelota con movimientos circulares del brazo (brazos)	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Movimiento de inversión de la pelota ("Flip-over")</li> <li>Rotaciones <b>de la mano/s</b> alrededor de la pelota.</li> <li>Rotaciones libres de la pelota en una parte del cuerpo, incluyendo la rotación de la pelota en la punta del dedo.</li> </ul>
1	 Recuperación de la pelota con una mano.	 Rebote en el suelo después de un lanzamiento alto y recuperación directa con diferentes partes del cuerpo (no las manos)
1	 Rebotes (botes): <ul style="list-style-type: none"> <li>Series (min.3) de pequeños rebotes (por debajo del nivel de la rodilla) desde el suelo.</li> <li>Un rebote alto (nivel de la rodilla o superior) desde el suelo.</li> </ul>	

#### Explicaciones

**El manejo de la pelota sujeta con 2 manos no es típico de este aparato; por lo tanto, no debe predominar en la composición.**

*La ejecución de todos los Grupos Técnicos de la pelota apoyada sobre la mano es correcta únicamente cuando los dedos se unen de forma natural y la pelota no toca el antebrazo.*

	Pequeño Rodamiento	Gran Rodamiento
	<p>Debe pasar por un mínimo de un segmento corporal.</p> <p><b>Ejemplos</b> de un segmento corporal: mano al hombro; hombro a hombro; pie a rodilla; etc.</p> <p><b>Nota:</b> rodamientos pequeños serán válidos solamente en series de 3.</p>	<p>Debe pasar por un mínimo de dos grandes segmentos corporales <b>sin interrupción.</b></p> <p><b>Ejemplos:</b> de la mano derecha a la mano izquierda sobre el cuerpo; tronco + pierna/s; brazo + espalda, etc.</p>
	Movimientos en ocho de la pelota con movimientos circulares del brazo/s: debe completarse dos círculos consecutivos del brazo/s.	
	Debe ser de un <b>lanzamiento alto</b> (no de un lanzamiento pequeño/ empuje) <b>sin apoyo adicional del cuerpo, incluyendo la segunda mano.</b>	
	Rotaciones de la mano/s alrededor de la pelota (se requiere mínimo 1 rotación): <ul style="list-style-type: none"> <li>Un movimiento rotacional de la mano alrededor de la pelota, con los dedos de la mano juntos de una forma natural.</li> <li>La pelota está en constante contacto con la mano (no hay una fase de vuelo).</li> <li>Rotación/es debe ser ejecutada con toda la mano (<b>no solo con la yema de los dedos</b>).</li> </ul>	
	Rotaciones libres de la pelota sobre una parte del cuerpo (se requiere un mínimo de 1 rotación).	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rodamiento de la pelota sobre el suelo.</li> <li>Rodamiento del cuerpo encima de la pelota por el suelo: este rodamiento puede ser pequeño o grande.</li> </ul>	

### 3.6.3. MAZAS

Requerido # por ejercicio	Grupos Técnicos Fundamentales Específicos y Fundamentales del Aparato	Grupos Técnicos No-Fundamentales del Aparato
2	 Molino(s): un molino consiste en, como mínimo, de 4-6 pequeños círculos de las mazas, con tiempo de retardo y alternando cruces y descruces de las muñecas/manos cada vez, agarradas por el final (cabeza pequeña).	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Rotaciones libres de 1 o 2 mazas (desencajadas o encajadas) sobre o alrededor de una parte del cuerpo o alrededor de la otra maza.</li> <li>Toques (mín.1)</li> </ul>
2	 Pequeños lanzamientos de las dos mazas desencajadas con rotación de 360° y recuperación: juntas simultánea o sucesivamente.	 Pequeño lanzamiento de dos mazas encajadas.
1	 Movimientos asimétricos de las dos mazas.	 Gran Rodamiento sobre mínimo dos grandes <b>segmentos</b> corporales con una o dos mazas  Rodamiento de una o dos mazas sobre una parte del cuerpo o por el suelo.
1	 Pequeños círculos (min. 1) con ambas mazas, simultáneos o sucesivos, <b>una maza en cada mano agarrados por la cabeza (cabeza pequeña)</b>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Series (min.3) de pequeños círculos con una maza.</li> <li>Pequeños círculos (min. 1) de ambas mazas sujetas con una mano.</li> </ul>

Explicaciones	
<p>La característica técnica típica 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 no debe ser predominante, ejemplo: por el cuerpo o el cuello de la maza o ambas mazas encajadas juntas.</p> <p>Los movimientos de toques, rodamientos, rotaciones, rebotes o deslizamientos tampoco deben predominar en la composición.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un "Molino" está compuesto por un mínimo de 4 pequeños círculos de las mazas (<b>Ejemplo: 2 a cada lado</b>) con tiempo de retardo y alternando cruces y descruces de las muñecas cada vez. Las manos deben estar tan juntas como sea posible.</li> <li>Los molinos pueden realizarse en el plano vertical u horizontal: <ul style="list-style-type: none"> <li>Molinos Verticales – el impulso del círculo puede ser hacia abajo o hacia arriba.</li> <li>Molinos Horizontales - el impulso del círculo puede ser hacia la derecha o hacia la izquierda.</li> </ul> </li> <li>Los molinos pueden ser en conjuntos de dos o de tres: <ul style="list-style-type: none"> <li>Dos círculos (doble) Molinos – min. 4 pequeños círculos alternativos de las mazas (2 a cada lado). Muñecas/manos se cruzan y descruzan.</li> <li>Tres círculos (triple) Molinos - 6 pequeños círculos alternativos (3 a cada lado con cruce de las manos cada vez).</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deben ejecutarse con movimientos diferentes de cada maza con forma o amplitud y plano de trabajo o dirección de cada maza.</li> <li><b>Las Mazas deben estar una en cada mano (no deben lanzarse).</b></li> <li><b>Lanzamientos Asimétricos y Cascadas de dos mazas desencajadas no se consideran movimientos asimétricos.</b></li> <li>Pequeñas rotaciones con retardo o realizadas en diferentes direcciones, no se consideran asimétricas porque tienen la misma forma y amplitud. Nota: <b>No incluye grandes lanzamientos asimétricos de las dos mazas.</b></li> </ul>
	<p>Rodamiento de una o dos mazas sobre una parte del cuerpo o sobre el suelo.</p> <p>Rodamiento de una maza: movimiento de rotación alrededor de un eje.</p>

### 3.6.4. CINTA

Requerido # por ejercicio	Grupos Técnicos Fundamentales Específicos y Fundamentales del Aparato	Grupos Técnicos No-Fundamentales del Aparato
2	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Espirales (min. 4-5 bucles), apretadas y con la misma altura en el aire o en el suelo.</li> </ul> <p>y/o</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>“Espadachín” (min. 4-5 bucles)</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Movimiento de rotación de la varilla alrededor de la mano.</li> <li>Enrollamiento (desenrollamiento).</li> <li>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 un “Tour Lento”).</li> </ul>
2	 <p>Serpentinas (min. 4-5 ondulaciones), apretadas y con la misma altura en el aire o en el suelo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Círculo mediano de la Cinta.</li> <li>Espirales sobre el suelo alrededor de la varilla.</li> </ul>
1	 <p>“Boomerang”: suelta, tirar hacia atrás de la varilla sujetando el extremo de la cinta y recepción de la varilla.</p>	 <p>Rodamiento de la varilla de la cinta sobre una parte del cuerpo.</p>  <p>Gran rodamiento de la varilla sobre, mínimo, dos grandes <b>segmentos corporales</b>.</p>
1	 <p>“Echappé” “Escapada”: rotación de la varilla durante el vuelo.</p>	 <p>Paso a través o por encima del dibujo de la cinta con todo o parte del cuerpo.</p>

Explicaciones	
<p>Todos los elementos no específicos de la técnica de la Cinta no deben predominar en la composición. (Ejemplo: enrollamiento/desenrollamiento, deslizamiento de la varilla, reimpulso/empuje).</p> <p>Después de un lanzamiento, como norma general, la cinta debe recuperarse por el extremo de la varilla; no obstante, se permite la recuperación intencionada por el tejido en una zona de aproximadamente 50 cm. desde el enganche, con la condición de que esta recuperación esté justificada por el siguiente movimiento o la posición final.</p>	
	<p>“Espadachín”: La varilla entera junto con el brazo, pasan dentro de las espirales de la cinta (la varilla asemeja una “espada”); la salida de la varilla de la espiral es opcional; tirar hacia atrás del brazo /varilla o pequeño lanzamiento/escapada.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>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 la cinta con o sin rebote de la varilla en el suelo (para el “Boomerang” en el aire) y recuperar la varilla.</li> <li>La suelta de la varilla puede incluir un deslizamiento del tejido de la cinta por la mano o por el cuerpo (sin soltar el tejido de la mano) o una suelta de la Cinta entera inmediatamente antes de recuperar el final de la cinta y tirar hacia atrás.</li> <li>Un elemento que solo incluye el tirón de la cinta hacia atrás (sin un lanzamiento/suelta), no cumple con la definición de “Boomerang”.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Debe pasar por un mínimo de dos grandes segmentos corporales a través del dibujo de la Cinta (Ejemplo: cabeza/cuello + tronco; brazos + tronco; tronco + piernas, etc.)</li> <li>El paso a través de la cinta puede ser de todo el cuerpo entrando y saliendo o entrando sin necesariamente salir o viceversa.</li> </ul>
	<p>“Echappe/ Escapada” es un tipo de <b>lanzamiento pequeño</b> que incluye <b>la rotación de la varilla en el vuelo</b>: puede ser posible utilizar la técnica de la rotación de la varilla en el vuelo para un lanzamiento alto y será evaluado como un lanzamiento alto (no una escapada) dependiendo de su altura.</p>

**3.7. Tablas Recapitulativas de los elementos técnicos No-Fundamentales válidos para todos los aparatos.**

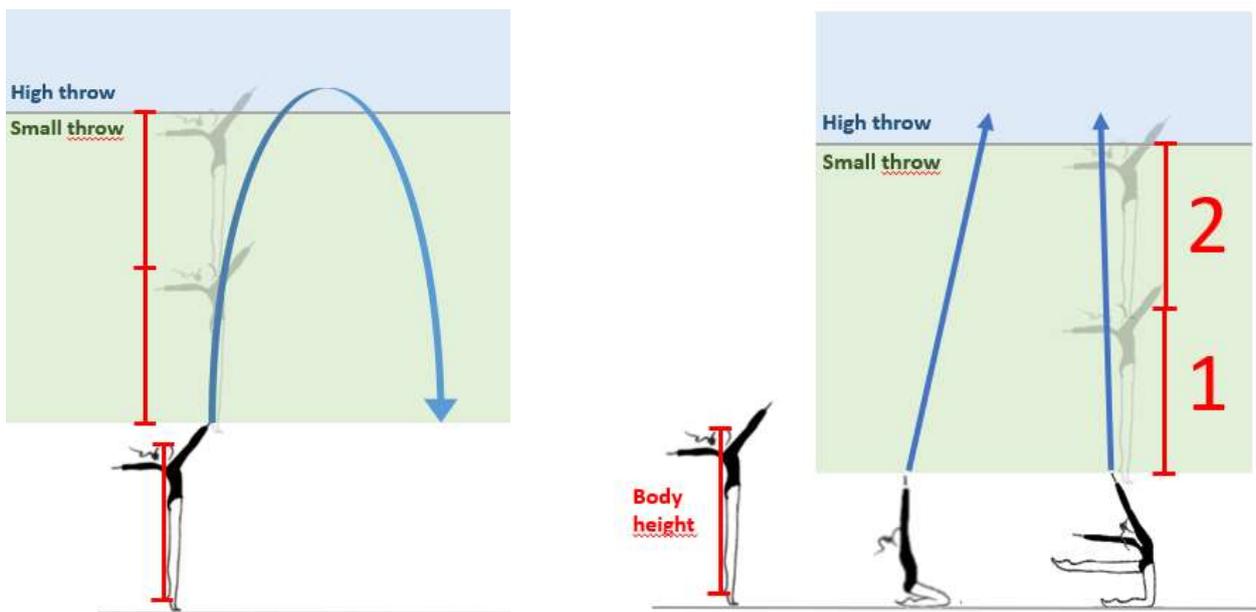


**3.7.1. Lanzamientos altos y recuperación de los aparatos**

↗	Lanzamiento alto de los aparatos: <i>mas de 2 alturas de la gimnasta de pie.</i>
↗↗	Lanzamiento alto de 2 mazas.
↓	Recuperación de los aparatos del vuelo de un lanzamiento alto.
↓↓	Recuperación de 2 mazas del vuelo de un lanzamiento alto.

Explicaciones	
<i>¿Qué significa recuperar “del vuelo”?</i>	<i>Una vez lanzado el aparato, está en vuelo libre en el aire. Recuperar es recepcionar el aparato de ese vuelo. Sin embargo, si la gimnasta intencionadamente deja que el aparato rebote en el suelo antes de la recepción, no es una recuperación, sino un rebote.</i>
<i>Por favor, ¿podría aclarar la altura de los lanzamientos: desde que punto se mide la altura del lanzamiento?</i>	<i>La altura del lanzamiento se mide desde el punto donde se suelta el aparato.</i>

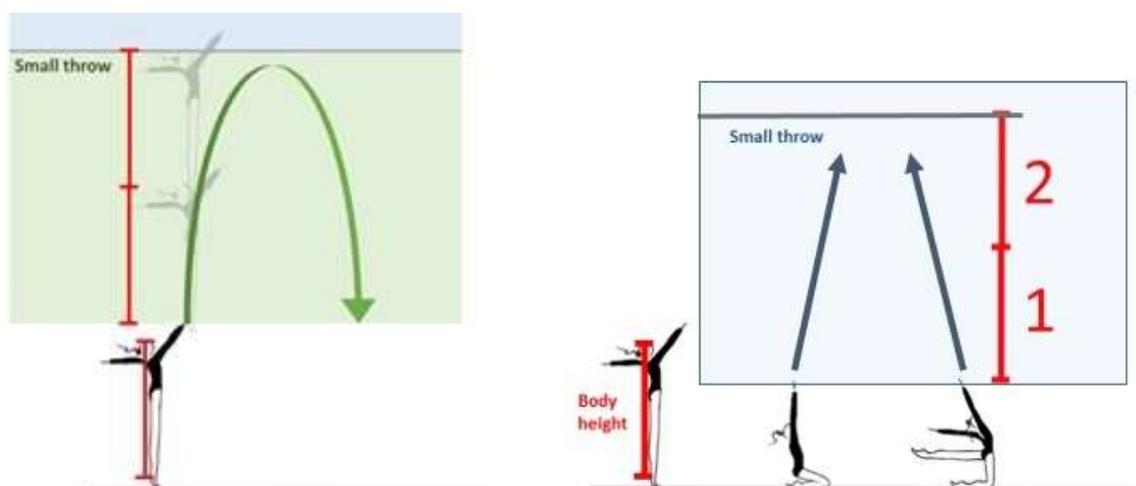
**Ejemplo 1: Lanzamiento Alto**



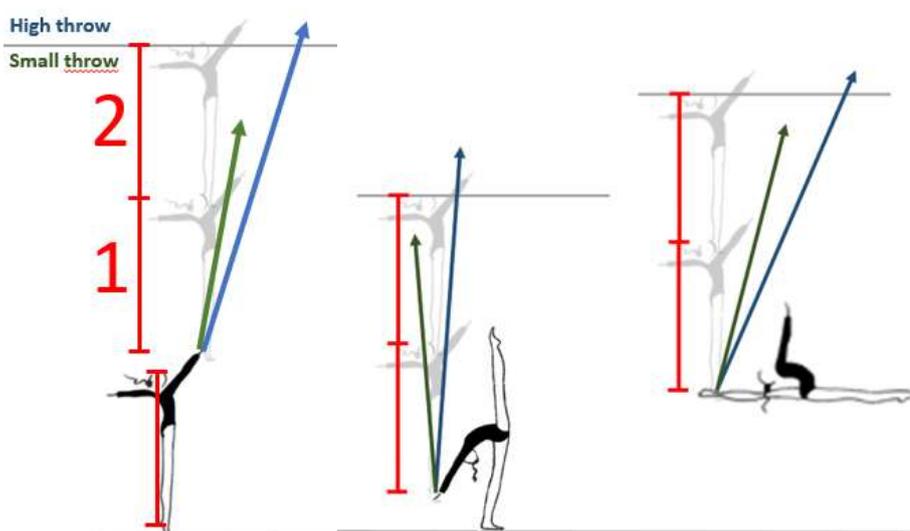
**3.7.2. Pequeños lanzamientos y recuperaciones del aparato.**

→	<p><b>Pequeño lanzamiento y recuperación del aparato desde el vuelo: <i>cerca del cuerpo, no más de 2 alturas de la gimnasta de pie:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con lanzamiento/reimpulso/empuje al aire.</li> <li>• Con rebote en el cuerpo.</li> <li>• Dejar caer el aparato desde una altura (caída libre).</li> <li>• Lanzamiento de una maza: con o sin rotación de 360°.</li> </ul>
---	---

## Ejemplo 2: Pequeño lanzamiento



## Ejemplo 3: Alturas de lanzamientos: Alto vs. pequeño lanzamiento cuando el cuerpo está en movimiento durante el lanzamiento.



### 3.7.3. DB bajo el vuelo del aparato o boomerang

	DB realizada bajo el vuelo de lanzamiento alto del aparato o boomerang.
--	---

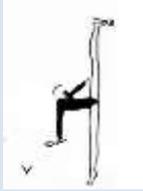
### 3.7.4. MANEJOS DEL APARATO significa que el aparato debe estar en movimiento.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grandes Círculos.</li> <li>Movimientos en ocho (<b>no para Pelota</b>).</li> <li>Transmisión del aparato <b>alrededor</b> de cualquier parte del cuerpo o debajo de la pierna/s. Desde la mano o cualquier parte del cuerpo a la otra mano o a otra parte del cuerpo.</li> <li><b>Transmisión sin ayuda de las manos</b> con, <b>al menos, dos diferentes partes del cuerpo (no las manos)</b>.</li> <li><b>Pasar sobre el aparato</b> con todo o parte del cuerpo sin una transmisión del aparato desde la mano o una parte del cuerpo a la otra mano o una parte del cuerpo.</li> </ul>
<b>Explicaciones</b>	
	<p><i>Mediano o gran círculo: el aparato debe completar un <b>círculo completo de 360°</b>.</i></p> <p><i>Movimiento en ocho: deben completarse dos círculos consecutivos.</i></p>

**3.7.5. EQUILIBRIO INESTABLE:** Una difícil relación del cuerpo – aparato con riesgo de pérdida del aparato, definido en tres sub-grupos:

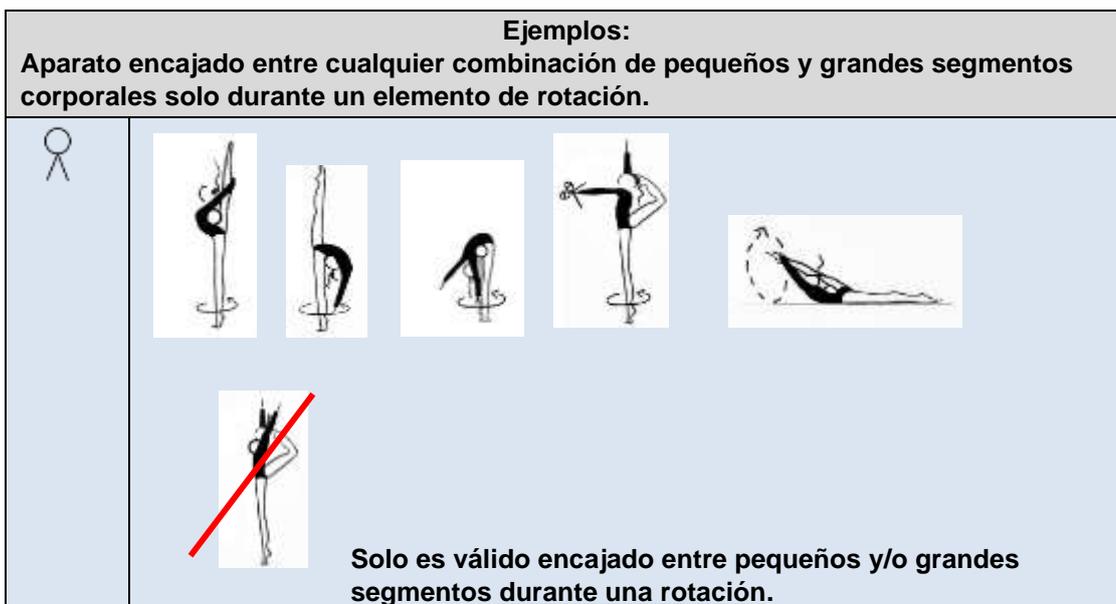
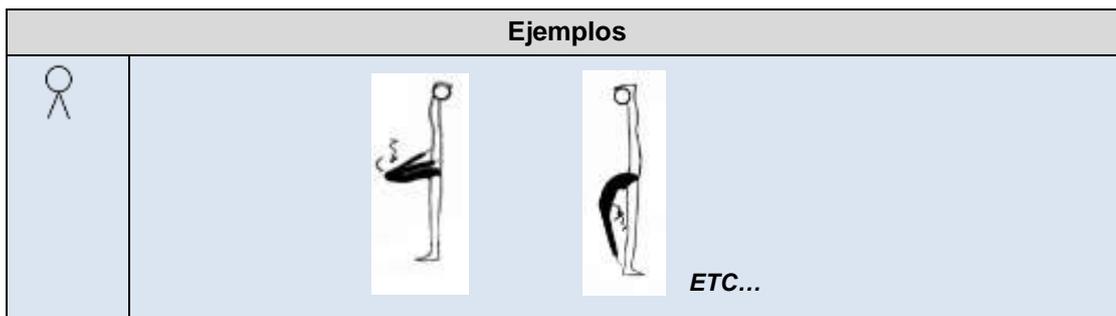
1. Aparato libremente en equilibrio (no agarrado/apretado) en una pequeña superficie.
2. Aparato encajado entre dos pequeños segmentos corporales.
3. Aparato libremente "colgado /suspendido"

**3.7.5.1. Aparato en equilibrio libre, (no apretado) sobre pequeñas superficies y segmentos: con o sin rotación**

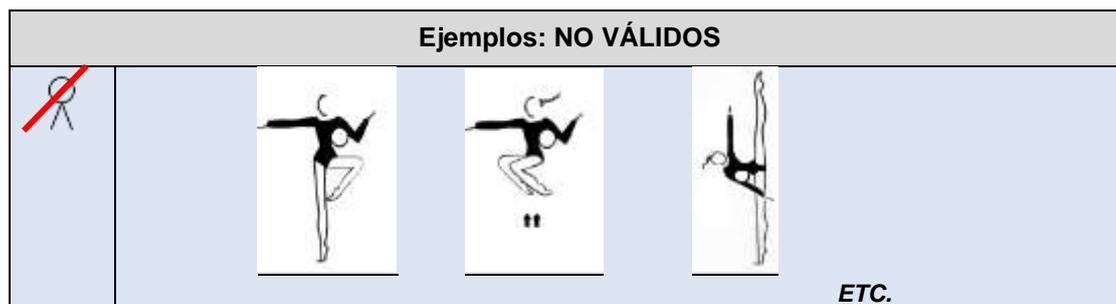
Ejemplos: pequeñas superficies y segmentos (no agarrado)	
	<p style="text-align: center;"><b>Equilibrio sobre el pie</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p><b>Palma abierta: solo durante una DB con rotación y <u>con la pelota.</u></b></p> <p><b>Pecho: solo <u>con la pelota</u> cuando no esté agarrado/apretado por otro segmento corporal,</b></p> <p><b>Cuello (<u>no la espalda</u>): solo durante una DB de rotación.</b></p> <p>Una maza en posición de "equilibrio inestable" se considera válida como un equilibrio inestable cuando la segunda maza ejecuta un movimiento técnico.</p> <p>Una maza en equilibrio sobre la otra maza, se considera como equilibrio inestable durante una DB con rotación.</p>
	
	
	
	

Ejemplos y Explicaciones: Palma Abierta			
			
<b>Ejecución correcta</b>	<b>Pelota apoyada contra el antebrazo</b>	<b>Pelota apoyada contra el antebrazo y apretada</b>	<b>Pelota agarrada y apretada</b>
<b>Sin penalización</b>	<b>ET – 0,1 p.</b>	<b>ET – 0,1 p.</b>	<b>ET – 0,1 p.</b>
 <b>válido</b>	 <b>válido</b>	 <b>No realizado</b>	 <b>No realizado</b>

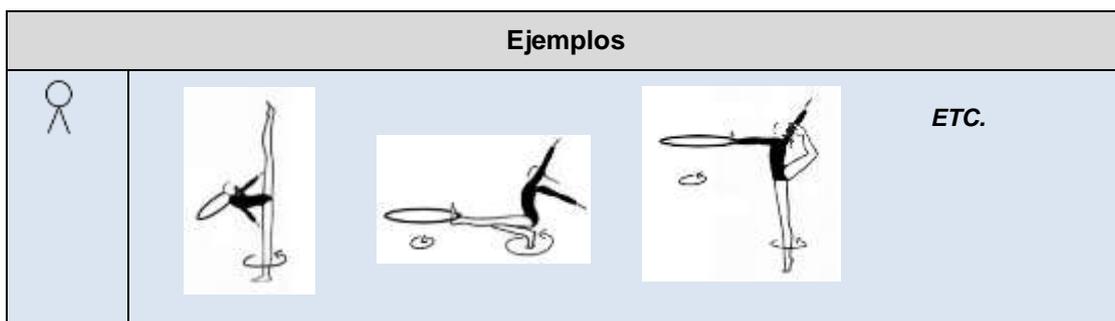
3.7.5.2. **Aparato apretado entre dos pequeños segmentos corporales: con o sin rotación.**



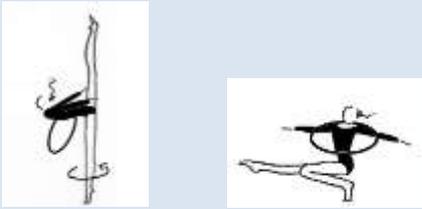
**Nota: Excepción para aparatos encajados:** la pelota encajada entre la parte superior del brazo y cualquier otra parte del cuerpo no es válido como equilibrio inestable, independientemente de la presencia de un movimiento de rotación corporal.



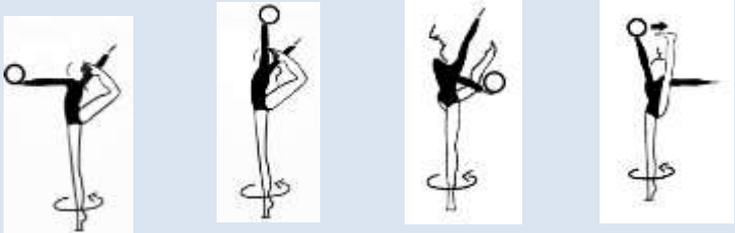
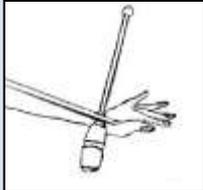
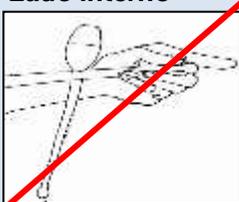
3.7.5.3. **Aparato libremente colgado/suspendido: solamente durante un elemento DB con rotación.**



**Nota:** aparato apoyado sobre un segmento corporal con ayuda adicional de los brazos, no es válida como posición de equilibrio inestable “libremente colgado/suspendido”.

Ejemplos	
	 <p style="text-align: right;"><i>ETC.</i></p>

**3.7.6. Posiciones de equilibrio inestable considerados los mismos vs. diferentes:**

Explicaciones	
	<p style="text-align: center;"><b>Mismo</b></p> <p>Durante Dificultades de Rotación, una pelota sostenida <b>de frente con la mano izquierda</b> y más tarde sostenida <b>de frente con la mano derecha</b>, se consideran <b>la misma posición</b>.</p> <p style="text-align: center;"><b>Diferente</b></p> <p><b>Diferentes posiciones inestables</b> de la pelota sujeta con la mano abierta durante un <b>DB</b> de rotación: El brazo debe estar claramente frontal, lateral, arriba, etc. o debe <b>cambiar visiblemente la posición de equilibrio inestable</b> de una mano a otra <u>durante la rotación</u>.</p> <p><b>Ejemplos:</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><i>Cambio visible de una mano a otra.</i></p> </div> </div>
	<p style="text-align: center;"><b>Diferente</b></p> <p><b>Posiciones inestables diferentes</b> de una maza sujeta por la otra maza <b>en el lado exterior de la mano durante una DB de rotación</b>. La posición del brazo debe cambiar enfrente del cuerpo o en el lateral del cuerpo, para ser diferentes:</p> <p style="text-align: center;"><b>Lado externo</b></p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;"><b>Lado interno</b></p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Una maza sujeta por la otra por <b>el lado interno</b> de la mano, no es considerado como equilibrio inestable.</p>

### 3.8. Aparato Estático

- 3.8.1. El aparato debe estar en movimiento o en una posición de equilibrio inestable, no simplemente sostenido/encajado durante mucho tiempo.
- 3.8.2. Aparato estático es un aparato agarrado/apretado:
- "Aparato agarrado" significa que el aparato se sujeta firmemente con una o dos manos y/o con una parte o más del cuerpo (no en posición inestable)
  - Aparato agarrado "durante mucho tiempo" significa sujeto durante **más de 4 segundos**.
- 3.8.3. No se permite un apoyo estático sobre el aparato (falta de composición o ejecución). Sin embargo, está permitido realizar elementos pre-acrobáticos con los aparatos tumbados en el suelo entre la mano y el suelo, por un periodo breve (**no más de 4 segundos**).

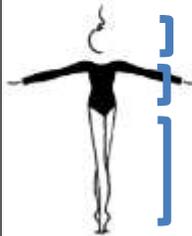
**Ejemplo:** inversión hacia atrás con apoyo de dos manos, las mazas en cada mano planas entre las manos y el suelo (el elemento pre-acrobático también puede realizarse con apoyo sobre una mano con la misma posición de las mazas).



- 3.8.4. No se permite un elemento pre-acrobático realizado con apoyo total sobre el aparato sin ningún contacto de cualquier parte del cuerpo con suelo. Los elementos pre-acrobáticos realizados de esta forma, no serán válidos como criterios en la correspondiente Dificultad.



### 3.9. Los elementos técnicos del aparato deben ser diferentes durante las DB:

Explicaciones	
<p><b>Los elementos del aparato son diferentes si se realizan:</b></p>	<p><b>En diferentes planos</b></p>
	<p><b>En diferentes direcciones</b></p>
	<p><b>En diferentes niveles</b></p>
	 <p>Nivel 1: cabeza-hombros</p> <p>Nivel 2: Pecho-cintura</p> <p>Nivel 3: Debajo de la cintura-pies</p>
	<p><b>Con diferente amplitud:</b>                      Manejo del aparato realizado con la mano/muñeca crea una pequeña amplitud.                      Manejo del aparato realizado con el codo crea una mediana amplitud.                      Manejo del aparato realizado con el brazo entero, que puede incorporar el tronco, crea una gran amplitud.</p>
	<p><b>En, a través o sobre diferentes partes del cuerpo.</b></p>
<p><b>Diferentes técnicas de lanzamiento</b></p>	
<p><b>Ejemplo:</b> una gimnasta realiza un rebote de la pelota por debajo de la pierna durante un salto Jeté desde la mano derecha a la izquierda y después, durante un equilibrio, realiza un rebote frontal de la pelota. Estos rebotes se consideran diferentes porque se realizan en diferentes direcciones.</p>	

### 3.9.1. Elementos del aparato idénticos

3.9.1.1. **DBs con** elementos del aparato idénticos no serán válidas; la primera **DB** con el elemento del aparato (en orden de ejecución) será evaluada. **(Sin penalización)**

**Ejemplo:** Si la gimnasta realiza el mismo bote de la pelota durante un salto y luego durante un equilibrio, el equilibrio no será válido.

**Ejemplo:** si una gimnasta realiza espirales de la cinta durante un giro y luego, en otra parte del ejercicio, realiza otro Giro con las mismas espirales, el segundo giro (en orden de ejecución) no será válido.

**Ejemplo:** Si una gimnasta realiza un salto girando bajo el vuelo del aparato y luego, en otra parte del ejercicio, ejecuta un Giro bajo el vuelo del aparato, el Giro no será válido.

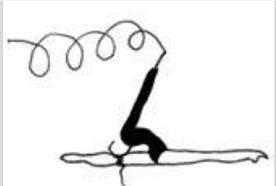
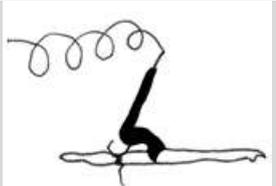
3.9.1.2. **Elementos** idénticos del aparato realizados en dos diferentes **DB** (del mismo o diferentes grupos corporales) no se consideran elementos del aparato “diferentes”.

3.9.1.3. **Elementos** idénticos del aparato realizados con la mano derecha y luego con la mano izquierda no se consideran elementos del aparato “diferentes”.

3.9.1.4. **Para** el equilibrio “Fouetté”, se requiere un elemento técnico Fundamental o No-Fundamental del aparato en cualquier fase del equilibrio para validar la **DB, que no debe de ser una repetición de acuerdo con #3.9.1**; siempre y cuando se cumpla este requisito, es posible realizar elementos del aparato adicionales.

### 3.9.2. Requisitos especiales en relación a los elementos técnicos del aparato realizados en series de saltos y giros:

3.9.2.1. Es **posible** repetir un manejo del aparato idéntico durante las series de saltos y giros y cada salto o giro en la serie se evalúa por separado.

Ejemplo: series de saltos		
		
Válido: 0.50	Válido: 0.50	Válido: 0.50



## 4. ELEMENTOS DINÁMICOS CON ROTACIÓN (R)

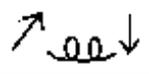
4.1. **Definición:** una combinación de un lanzamiento alto, 2 o más elementos dinámicos con rotación y recuperación del aparato.

### 4.2. Requisitos:

4.2.1. **Máximo 5 R** serán evaluados en el ejercicio **en orden cronológico**.

4.2.2. R debe tener **tres componentes** y únicamente será válido cuando se cumplan estos tres componentes:

- 4.2.2.1. **Lanzamiento alto** del aparato (**más de dos alturas de la gimnasta**) realizado antes o durante la primera rotación. **Un pequeño lanzamiento no es válido** (#3.7.1; 3.7.2).
- 4.2.2.2. **Mínimo dos elementos dinámicos de rotación corporal completos** ("**rotaciones bases**").
- Un mínimo de dos rotaciones base, con 360° cada rotación, deben ser realizadas bajo el vuelo del aparato.
  - Las dos rotaciones base deben ser realizadas sin interrupción (definido como un paso adicional entre las dos rotaciones) en cualquier fase del R.
  - Para pasos adicionales realizados antes o después de las dos rotaciones de base válidas, debido a una trayectoria imprecisa: **R** es válido, **E** tiene penalización.
- 4.2.2.3. **Recuperación del aparato después de la última rotación o coordinada con cualquier fase de la última rotación.**
- Nota para Aro y Pelota:** el aparato puede ser recuperado directamente después de un rebote en el suelo, **a condición de que el rebote no sea más alto que el nivel de la rodilla** y que la recuperación se realice sin manos.
  - Nota para Cinta:** **cualquier parte** de la varilla debe ser recuperada para ser válida (**puede haber una penalización de ejecución por recepción incorrecta**).

Explicaciones: Requisitos		
Elemento R	Explicación	Validez
	Lanzamiento alto, dos rotaciones base bajo el vuelo del aparato, recuperación.	R2
	Lanzamiento alto, dos rotaciones base bajo el vuelo, dos pasos, recuperación	R2 Requisitos completados; Penalización E 0.30 por trayectoria imprecisa con dos pasos.
	Lanzamiento alto, una rotación base bajo el vuelo, recuperación.	No válido: Solo una rotación bajo el vuelo.
	Lanzamiento alto durante la rotación, recuperación durante la rotación.	No válido: No hay rotación bajo el vuelo.
	Lanzamiento alto, primera rotación base bajo el vuelo, recuperación en la segunda rotación base.	No válido: Solo hay una rotación bajo el vuelo.
	Lanzamiento alto durante la primera rotación, una rotación bajo el vuelo, recuperación.	No válido Solo hay una rotación bajo el vuelo.
	Lanzamiento alto, primera rotación base, pasos adicionales, segunda rotación base, recuperación.	No válido: Interrupción (dos pasos adicionales) entre las dos rotaciones base, Penalización E 0.30 por trayectoria imprecisa con 2 pasos.

### 4.2.3. Rotaciones Base

Se deben realizar dos **rotaciones base** del cuerpo:

- Bajo el vuelo del aparato.
- Con una **completa rotación de 360° para cada una**.
- Sin interrupción (pasos adicionales entre las dos rotaciones).
- Alrededor de cualquier eje.
- Con o sin paso por el suelo.
- Con o sin cambio del eje de la rotación corporal.

**4.3. Tipos de rotaciones corporales: las dos rotaciones base y las eventuales rotaciones adicionales** podrán ser cualquier versión de los siguientes grupos de elementos de rotación de 360° completos, enumeradas en las correspondientes tablas para:

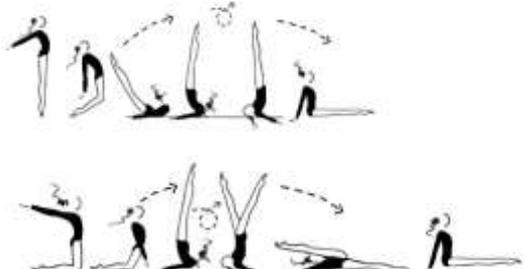
- Elementos pre-acrobáticos.
- Rotaciones verticales (incluye DB con rotación 360° o más con un valor de 0,10)
- **DB con rotaciones** de 360° o más con valor de 0,20 o más (Ver Tablas # 9; 13 DB)

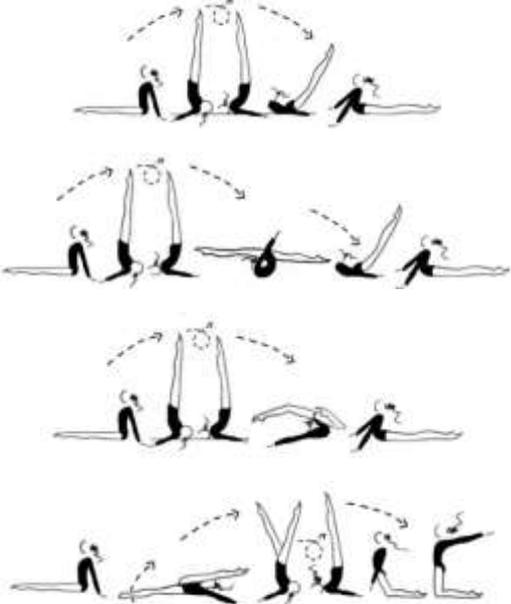
**4.3.1. DB** que puede incluir rotaciones múltiples con un solo impulso, cuentan como una sola rotación excepto para Ilusiones realizadas con pasos intermedios (# 4.8.4).

### 4.3.2. Elementos Pre-Acrobáticos

No	Grupo	Ejemplos de oportunidades de variación
1	Inversión hacia delante	<p>Posición de partida: De pie, de rodillas, sentado, etc.</p> <p>Apoyo intermedio: Una mano, dos manos, codos, cabeza, etc.</p> <p>Posición final: De pie, de rodillas, sentado, etc.</p> <p>Movimientos de las piernas: Apertura de piernas frontal, apertura de piernas lateral, piernas juntas en cualquier fase, cambio de piernas, rondada, cabriole/aplauso; movimiento ciclista, etc. con la/s rodillas dobladas o estiradas.</p> <p><b>Ejemplos</b> de posibles variaciones:</p> 

2	<b>Inversión hacia atrás</b>	<p>Posición de partida:</p> <p>Apoyo intermedio:</p> <p>Posición final:</p> <p>Movimiento de piernas:</p>	<p>De pie, de rodillas, sentado, etc.</p> <p>Una mano, dos manos, codos, cabeza, etc.</p> <p>De pie, de rodillas, sentado, etc.</p> <p>Apertura de piernas frontal, apertura de piernas lateral, piernas juntas en cualquier fase, cambio de piernas, rondada, cabriole/aplausos; movimiento ciclista, etc. con la/s rodillas dobladas o estiradas.</p> <p><b>Ejemplos</b> de posibles variaciones:</p> 
3	<b>Rueda lateral</b>	<p>Posición de partida:</p> <p>Apoyo intermedio:</p> <p>Posición final:</p> <p>Movimiento de piernas:</p>	<p>De pie, de rodillas, etc.</p> <p>Una mano, dos manos, codos, cabeza, pecho, cuello, etc.</p> <p>De pie, de rodillas, sentado, etc.</p> <p>Apertura de piernas lateral, piernas juntas en cualquier fase, cambio de piernas, aplaudir, etc. con la/s rodillas estiradas o dobladas.</p>
4	<b>Voltereta hacia adelante</b>	<p>Posición de partida:</p> <p>Técnica:</p> <p>Posición final:</p> <p>Movimiento de piernas:</p>	<p>De pie, de rodillas, etc.</p> <p>Sobre la cabeza, sobre un hombro, etc.</p> <p>De pie, de rodillas, sentado, pasando por espagat, etc.</p> <p>Piernas juntas, sucesivamente, apertura de piernas, etc. con la/s rodillas estiradas o dobladas.</p>
5	<b>Voltereta hacia atrás</b>	<p>Posición de partida:</p> <p>Técnica:</p> <p>Posición final:</p> <p>Movimiento de piernas:</p>	<p>De pie, de rodillas, sentado, etc.</p> <p>Sobre la cabeza, sobre un hombro, etc.</p> <p>De pie, de rodillas, sentado, pasando por espagat, posición en corza, etc.</p> <p>Piernas juntas, sucesivamente, apertura de piernas, etc. con la/s rodillas estiradas o dobladas.</p>

<p>6</p>	<p><b>Inversión/plancha con el pecho hacia adelante</b></p>	<p>Posición de partida:</p> <p>Posición final:</p> <p>Movimiento de piernas:</p>	<p>De pie, de rodillas, tumbado, etc.</p> <p>De pie, de rodillas, pasando por espagat, etc.</p> <p>Piernas juntas, sucesivamente, apertura de piernas, etc. con la/s rodillas estiradas o dobladas.</p> <p><b>Ejemplos de posibles variaciones:</b></p> 
<p>7</p>	<p><b>Inversión/ plancha con el pecho hacia atrás</b></p>	<p>Posición de partida:</p> <p>Posición final:</p> <p>Movimiento de piernas:</p>	<p>De pie, de rodillas, etc.</p> <p>Tumbado, de rodillas, pasando por espagat, etc.</p> <p>Piernas juntas, sucesivamente, espagat, etc. con la/s rodillas estiradas o dobladas</p> <p><b>Ejemplos de posibles variaciones:</b></p> 
<p>8</p>	<p><b>Voltereta de pecho hacia delante- Sardina</b></p> <p><b>(Arquear la espalda, cayendo hacia el pecho, pasando sobre el hombro con apoyo, rodando sobre la espalda)</b></p>	<p>Posición de partida:</p> <p>Posición final:</p> <p>Movimiento de piernas:</p>	<p>De pie, de rodillas, etc.</p> <p>Sentado, etc.</p> <p>Piernas juntas, sucesivamente, con espagat, movimiento ciclista, etc. con la/s rodillas estiradas o dobladas.</p> <p><b>Ejemplos de posibles variaciones:</b></p> 

<p><b>9</b></p>	<p><b>Voltereta de pecho hacia atrás- Sardina</b></p> <p><b>(rodando sobre la espalda, pasando sobre la espalda con apoyo, arquear la espalda rodando sobre el pecho).</b></p>	<p>Posición de partida:</p> <p>Posición final:</p> <p>Movimientos de piernas:</p>	<p>De pie, sentado, etc.</p> <p>Tumbado, de rodillas, pasando por espagat, etc.</p> <p>Piernas juntas, sucesivamente, con espagat, movimiento ciclista, etc. con la/s rodillas estiradas o dobladas.</p> <p><b>Ejemplos</b> de posibles variaciones:</p> 
<p><b>10</b></p>	<p><b>Rotación lateral pasando por puente y finalizando con extensión de pierna libre a espagat (dorsal).</b></p>	<p>Posición de partida:</p> <p>Posición final:</p> <p>Movimientos de piernas:</p>	<p>De rodillas, de pie, etc.</p> <p>De pie.</p> <p>Espagat con flexión de tronco atrás al ponerse de pie.</p> <p><b>Ejemplos</b> de posibles variaciones:</p> 

<p>11</p>	<p><b>Rotación lateral con el tronco arqueado hacia atrás.</b></p>	<p>Posición de partida: De pie, sentado, etc.</p> <p>Apoyo intermedio: Una mano, dos manos, codos, pecho, etc.</p> <p>Opciones de apoyo: Pasando por puente con 1-2 piernas o, levantar las piernas del suelo.</p> <p>Posición final: De pie, de rodillas, tumbado, etc.</p> <p>Movimientos de piernas: Piernas juntas, sucesivamente, con espagat, etc. con la/s rodillas estiradas o dobladas.</p> <p><b>Ejemplos</b> de posibles variaciones:</p> 
<p>12</p>	<p><b>Zancada-Voltereta (Dive Leap)</b></p>	<p>Vuelo: Con o sin espagat de 180°.</p> <p>Técnica: Recto, sobre un hombro, etc.</p> <p>Posición final: De pie, de rodillas, pasando por espagat, etc.</p> <p>Movimientos de pierna: Rodillas dobladas, rodillas estiradas, piernas sucesivas (para la voltereta).</p>
<p>13</p>	<p><b>Rotación con elevación de la pierna (como ilusión, pero sin que sea DB)</b></p>	<p>Fase media: Con el tronco horizontal o más abajo, con o sin apoyo de la mano.</p> <p>Posición final: Tronco flexionado/levantado en diferentes direcciones, finalizando en el suelo, etc.</p> <p>Movimientos de piernas: Con rodilla/s dobladas en cualquier fase o, con rodillas estiradas (<b>pero no la DB Ilusión</b>)</p>

### Nota sobre Zancada-Voltereta (Dive Leap):

Este elemento pre-acrobático consiste en realizar un salto (**se requiere fase de vuelo; no se exige espagat**) con flexión de tronco hacia adelante seguido directamente por una voltereta:

- Una Zancada-Voltereta puede ser realizada en un **R** como la primera rotación; se requiere mínimo de otra rotación adicional para cumplir con las dos rotaciones de base.
- El criterio “Cambio de nivel” **Z** es válido cuando se utilice durante el **R**.

**Ejemplo:** “Zancada-Voltereta” (Dive Leap) directamente seguida de otra voltereta/rotación = **R2 Z**

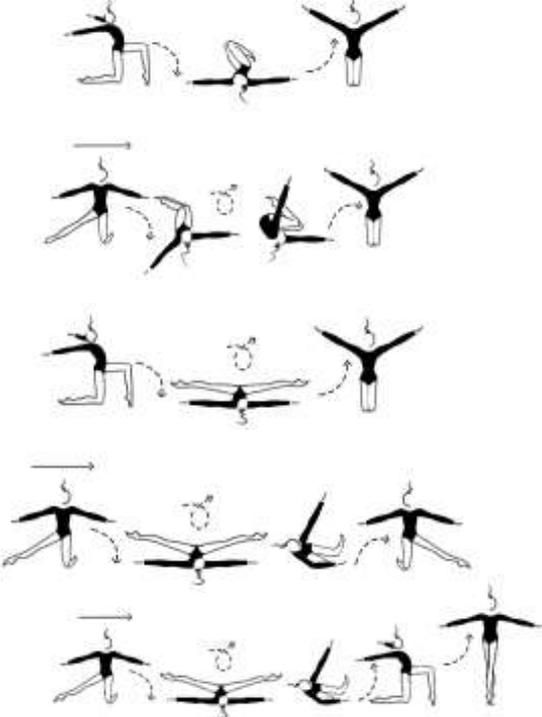
- 4.3.3.** Si una gimnasta cambia el eje o la técnica de la rotación corporal durante un elemento pre-acrobático, la primera fase de la rotación corporal define la clasificación del elemento pre-acrobático.
- **Ejemplo:** Inversión hacia adelante finalizando de lado como una voltereta lateral = inversión hacia delante.
  - **Ejemplo:** Rotación lateral con el tronco arqueado, terminando con una inversión/plancha de pecho = rotación lateral.
- 4.3.4.** **Cada grupo de elementos pre-acrobáticos puede utilizarse una vez en R,** como aislado, en series o repetido dentro del R en cualquier orden. Si un grupo de elementos pre-acrobáticos **se repite** (aislado o en series) en **otro R** (sin tener en cuenta las diferentes variaciones) **este R no será válido.**
- 4.3.5.** Todos los grupos de elementos pre-acrobáticos autorizados pueden incluirse en el ejercicio con la condición de que se realicen sin parada en la posición, sin vuelo o fijación en una posición de apoyo sobre las manos “pino”, **excepto por una pequeña pausa (no más de 1 segundo) para recuperar el aparato durante el elemento.**

Vuelo o fijación con parada en posición de apoyo de manos “pino” (**más de 1 segundo**) son técnicas no autorizadas de elementos pre-acrobáticos. En este caso, el elemento pre-acrobático no es válido.

**Penalización de ejecución 0,30.**

### 4.3.6. Rotaciones Verticales

No	Grupo	Ejemplos de oportunidades de variación
1	<u>Vuelo:</u> <b>Salto/saltitos: con rotación</b>	Elección libre de la posición de la pierna (estirada o doblada) durante el vuelo.
2	<u>De pie:</u> <b>Pasos girando o rotación sobre dos pies en el suelo.</b>	Libre elección de la posición de la pierna y/o del tronco con una forma fijada y dinámica.
3	<u>De pie: 1 pie</u> <b>Rotación con apoyo de un pie en el suelo.</b>	Libre elección de la posición de la pierna y/o del tronco con una forma fijada y dinámica.
4	<u>Sentado:</u> <b>Rotación lateral, con o sin pasar por espagat.</b>	Tronco erguido; la rotación puede comenzar de pie o sentada, pero siempre termina en una posición en el suelo. Elección libre de la posición de la pierna, incluyendo el posible paso a través de cualquier posición de espagat.

5	<p><b><u>Tumbado:</u></b> <b>Rotación lateral.</b></p>	<p>El cuerpo realiza una rotación lateral, acostado en el suelo desde el principio hasta el final de la rotación. Posición de la pierna libremente elegida.</p> <p><b>Ejemplos de posibles variaciones:</b></p> 
---	--	---

**4.3.7.** Cada grupo de elementos verticales de rotación puede utilizarse **una vez en R**, como aislado, en serie o repetida dentro del R en cualquier orden. Si un grupo se repite (aislada o en serie) en **otro R** (sin tener en cuenta las diferentes variaciones) **este R no será válido**.

**4.4. Valor:** El valor base (mínimo dos rotaciones base con 360° completos en cada rotación) de **R: 0.20**.

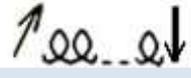
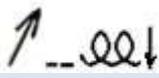
**4.5.** El valor de base de **R** puede incrementarse utilizando criterios adicionales. Los criterios adicionales pueden realizarse durante el lanzamiento del aparato, bajo el vuelo y/o durante la recuperación del aparato.

4.6. Tabla Resumen de los Criterios Adicionales para R durante el lanzamiento y el vuelo del Aparato.

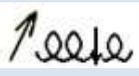
Durante el vuelo del aparato	
Símbolo	Criterios Adicionales R + 0.10 ó +0.20 cada vez
R3 R4 etc.	Rotación adicional del cuerpo de 360° completa, alrededor de cualquier eje <b>en el lanzamiento</b> , bajo el vuelo del aparato o con la recuperación coordinada en cualquier fase de la rotación final.
Z	Cambio del eje de rotación del cuerpo o cambio de nivel durante las rotaciones. En cada R solo es válido un criterio: el cambio de eje o cambio de nivel – <b>no ambos</b> . <b>*Dos niveles: 1. Vuelo/ de pie y 2. Suelo.</b>
Series +0.20	Una serie de tres o más rotaciones pre-acrobáticas idénticas e ininterrumpidas, alrededor del eje frontal o sagital (#4.3.2), <b>bajo el vuelo</b> ; para Ilusiones (en cualquier dirección) y saltos girando ver #4.8.4.1.

Explicaciones: Criterios Adicionales para R durante el vuelo del aparato.		
Elemento R	Explicación	Valor
	Lanzamiento alto, tres rotaciones Chaine bajo el vuelo, recuperación.	R3
	Lanzamiento alto, tres volteretas bajo el vuelo, recuperación.	R3 + 0.20 Serie de rotaciones alrededor del eje horizontal.
	Lanzamiento alto durante la 1ª rotación base, dos rotaciones bajo el vuelo, recuperación.	R3

4.6.1. Las rotaciones adicionales se evalúan después de las dos rotaciones de base y serán válidas incluso con pasos adicionales: todos los criterios ejecutados correctamente serán válidos con una **penalización de ejecución** por trayectoria imprecisa y cualquier otra falta técnica adicional.

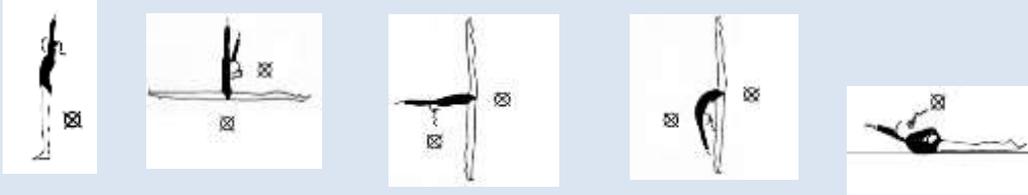
Explicaciones		
	Lanzamiento alto, tres rotaciones bajo el vuelo, tres pasos, recuperación.	R3 Requisitos cumplidos; Penalización E 0.50 por trayectoria imprecisa con tres pasos.
	Lanzamiento alto, dos rotaciones base sin interrupción seguidas por dos pasos y una tercera rotación, recuperación.	R3 + Penalización E 0.30 por trayectoria imprecisa con dos pasos.
	Lanzamiento alto, dos rotaciones base sin interrupción seguido de tres pasos y una tercera rotación, recuperación.	R3 + Penalización E 0.50 por trayectoria imprecisa con tres pasos.
	Lanzamiento alto, dos pasos seguidos de dos rotaciones, recuperación.	R2 + Penalización E 0.30 por trayectoria imprecisa con dos pasos.
	Lanzamiento alto, una rotación seguido de dos pasos, dos rotaciones, recuperación.	R2 + Penalización E 0.30 por trayectoria imprecisa con dos pasos. Las rotaciones adicionales solo se evaluarán después de dos rotaciones base.

4.6.2. Una rotación que se inicia después de la recuperación del aparato, no es válida.

Explicaciones		
	Lanzamiento alto , dos rotaciones base bajo el vuelo, recuperación del aparato seguido de una tercera rotación.	R2

4.7. Tabla Resumen de los Criterios Adicionales Generales para R durante el lanzamiento y recuperación del aparato.

Símbolo	Criterios Generales para todos los Aparatos + 0.10 cada vez
	Fuera del campo visual.
	Sin la ayuda de las manos.
	Recuperación durante una rotación: <ul style="list-style-type: none"> <li>Solo válido cuando se ejecuta junto con <b>ambos criterios</b>  y </li> </ul>
	Debajo de la pierna/ piernas

Explicaciones: Criterios Generales Adicionales para R	
	<p>Fuera del campo visual</p> <p>Ejemplos <b>de las zonas consideradas "fuera del campo visual:"</b></p>  <p>Para <b>lanzamientos y/o</b> recuperaciones fuera del campo visual:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>En posición de flexión de tronco atrás o elemento de rotación hacia atrás: <b>el brazo del lanzamiento</b> o de la recepción debe estar más allá de la posición vertical.</li> <li>No es válida para la recepción de la pelota con dos manos por detrás del cuello, con ambos brazos flexionados.</li> <li>Los elementos realizados delante o a un lado del cuerpo, no son válidos para este criterio, aunque el tronco se encuentre en flexión atrás.</li> <li><b>Cuando la gimnasta está tumbada boca arriba con el tronco en el suelo, sus brazos no pueden ir más allá de la línea vertical, por tanto, esa posición no es "fuera del campo visual"</b></li> </ul> 
	<p>Sin ayuda de las manos.</p> <p>No es válida para:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Recepción directa con rotaciones en el brazo (○);</li> <li>Recepción mixta (∩);</li> <li>Lanzamiento/ recepción del aparato por el dorso de la mano/ manos.</li> </ul>

Explicaciones: Criterios Generales Adicionales para R "durante" la recepción del aparato		
Elemento R	Explicación	Valor
	Lanzamiento alto, dos rotaciones base bajo el vuelo, recuperación durante una tercera rotación fuera del campo visual, sin manos.	R3+    0.3+ 0.10+0.10+0.10=0.60

4.8. Tablas Resumen de Criterios **Específicos** Adicionales para R durante el lanzamiento y recepción de los aparatos.

Símbolo	Criterios Específicos para el Lanzamiento + 0.10 cada vez	Símbolo	Criterios Específicos para la Recepción + 0.10 cada vez
	<p><b>Paso a través del Aro</b> (  ) con todo o parte del cuerpo durante el lanzamiento. Un mínimo de dos grandes segmentos corporales debe pasar a través del Aro.</p> <p><b>Ejemplo:</b> cabeza + tronco; brazos + tronco; tronco + piernas, etc.</p>		<p><b>Paso a través del Aro</b> (  ) con todo o parte del cuerpo durante la recepción. Un mínimo de dos grandes segmentos corporales debe pasar a través del Aro.</p> <p><b>Ejemplo:</b> cabeza + tronco; brazos + tronco; tronco + piernas, etc.</p>
	<p><b>Lanzamiento después de botes en el suelo.</b></p> <p><b>Lanzamiento después de rodamiento por el suelo.</b></p>		<p><b>Relanzamiento directo: inmediatamente,</b> sin paradas – todos los aparatos.</p> <p><b>Rebote directo sobre el cuerpo:</b> sin paradas, desde cualquier parte del cuerpo excepto <b>el/los brazo/s o mano/s:</b> todos los aparatos.</p> <p>(el criterio “rebote” no puede otorgarse cuando el rebote es en el brazo/s o mano/s; este tipo de recuperación es válido para <math>\neq</math>)</p>
			<p><b>Rebote en el suelo y recepción directa:</b> aparato recibido directamente desde el suelo, solo válido cuando se realiza con <math>\neq</math> para Aro y Pelota.</p> <p>El rebote no puede ser más alto que el nivel de la rodilla.</p>
	<p><b>Lanzamiento con rotación</b> alrededor de su eje.</p> <p>(Aro )</p>		<p><b>Recepción directa con rodamiento</b> del aparato sobre el cuerpo.</p> <p><b>No válido:</b> criterios adicionales <math>\neq</math> cuando se recupera en el brazo/ mano <b>(independientemente de la posición de la palma de la mano)</b></p>
	<p><b>Lanzamiento de 2 mazas desencajadas</b> (  ):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Simultáneamente</li> <li>• Asimétrico:</li> <li>• “Cascada” (doble o triple)</li> </ul> <p><i>Lanzamientos asimétricos pueden realizarse con una o dos manos al mismo tiempo. Los movimientos de las dos mazas durante el vuelo deben ser de diferente forma o amplitud (un</i></p>		<p><b>Recepción simultánea de 2 mazas desencajadas</b> (  )</p>
			<p><b>Recepción de la pelota</b> (  ) con una mano (sin apoyo adicional del cuerpo, incluyendo la segunda mano.)</p> <p><b>Recepción de una maza</b> (  ) con la mano que sostiene la otra maza.</p>
			<p>Recepción directa del Aro (  ) con rotaciones en otra parte del cuerpo.</p> <p>No es válido el criterio adicional sin manos <math>\neq</math> para rotaciones en el brazo.</p>

	lanzamiento más alto que el otro), y en diferente plano o dirección.  <b>Lanzamientos en “Cascada” (doble o triple):</b> Las dos mazas deben estar ambas en el aire durante una parte del Lanzamiento en cascada, con independencia de cuando comienza la primera rotación.		Recepción mixta de las mazas (  )  No es válido el criterio adicional
<b>DB</b>	<b>Lanzamiento en DB</b> (valor 0.20 o más) <b>con rotación de 360° o más.</b>  <b>No está permitido realizar una DB sin rotación.</b>	<b>DB</b>	<b>Recepción en DB</b> (valor 0.20 o más) <b>con rotación de 360° o más.</b>  <b>No está permitido realizar una DB sin rotación</b>

#### Explicaciones: Rotaciones Base para Cascada

**El Lanzamiento en “Cascada”** es el Lanzamiento de las dos mazas, una detrás de otra, con ambas mazas en vuelo en un momento dado.

La recepción de una maza puede realizarse antes del inicio de las rotaciones de base; la otra maza puede recuperarse al final o durante la última rotación del R, o la primera maza puede recuperarse durante las rotaciones base, siempre y cuando no haya interrupción en las 2 rotaciones base debido a la recepción de las mazas.

**4.8.1. “Relanzamiento/ Rebote directo**, sin paradas, desde diferentes partes corporales o el suelo.

( ):

- El relanzamiento/ rebote es parte de la acción principal del **R** (parte del lanzamiento inicial para el R); es necesario la recepción del relanzamiento/ rebote para que el **R** sea válido.
- Los criterios realizados durante el relanzamiento/ rebote son válidos.
- **Los criterios durante la recepción del aparato después del relanzamiento/ rebote no se evalúan como parte del R (ni de la DA)** porque en la mayoría de los casos, la altura del relanzamiento/ rebote no es la misma altura que el lanzamiento inicial.

**El “Boomerang” de la cinta, no es válido como los criterios del relanzamiento en R; el R no es válido como “Boomerang” realizado en cualquier fase (lanzamiento o relanzamiento).**

**4.8.2. Lanzamiento de dos mazas desenchajadas:** este criterio se otorga, solo una vez para un lanzamiento que se realiza ya sea como asimétrico, en cascada o simultáneamente.

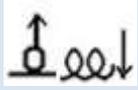
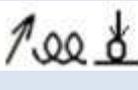
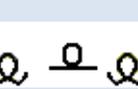
**Nota: La recepción de las dos mazas desenchajadas solo se otorga cuando la recuperación se realiza simultáneamente.**

**4.8.3. “Recepción directa del aro en otra parte del cuerpo** ( ): Si se realiza utilizando el codo, el cuello o la pierna, etc. (**no el brazo**), este criterio será válido así como los criterios adicionales “sin ayuda de las manos”.

**4.8.4. DB con rotación 360° o más, con valor 0.20 o más,** puede utilizarse un máximo de **una vez en cada R** y será válido como un elemento de rotación y **DB**.

- La **DB** con rotación de 360° o más con valor **0.20 o más**, puede realizarse **durante el lanzamiento o recuperación** del aparato.
- Si la **DB** se realiza durante el lanzamiento, pero hay pérdida del aparato al final del **R**, la **DB** todavía es válida (el **R** no es válido).
- No se puede incluir una **DB** **sin** rotación.

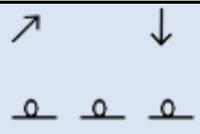
- La repetición de una DB no está permitida, excepto en los casos de las series (#2.2.7-2.2.8): Una DB utilizada de forma aislada, no puede repetirse como criterio DB en una R (criterio no válido).

Explicaciones: DB con rotación en R		
Elemento R	Explicación	Valor
	Lanzamiento alto durante la primera rotación (DB), dos rotaciones base bajo el vuelo, recuperación.	R3 + DB 0.30+0.10=0.40 1 DB es válido
	Lanzamiento alto, dos rotaciones base bajo el vuelo, recuperación durante la tercera rotación de DB.	R3 + DB 0.30+0.10=0.40 1 DB es válido
	Lanzamiento alto, la primera rotación bajo el vuelo, recuperación durante la segunda rotación (DB)	R no es válido Faltan dos rotaciones base durante el vuelo. 1 DB es válida
	Lanzamiento alto durante la primera rotación (DB), la segunda rotación bajo el vuelo, recuperación.	R no es válido Faltan dos rotaciones base durante el vuelo. 1 DB es válido.
	Lanzamiento alto, la primera rotación bajo el vuelo, la segunda rotación bajo el vuelo (DB), la tercera rotación bajo el vuelo, recuperación.	R no es válido (# 4.8.4) DB no es válido
	Lanzamiento alto, Giro Attitude Pivot con dos rotaciones (720°) bajo el vuelo, recuperación.	R no es válido: (# 4.3.1) 1 DB válido bajo el vuelo (# 2.4.1)

- 4.8.4.1. Series de tres DB idénticos con rotación: Saltos con giro (en tournant) e Ilusiones DB (en cualquier dirección) DB: El valor de la R se incrementará en +0,20 por serie (ver #4.6)

Una serie **solo** de saltos girando (en tournants) y/o Ilusiones puede, cada una, ser utilizada en un R en el ejercicio, ejecutado de la siguiente manera:

- Saltos girando:** lanzamiento del aparato durante la primera DB, segunda DB bajo el vuelo, y recuperación durante una tercera DB (ver #2.4.2)
- Ilusión:** lanzamiento del aparato antes o durante la primera DB, segunda DB bajo el vuelo, y recuperación durante una tercera DB o inmediatamente después

Ejemplos/Explicación: series de 3 idénticos DB con rotación en R		
R elemento	Explicación	Valor
	Lanzamiento alto durante un salto girando, salto girando durante el vuelo, recuperación durante el tercer salto girando.	DB + R3 + series 0.10+0.30+0,30= 0.60 3 DB
	Lanzamiento alto, primera ilusión (paso), segunda ilusión (paso), recuperación durante la tercera ilusión.	R3 + series + DB 0.30+0.20 + 0.10=0.60 3 DB
	Lanzamiento alto, primera ilusión, segunda ilusión, tercera ilusión (sin pasos intermedios), recuperación.	R3 + series 0.30+0.20=0.50 1 DB
Etc.		

#### 4.9. El R No será válido en los siguientes casos:

- Con pequeño lanzamiento del aparato.
- Faltan dos rotaciones base completas bajo el vuelo.
- Rotación incompleta de 360° para cada rotación base.
- Interrupción entre las dos rotaciones base.
- Pérdida del aparato.
- Recepción de la cinta por el tejido (en lugar de por la varilla).
- Repetición de un grupo de pre-acrobacias en más de 1 R.
- Repetición de un grupo de rotaciones verticales en más de 1 R.
- R ejecutado con dos DB, uno en el Lanzamiento y uno en la Recuperación (excepto en una serie).
- R realizado con una DB sin rotación.
- DB de valor 0.20 o más ejecutado bajo el vuelo (excepto en una serie).
- Recuperación del aparato después del final de la música.
- Elementos pre-acrobáticos ejecutados con una técnica no autorizada.



## 5. DIFICULTAD DEL APARATO (DA)

- 5.1. Definición:** La Dificultad del Aparato (DA) es un elemento técnico del aparato (Base) realizado con criterios específicos del aparato.
- 5.2. Requisitos:** Mínimo 1, Máximo 20 elementos DA serán evaluados en orden cronológico (sin tener en cuenta las faltas de ejecución de la DA). Un elemento adicional DA no será evaluado (sin penalización).
- 5.3.** Las Bases de la DA incluyen algunos (pero no todos) los elementos técnicos del aparato Fundamentales y No-Fundamentales (# 3.6; # 3.7).
- 5.4. Las DA se componen de la siguiente combinación de Base/s y criterios:**  
**1 base del aparato + mínimo 2 criterios (ejecución de ambos criterios durante la base)**  
**2 bases del aparato (solo cuando 1 de las 2 bases es “Recuperación de un lanzamiento alto”) + mínimo un criterio que es ejecutado durante ambas bases.**
- Nota:** La Base “recuperación de un lanzamiento alto” ↓, es también válido para ↓  
 (pelota y mazas), ↓↓ (mazas).
- 5.5. Cuando la DA consiste en 1 base del aparato + 2 criterios:** el valor de la Base determina el valor de la DA

### Ejemplo: Aro y Pelota

Base	Valor	Criterios	DA Valor
Largo Rodamiento 	0.40		0.40

- 5.5.1. Para la Base “Pequeño lanzamiento/ recuperación”:** los 2 criterios mínimos deben estar en el lanzamiento o ambos en la recuperación (no uno en el lanzamiento y uno en la recuperación).

- 5.6. Cuando la DA consiste en 2 bases del aparato (uno de los cuales debe ser “Recuperación de un lanzamiento alto”) el valor de la Base más alta + 0,10 adicional por la segunda Base determina el valor de la DA.**

### Ejemplo: Aro y Pelota

Base	Valor	Base	Valor	Criterios	DA Valor
Recuperación de un lanzamiento alto ↓	0.30	Largo Rodamiento 	0.40		0.40 (base más alta) + 0.10 (segunda base) = 0.50

- 5.6.1.** Cuando la DA se realiza con 2 Bases del aparato, las 2 bases deben ejecutarse sin pausa o interrupción (cuando el aparato se recupera en posición invertida sobre las manos “pino”, se tolera una pequeña pausa según el # 4.3.5. entre la Base “recuperación de un lanzamiento alto” y la segunda base).
- 5.6.2.** Cuando la DA se realiza con 2 Bases del aparato (ninguna de las Bases es “recuperación de un lanzamiento alto”) y solo se realiza un criterio: esto no se evalúa como AD.

### Ejemplo: Cinta

Base	Valor	Base	Valor	Criterios	DA Valor
Espirales (sujetas por el tejido) 	0.30	Gran lanzamiento 	0.20		0,00

5.6.3. Cuando la DA se realiza con 2 Bases del aparato (ninguna de las Bases es “recuperación de un lanzamiento alto” y 2 criterios: la Base en donde se ejecuten los 2 criterios será válido. Si ambas bases se ejecutan con 2 criterios, la Base más alta determinará el valor.

### Ejemplo: Cinta

Base	Valor	Base	Valor	Criterios	DA Valor
Espirales (sujetas por el tejido) 	0.30	Gran lanzamiento 	0.20	 	0.30 Espirales realizadas fuera del campo visual, durante una rotación.

5.6.4. Para pequeños lanzamientos y recuperaciones: Las variaciones del “lanzamiento pequeño” por # 3.7.2 no son una base separada o segunda sino más bien todas son posibilidades para el “lanzamiento pequeño” → :

- Con lanzamiento/ reimpulso/ empuje al aire
- Con rebote sobre el cuerpo.
- Con aparato que cae desde una cierta altura (caída libre)
- Para lanzamiento de una maza, con o sin 360° de rotación.

5.7. Una repetición idéntica de un elemento DA no será válida:

5.7.1. Una repetición idéntica de toda la combinación de Bases(s) y criterio/s.

5.7.2. Una repetición de la DB (incluyendo formas ejecutadas aisladamente o dentro de un equilibrio Fouetté no serán válidos como criterio DB.

5.8. Requisitos: ver #5.4.

5.8.1. Los elementos DA serán válidos cuando los requisitos definidos para la Base y los criterios del aparato se cumplen.

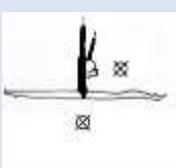
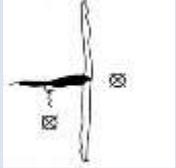
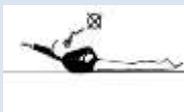
Explicaciones
Una gimnasta intenta realizar una DA con la base “Rodamiento de la pelota sobre <u>dos grandes segmentos corporales</u> ” (  ) pero la pelota no rueda realmente sobre dos largos segmentos. La DA no es válida porque la definición de la base no se cumple. Se aplicará una penalización de ejecución, si fuera pertinente, de acuerdo con las tablas de ejecución.

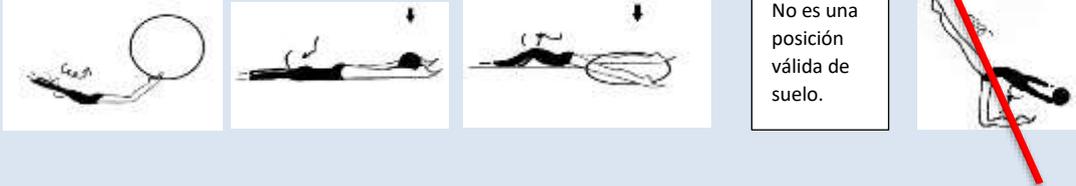
5.8.2. Bases iguales consecutivas: la misma Base realizada con la misma relación cuerpo-aparato para 2 o más elementos/Dificultades corporales consecutivas, solo validarán la primera DA

**Ejemplos/ Explicaciones**

*La misma espiral con la cinta, realizada en la misma posición del brazo durante dos elementos corporales consecutivos: Inversión hacia adelante terminando en equilibrio “pierna libre en espagat frontal sin ayuda, tronco flexionado hacia atrás por debajo de la horizontal”, solo se validará una DA.*

**5.8.3. Tabla de criterios para DA, válidos para todos los aparatos:** los criterios son válidos bajo las condiciones enumeradas en la tabla; el criterio que figure en la tabla de DA como N/A (# 5.11-5.14) indica que este criterio está “No Disponible” para esa Base y no puede ser contado.

Explicaciones: Criterios Adicionales (Generales) para DA	
⊗	<p><b>Fuera del Campo Visual</b></p> <p><b>Ejemplos: de las zonas consideradas “fuera del campo visual”:</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">      </div> <p><b>La posición del brazo que ejecuta el elemento/s del aparato según las zonas anteriores, determina el criterio “fuera del campo visual”.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En una posición de flexión de tronco atrás o elemento de rotación hacia atrás: el brazo debe estar pasado la posición vertical <b>al principio o al final de la Base del aparato.</b></li> <li>• Los elementos realizados delante o a un lado del cuerpo, no son válidos para este criterio, aunque el tronco se encuentre en flexión atrás.</li> <li>• <b>Cuando una gimnasta está tumbada boca arriba con el tronco en el suelo, sus brazos no pueden estar más allá de la línea vertical, por tanto, esta posición no es “fuera del campo visual”.</b></li> <li>• No es válido para la recuperación de la pelota con dos manos detrás del cuello con ambos brazos flexionados. </li> </ul>
≠	<p><b>Sin la ayuda de las manos</b></p> <p><i>El aparato debe tener un movimiento técnico autónomo que puede iniciarse:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con un impulso de otra parte del cuerpo.</li> <li>• Con un impulso inicial de la mano/s, pero después el aparato debe ser capaz de realizar un movimiento autónomo completo sin la mano/s.</li> </ul> <p><b>No es válida para:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recepción directa con rotaciones en el brazo (○);</li> <li>• Recepción mixta (⊥);</li> <li>• Lanzamiento/ recepción del aparato por el dorso de la mano/ manos.</li> </ul>

	<p><b>Debajo de la pierna/s:</b> en una difícil relación cuerpo – aparato realizado debajo de la pierna/s</p> <p><b>Ejemplos:</b></p> 
	<p><b>Posición en el suelo:</b></p> <p>Elementos del aparato realizados en una posición tumbada en el suelo desde el inicio hasta el final del elemento: el <b>tronco completo debe estar tendido en el suelo</b>, independientemente de si se encuentra boca arriba, boca abajo o de lado.</p> <p><b>Ejemplos:</b></p>  <p>No es una posición válida de suelo.</p> <p><i>Etc.</i></p>
<p><b>W</b></p>	<p><b>Ondas corporales completas</b></p> <p>Con la condición de que la onda sea realizada por el cuerpo entero: una onda corporal de la Tabla de <b>DB</b> se contará solo como <b>W</b> (no como <b>DB</b> ni de rotación si correspondiese).</p>
<p><b>DB</b></p>	<p><b>Dificultad Corporal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizadas con una <b>DB</b> con <b>valor de 0.10 o más.</b></li> <li>• Una <b>DB</b> que se define por una rotación o una posición en el suelo, solo puede contarse como <b>DB.</b></li> <li>• Durante un equilibrio “Fouetté” y un giro “Fouetté”: se puede realizar una <b>DA.</b></li> <li>• Dificultades Combinadas: Si cada componente de la Dificultad Combinada se realiza de acuerdo con los requisitos de la <b>DA</b>, una <b>DA</b> en cada <b>DB</b> de la Dificultad Combinada es posible.</li> </ul>
	<p><b>Rotación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mínimo 360°.</li> <li>• Este criterio no es válido para las <b>DB</b> que incluyen una rotación.</li> <li>• Una <b>DB</b> no puede ser utilizada como un elemento de rotación.</li> </ul>

**5.8.4.** Los criterios **DB** pueden utilizarse un **máximo de 9 veces** en el ejercicio, **evaluados en orden de ejecución**.

**5.8.5.** Para el criterio “rotación” se podrá realizar **un máximo de 3 elementos pre-acrobáticos de los diferentes grupos de elementos pre-acrobáticos**. Los elementos pre-acrobáticos podrán ser iguales o diferentes a aquellos utilizados en **R**.

- Los elementos pre-acrobáticos se evalúan en orden de ejecución: los 3 primeros serán evaluados.
- La presencia de un elemento pre-acrobático en una **DA** se evalúa independientemente de cuantos criterios adicionales se realizan.
- Una repetición del mismo elemento pre-acrobático realizado en dos (o tres) elementos de **DA** separados no será válida; la **DA** no será válida, independientemente del número de criterios adicionales realizados.
- Si se utiliza un elemento pre-acrobático adicional en una **DA**, esta **DA** no será válida (**Sin Penalización**).

**5.8.6.** Cuando un elemento pre-acrobático está conectado con una **DB** (con o sin **DA**), este elemento pre-acrobático se cuenta en el número total de elementos pre-acrobáticos autorizados para el criterio “rotación” para elementos de **DA**.

**5.8.7.** **No hay límite en el uso de los grupos verticales de rotación en DA**

**5.9.** Los elementos **DA** no serán válidos en los siguientes casos:

- Una Base o criterios no realizados de acuerdo con la definición.
- Pérdida del aparato durante una **DA**.
- Mas de **9 DA** con los criterios “**DB**” **de 0.10** y superiores, evaluados en orden de ejecución.
- Mas de **3 DA** con elementos pre-acrobáticos como criterios de “rotación”, evaluados en orden de ejecución.
- Un elemento pre-acrobático del mismo grupo, realizados en más de **1 DA**.
- Pérdida de equilibrio con apoyo sobre una o dos manos o sobre el aparato.
- Pérdida total de equilibrio con caída de la gimnasta durante la ejecución de la **DA**.
- Se realizan durante cualquier fase del **R**.



### 5.11. TABLA DE BASES Y CRITERIOS

Base	Base Símbolo	Valor	Criterios						
				$\neq$	$\neq$		$=$	W	DB
Largo Rodamiento del Aro sobre un mínimo de 2 grandes partes del cuerpo.		<b>0.40</b>	v	v	v	v	v	v	v
Rotaciones libres del aro alrededor de su eje, alrededor de una parte del cuerpo o sobre una parte del cuerpo (palma abierta es considerado <b>con las manos</b> )		<b>0.30</b>	v	v	v	v	v	v	v
Rotación (min. 1) del aro alrededor de parte del cuerpo ( <b>no las manos</b> ).		<b>0.20</b>	v	N/A	v	v	v	v	v
Paso a través del aro con todo o parte del cuerpo (2 grandes partes del cuerpo).		<b>0.20</b>	v	v	v	v	v	v	v
Rodamiento del aro por el suelo.		<b>0.20</b>	v	v	N/A	v	N/A	v	v
Rotación (min.1) alrededor del eje en el suelo.		<b>0.20</b>	v	v	v	v	v	v	v
Paso por encima del aparato con todo o parte del cuerpo (sin transmisión).		<b>0.20</b>	v	N/A	N/A	v	N/A	v	v
Transmisión <b>sin la ayuda de las manos</b> con al menos 2 diferentes partes del cuerpo ( <b>no las manos</b> ).		<b>0.20</b>	v	N/A	N/A	v	v	v	v
<ul style="list-style-type: none"> <li>Deslizamiento del aro sobre cualquier parte del cuerpo</li> <li>Pequeño lanzamiento/recepción: lanzamiento, reimpulso, empuje, rebote en el cuerpo.</li> </ul>		<b>0.20</b>	v	v	v	v	v	v	v
Lanzamiento alto.		<b>0.20</b>	v	v	v	v	v	v	v
Lanzamiento alto con rotación alrededor de su eje.		<b>0.30</b>	v	v	v	v	v	v	v
Recuperación del aro desde el vuelo de un lanzamiento alto.		<b>0.30</b>	v	v	v	v	v	v	v
Rebote en el suelo después de un lanzamiento alto y recuperación directa.		<b>0.30</b>	v	v	v	v	v	v	v

Símbolo	Explicación: Base Adicional Específico: Aro
	<b>Lanzamiento alto con rotación del aro alrededor de su eje durante el vuelo.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lanzamiento del aro girando alrededor del eje vertical u horizontal en vuelo, manteniendo el plano de rotación desde el principio hasta el final del vuelo del aro.</li> <li>El impulso inicial se establece durante el lanzamiento del aro por una o dos manos o por una diferente parte del cuerpo.</li> </ul>
	Solo una Base, en relación a la recuperación del aro de un lanzamiento alto, es válido en un solo elemento:  (recuperación del aro desde el vuelo de un lanzamiento alto) o  (Rebote en el suelo después de un lanzamiento alto y recuperación directa) pero no ambos juntos como dos Bases en una AD.
	Es posible utilizar las dos Bases "Recuperación de un lanzamiento alto" con "rebote en el cuerpo" en una DA.

## 5.12. TABLA DE BASES Y CRITERIOS

PELOTA

Base	Base Símbolo	Valor	Criterios						
				$\neq$	$\neq$		$=$	w	DB
Largo rodamiento de la pelota sobre, mínimo, 2 grandes segmentos corporales.		0.40	v	v	v	v	v	v	v
Recuperación de la pelota con una mano desde un lanzamiento alto.		0.40	v	N/A	v	v	v	v	v
Bote	Un bote alto (nivel de la rodilla y superior), desde el suelo.	0.20	v	v	v	v	v	v	v
	Series (min.3) de botes pequeños.	0.20	v	v	v	v	v	v	v
Movimientos en ocho de la pelota con movimientos circulares del brazo/s.		0.20	N/A	N/A	v	v	v	v	v
Rotaciones libres de la pelota en una parte del cuerpo.		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Pequeño lanzamiento/recuperación: lanzamiento, reimpulso, empuje, rebote <b>sobre diferentes partes del cuerpo excepto manos / brazos</b>		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Equilibrio inestable.		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Pequeño lanzamiento/recuperación: lanzamiento, reimpulso, empuje, rebote en el cuerpo.		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Gran lanzamiento.		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Recuperación de la pelota desde el vuelo de un lanzamiento alto.		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Rebote en el suelo después de un lanzamiento alto y recuperación directa.		0.30	v	v	v	v	v	v	v

Símbolo	Explicación: Base: Recuperación
	Solo una base, en relación a la recuperación de la pelota de un lanzamiento alto, en un solo elemento es válido:  (Recuperación de la pelota desde el vuelo de un lanzamiento alto) o  (Recuperación de la pelota con una mano desde un lanzamiento alto) o  (rebote en el suelo después de un lanzamiento alto y recuperación directa) pero <b>no</b> juntos como <b>dos Bases en una AD</b>
	Es posible <b>usar dos Bases</b> "Recuperación de un lanzamiento alto" y "rebote en <b>diferentes partes del cuerpo excepto manos / brazos</b> " en una DA.

### 5.13. TABLA DE BASES Y CRITERIOS

Base	Base Símbolo	Valor	Criterios						
				$\neq$	$\neq$		=	W	DB
Molinos.		0.30	v	N/A	v	v	v	v	v
Pequeños lanzamientos de 2 mazas desencajadas/recuperación.		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Movimientos asimétricos de 2 mazas.		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Pequeños círculos con 2 mazas.		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Pequeño lanzamiento de 2 mazas encajadas.		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Largo rodamiento sobre, mínimo, 2 grandes segmentos corporales.		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Rotaciones libres de 1 o 2 mazas sobre o alrededor de una parte del cuerpo o alrededor de la otra maza.		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Rodamiento de 1 o 2 mazas por una parte corporal o por el suelo.		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Rebotes de la/s maza/s desde el suelo.		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Transmisión <b>sin la ayuda de las manos</b> con, al menos, 2 diferentes partes corporales ( <b>no con las manos</b> ).		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Equilibrio inestable.		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
<ul style="list-style-type: none"> <li>Deslizamiento de la/s maza/s sobre cualquier parte del cuerpo.</li> <li>Pequeño lanzamiento/recepción: lanzamiento, reimpulso, empuje, rebote en el cuerpo (o <b>desde el suelo</b>)</li> </ul>		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Lanzamiento alto.		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Lanzamiento alto con dos mazas.		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Recuperación de la maza desde el vuelo de un lanzamiento alto.		0.30	v	v	v	v	v	v	v
<b>Recuperación de una maza desde el vuelo de un lanzamiento alto en una palma, la segunda maza ya está sostenida en la misma mano</b>		0.40	N/A	v	v	v	v	v	v
Recuperación de las 2 mazas desde el vuelo de un lanzamiento alto.		0.40	v	v	v	v	v	v	v

Símbolo	Explicación: Base Adicional Específico: Mazas
+	<p><b>Para los movimientos asimétricos:</b> mínimo 1 maza debe ejecutar los criterios para el uso de  y/o </p>
↗	<p><b>Lanzamiento alto de 2 mazas desenchajadas:</b> las dos mazas pueden lanzarse:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juntas, paralelas.</li> <li>• Asimétricas.</li> <li>• En cascada.</li> </ul> <p><b>Cascada:</b> Dos mazas deben encontrarse ambas en el aire durante una parte del lanzamiento en cascada. Este tipo de lanzamiento es una base; por lo tanto, los criterios necesarios pueden ser ejecutados con el primer o el segundo lanzamiento de mazas, siempre y cuando al menos una maza sea un lanzamiento alto.</p>
⇓	<p><b>Recepción simultanea de 2 mazas desenchajadas:</b> Las mazas pueden recuperarse por cualquier parte de la maza.</p>
↓	<p><b>Recepción de una maza en una mano, la segunda maza ya está sostenida en la misma mano.</b></p>
↓ ⇓ ↓	<p>Solo una base relacionada con la recepción de las mazas de un lanzamiento alto es válida en un solo elemento: ↓ (Recuperación de la maza desde el vuelo de un lanzamiento alto) o ⇓ (Recuperación de 2 mazas desde el vuelo de un lanzamiento alto) o ↓ (Recuperación de una maza desde el vuelo de un lanzamiento alto con la otra maza que está sostenida en la misma mano) pero ninguno de estos puede juntarse en una sola recuperación como dos Bases en una DA.</p> <p>La recuperación de dos mazas de un Lanzamiento en cascada, es una sola base (recuperación), una vez.</p>

### 5.14. TABLA DE BASES Y CRITERIOS

CINTA 

Base	Base Símbolo	Valor	Criterios						
				$\neq$	$\neq$		$=$	W	DB
Espirales/ "Espadachín" ( $\neq$ no válido).		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Serpentinas.		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Boomerang.		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Escapada (Echappe) recuperación (pequeño lanzamiento).		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Largo rodamiento de la varilla de la cinta sobre, mínimo, 2 grandes segmentos corporales.		0,30	v	v	N/A	v	v	v	v
Paso a través o por encima del dibujo de la cinta con todo o parte del cuerpo.		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Movimiento de la cinta alrededor de una parte del cuerpo que se produce cuando la varilla se sujeta con diferentes partes corporales (cuello, rodilla, codo) durante movimientos corporales o Dificultades con rotación.		0.20	v	v	N/A	N/A	v	v	v
Círculos grandes o medianos.		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Transmisión <b>sin la ayuda de las manos</b> con, al menos, 2 diferentes partes corporales ( <b>no con las manos</b> ).		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Rodamiento de la varilla de la cinta sobre una parte del cuerpo.		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
<b>Pequeño lanzamiento/recuperación:</b> lanzamiento, reimpulso, empuje, rebote en el cuerpo.		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Lanzamiento alto.		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Lanzamiento alto desde un deslizamiento por el suelo.		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Recuperación de la cinta desde el vuelo de un lanzamiento alto.		0.30	v	v	v	v	v	v	v

Símbolo	Explicación: Base Adicional Específico: Cinta
	<b>Movimientos de deslizamiento de la cinta en el suelo antes del lanzamiento.</b> Sosteniendo la cinta por el extremo (o a 50 cm. del extremo) hacer un gran círculo con la mano para dar impulso a la cinta, que provoca un movimiento deslizante de la cinta a lo largo del suelo (durante el movimiento deslizante, la cinta debe estar en movimiento y no apoyada en el suelo). El Lanzamiento debe realizarse inmediatamente tras tomar el tejido/varilla con la mano o con el pie.



## 6. NUEVOS ELEMENTOS ORIGINALES DEL APARATO

- Se anima a los entrenadores a remitir Dificultades del aparato originales (**DA**) al Comité Técnico de GR de la FIG.
- Se considerarán, para Dificultades Originales del Aparato, los elementos que representan una Base del Aparato que no se encuentre actualmente en el Código de Puntuación, ni haya sido realizado en una competición.
- La Federación Nacional interesada deberá subir un vídeo del elemento **DA** original para la FIG (el elemento por sí mismo y otro vídeo de toda composición en donde el elemento está presente durante una competición y el texto descriptivo en 2 idiomas (Inglés y Francés) con dibujos del elemento.
- Si es aprobado, el Comité Técnico de GR de la FIG establecerá un valor para el elemento como Base para el aparato específico y se añadirá a la Tabla de Elementos del Aparato Fundamentales y No-Fundamentales; la gimnasta interesada recibirá una **bonificación de Originalidad de 0.30 por esta nueva Base**.
- Cualquier gimnasta puede realizar el mismo elemento Base, sin el valor de la Originalidad.
- Si el elemento original se ejecuta con una pequeña falta de ejecución, el valor de la Dificultad es válida pero la bonificación de la originalidad no lo es.

## 7. NOTA DE DIFICULTAD (D)

Los jueces **D** evalúan las Dificultades, aplican la nota parcial y deducen las posibles penalizaciones respectivamente:

### 7.1. El primer subgrupo jueces-D (DB)

Dificultad	Mínimo/ Máximo	Penalización 0.30
Dificultades Corporales ( <b>DB</b> ).	Mínimo 3.	Menos de 3 Dificultades Corporales realizadas. Menos de 1 Dificultad de cada Grupo Corporal ( $\wedge$ , <b>T</b> , $\delta$ ): Penalización por cada Dificultad ausente.
Elementos Dinámicos con Rotación ( <b>R</b> ).	Máximo 5.	
Equilibrio "Tour lento".	Máximo 1 en relevé. Máximo 1 en pie plano.	Más de 1 en relevé. Más de 1 en pie plano.
Ondas Corporales completas ( <b>W</b> ).	Mínimo 2.	Penalización por cada <b>W</b> ausente.

### 7.2. El segundo subgrupo jueces-D (DA)

Dificultad	Mínimo/ Máximo	Penalización 0.30
Dificultad del aparato ( <b>DA</b> ).	Mínimo 1. Máximo 20.	Ausente mínimo 1.
Elementos Fundamentales Específicos del Aparato.	Mínimo 2 de cada.	Por cada uno ausente.
Elementos Fundamentales del Aparato.	Mínimo 1 de cada.	Por cada uno que falte.

## 8. SALTOS

### 8.1. Generalidades

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

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

8.1.2. Un salto **sin una forma bien definida** (de acuerdo con la definición en la Tabla # 9) **y suficiente altura para mostrar una sola forma fijada**, tendrá una penalización de ejecución (# 2.3.1; 2.3.2).

**Ejemplo:**

Valor de los Saltos		
DB válido: 0.30	DB válido: 0.30	DB no válido: 0.00
		
Pequeña desviación de segmentos corporales.	Desviación media de segmentos corporales.	Gran desviación de segmentos corporales.
Penalización ejecución 0.10	Penalización ejecución 0.30	Penalización ejecución 0.50

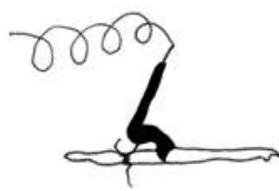
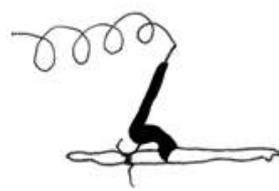
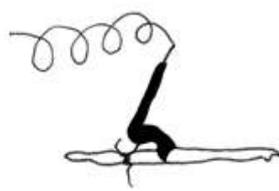
8.2. La repetición de Saltos con la misma forma (# 2.2.4) no es válida excepto en el caso de la serie (# 2.2.5).

8.3. Es posible realizar saltos en **series**. 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 de la serie se evalúa por separado.
- **Cada salto de la serie cuenta como una Dificultad de Salto.**

Si una gimnasta ejecuta una serie de saltos idénticos con idénticos manejos y uno o más saltos de la serie se ejecuta con desviación en la forma, el valor de la forma/s ejecutadas será válida con la correspondiente **penalización de ejecución**.

**Ejemplo de una serie:**

Formas de Saltos y Desviaciones		
DB válida: 0.50	DB válida: 0.50	DB válida: 0.50
		

**Ejemplo 1: desviaciones/repeticiones de las formas en relación a las series:**

Formas de Saltos y Desviaciones				
DB válida: 0.50	DB válida: 0.50	DB válida: 0.30		DB no válida: repetición
				
Series				Aislada
Penalización de Ejecución				
Desviación flexión de tronco atrás 0.10	Desviación flexión de tronco atrás 0.10	Desviación flexión de tronco atrás 0.50		

**Ejemplo 2: desviaciones/repeticiones de las formas en relación a las series:**

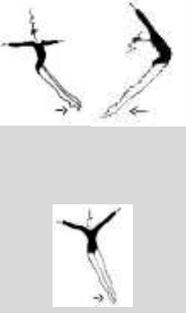
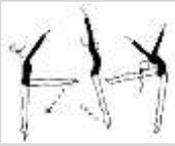
Formas de Saltos y Desviaciones				
DB válida: 0.30		DB válida: 0.50	DB no válida: repetición	DB no válida: repetición
				
Aislada		Series		
Penalización de ejecución				
		Desviación flexión de tronco atrás 0.10	Desviación flexión de tronco atrás 0.50	Desviación flexión de tronco atrás 0.10

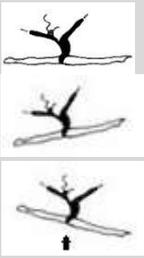
- 8.4.** Los saltos con impulso desde uno o dos pies (salvo que se indique lo contrario en la Tabla #9) se consideran la **Misma Forma**.
- 8.5.** Independientemente del número de rotaciones durante el vuelo, la forma de la **DB** puede realizarse solo una vez (número distinto de rotaciones durante el vuelo del mismo salto se consideran también como la misma forma).
- 8.5.1.** 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 hagan la recepción en el suelo.
- 8.5.2.** Para todos los saltos que incluyen rotación/es: el valor del Salto se determina según la rotación/es realizadas; para un salto con menos de 180°, el valor de la base (sin rotación) puede otorgarse si está en la tabla y está correctamente ejecutada.
- 8.6.** En todas las Dificultades de Salto en **círculo**, el pie u otro segmento de la pierna debe estar en la posición de círculo cerrado. El **contacto con cualquier parte de la cabeza es exigido para una forma correcta**. **DB** sin contacto, hasta máximo 20° de desviación, es válido con una **penalización de ejecución** (# 2.3.1).

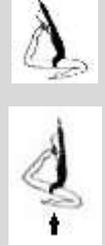
- 8.7. En todas las Dificultades de Saltos con **flexión de tronco atrás** la cabeza debe estar en contacto con la pierna.
- **El contacto con cualquier parte de la pierna es exigido para una forma correcta.**
  - **DB sin contacto, hasta máximo 20° de desviación, es válido con una penalización de ejecución (# 2.3.1).**

**Excepción para Saltos:** el criterio “flexión de tronco atrás” ejecutado con una **gran desviación tendrá una penalización de ejecución, pero el valor de base del salto puede ser válido si se encuentra en la tabla sin flexión de tronco atrás y se ejecuta de acuerdo con las características básicas.**

- 8.8. Los saltos combinados con más de una acción principal (**Ejemplo:** corza en círculo), impulsión de uno o dos pies, deben ejecutarse de tal modo que, **durante el vuelo, creen una imagen única y claramente visible de una forma fijada y bien definida**, en lugar de dos imágenes y formas diferentes. Para evaluar estos saltos, se aplicará la norma #2.3.1.
- 8.9. Los saltos que no estén coordinados **con un mínimo de 1** elemento técnico Fundamental específico de cada aparato y/o elemento técnico No-Fundamental del aparato, no serán válidos como Dificultades de Saltos.
- 8.10. **Dificultad #26** “Dos o tres zancadas sucesivas con cambio del pie de impulso” **no pueden utilizarse con otra Dificultad para una Dificultad Combinada.**
- 8.11. **La Zancada Voltereta “Dive Leap”** (Salto con el tronco flexionado hacia adelante, finalizando directamente en una voltereta) **no se considera un salto de Dificultad sino como un elemento pre-acrobático.**
- 8.12. **Técnica para Dificultades de Salto específicos:**

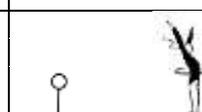
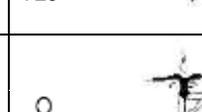
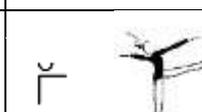
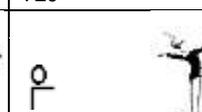
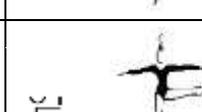
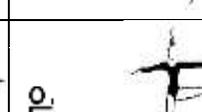
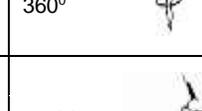
<b>Explicaciones</b>	
	<p><b>«Cabriole» adelante, atrás o lateral.</b></p> <p><i>Una pierna se eleva adelante, atrás o lateral a 30° durante el impulso.</i></p> <p><i>La otra pierna (de apoyo) que sale del suelo, golpea la pierna previamente levantada.</i></p> <p><i>Finalmente, la gimnasta receptiona sobre la pierna de apoyo.</i></p>
	<p><b>«Cabriole» adelante con flexión de tronco atrás.</b></p> <p><i>Este salto comienza de la misma forma que la Dificultad ‘Cabriole’ adelante. <b>En la fase de vuelo</b>, la pierna libre (pierna que se eleva delante), rebota en la pierna de apoyo (que se desplaza hacia atrás), a una posición horizontal con flexión de tronco atrás, seguido de la recepción del salto sobre la pierna libre (pierna que al inicio del salto se eleva delante).</i></p>
	<p><b>Salto arqueado.</b></p> <p><i>Este salto puede realizarse con impulso de uno o dos pies, recepción con uno o dos pies.</i></p> <p><i>Flexión de tronco atrás 45°, las piernas se elevan hacia atrás 45°.</i></p>

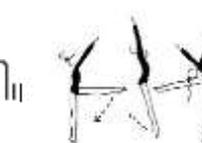
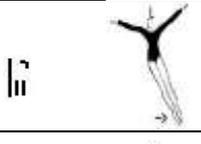
	<p><b>Salto arqueado con la pierna libre en “Passé”.</b></p> <p><i>El impulso con un pie, la pierna de atrás por debajo de la horizontal (45°). Recepción sobre la pierna de impulso.</i></p> <p><i>Flexión de tronco atrás 45°.</i></p>
	<p><b>Salto arqueado con la pierna libre en “Passé” en círculo.</b></p> <p><i>Flexión de tronco atrás 45°.</i></p> <p><i>Impulso del salto con un pie, pierna de atrás flexionada 90°, recepción en la pierna del impulso.</i></p>
	<p><b>“Tijeras” con cambio de piernas hacia atrás a círculo, con rotación de 180°.</b></p> <p><i>Impulso del salto con un pie. Vuelta en dehors del cuerpo 180° durante el vuelo (rotación ejecutada en la dirección opuesta a la pierna de impulso). Cambio de piernas hacia atrás hasta el círculo realizado por la pierna de impulsión.</i></p>
	<p><b>Salto Carpado con piernas juntas o separadas.</b></p> <p><i>El salto carpado siempre se ejecuta con el tronco adelante sobre o entre las piernas.</i></p>
	<p><b>“Cosaco” Salto con diferentes posiciones de la pierna/s o con rotación.</b></p> <p><i>El pie de la pierna flexionada debe estar <b>al</b> nivel de la pelvis, y la rodilla <b>a la</b> horizontal o por encima.</i></p>
	<p><b>“Cosaco” Salto Zhukova (ZK).</b></p> <p><i>Salto con pierna lateral extendida, elevada con todo el pie por encima de la cabeza, con ayuda del brazo contrario al de la pierna elevada. La rotación puede ser de 180° o 360° hacia el lado contrario a la pierna elevada.</i></p>
	<p><b>Zancada.</b></p> <p><i>Se exige una posición de espagat de 180° en el punto más alto del salto. La posición de espagat puede ser horizontal y también puede aceptarse, siempre que se mantengan los 180°, cuando las piernas se encuentran por encima o debajo de la posición horizontal.</i></p> <p><i>Zancada con el impulso desde uno o dos pies se consideran la misma Dificultad Corporal.</i></p>
	<p><b>Saltos ZR y AG.</b></p> <p><i>Impulso y recepción sobre la misma pierna.</i></p> <p><i>Durante estas dificultades, se exigen ambos criterios “espagat” y “círculo”.</i></p>

	<p><b>Salto Corza: impulso con uno o dos pies.</b></p> <p>Realizado con la máxima flexión de la pierna delantera, <b>pierna atrás a la horizontal.</b></p> <p>Salto Corza con impulso sobre uno o dos pies son considerados como la misma Dificultad.</p> <p>La posición de corza puede ser horizontal y también puede aceptarse, siempre que se mantengan los 180°, cuando las piernas se encuentran por encima o debajo de la posición horizontal.</p>
	<p><b>Salto Corza: impulso con uno o dos pies con círculo.</b></p> <p>La pierna de delante con la máxima flexión, <b>caderas 180° de apertura.</b> La pierna debe estar en una posición de círculo cerrado. Se exige contacto con cualquier parte de la cabeza para una posición correcta.</p> <p>La posición de corza puede ser horizontal y también puede aceptarse, siempre que se mantengan los 180°, cuando las piernas se encuentran por encima o debajo de la posición horizontal.</p> <p>En el salto corza con círculo, el impulso sobre uno o dos pies se considera la misma dificultad.</p>
	<p><b>Salto Corza: impulso con uno o dos pies con flexión de tronco atrás.</b></p> <p>La pierna de delante con la máxima flexión, <b>caderas 180° de apertura.</b> La cabeza debe estar en contacto con la pierna. Se exige contacto con cualquier parte de la pierna para una posición correcta.</p> <p>La posición de corza puede ser horizontal y también puede aceptarse, siempre que se mantengan los 180°, cuando las piernas se encuentran por encima o debajo de la posición horizontal.</p> <p>En el salto corza con flexión de tronco atrás, el impulso sobre uno o dos pies se considera la misma dificultad.</p>
	<p><b>Zancada con cambio de piernas.</b></p> <p>Después de un cambio de piernas visible, se exige la posición espagat de 180° en el punto más alto del salto.</p>
	<p><b>“Fouetté”.</b></p> <p>No se exige cambio de pierna; se ejecuta con rotación de 180° durante el vuelo, realizado sobre el eje longitudinal de la pierna del salto y la recepción es sobre el pie de impulsión.</p>
	<p><b>“Volada/ Entrelacé”.</b></p> <p>Se exige cambio de pierna; ejecutado con rotación de 180° durante el vuelo, realizado sobre el eje longitudinal de la pierna del salto.</p>
	<p><b>Salto “Mariposa/ Butterfly”.</b></p> <p>La pierna libre pasa por una 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</p>

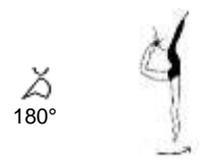
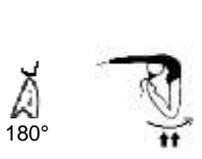
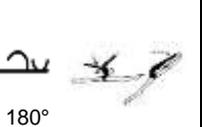
*debajo de la horizontal con una vuelta mínima de 180° desde el despegue hasta la llegada al suelo.*

## 9. TABLA DE DIFICULTADES DE SALTO ( ^ )

Tipos de Saltos	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
1. Salto agrupado con rotación de 360° durante el vuelo.	 360°						
2. "Tijeras" adelante con piernas flexionadas y rotación de 360°.	 360°						
3. Salto vertical con piernas estiradas y rotación de 360°. <b>Impulso con dos pies.</b>	 360°		 720°				
4. Salto vertical con pierna doblada (passé) y rotación de 360°.	 360°		 720°				
5. Salto vertical con pierna libre extendida adelante en horizontal con 180° o 360° de rotación en el vuelo.		 180°	 360°				
6. Salto vertical con la pierna libre extendida lateral en horizontal con 180° ó 360° de rotación en el vuelo.		 180°	 360°				
7. Salto vertical con la pierna libre extendida en horizontal hacia atrás con 180° o 360° de rotación en el vuelo.			 180°	 360°			

Tipos de Saltos	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
8. Salto vertical con pierna libre doblada detrás en horizontal (attitude) con 180° o 360° de rotación durante el vuelo.			 180°	 360°			
9. «Cabriole» adelante con rotación de 180° o más durante el vuelo o con flexión del tronco atrás.		 180°					
10. «Cabriole» lateral.							
11. «Cabriole» hacia atrás o con rotación de 180° o más durante el vuelo.		 180°					
12. Salto arqueado con giro de 180° o más o con círculo de la pierna por debajo de la horizontal.		 	 				
13. «Tijeras» Saltos con cambio de piernas por encima de la horizontal.							
14. «Tijeras» Saltos con cambio de piernas atrás (a la horizontal), o con círculo. También con rotación de 180°.			 180°				

Tipos de Saltos	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
15. Salto carpado con piernas juntas o separadas, impulso con un pie o con ambos.							
16. "Cosaco" Pierna extendida delante a la horizontal, o con giro o con el tronco flexionado hacia delante.							
17. "Cosaco" Pierna delante extendida, elevada con todo el pie por encima de la cabeza con ayuda; también con rotación.							
18. "Cosaco" Pierna delante extendida, elevada con todo el pie por encima de la cabeza; también con rotación.							
19. "Cosaco" Pierna extendida lateral, el pie por encima de la cabeza, con ayuda de la mano del mismo lado. La pierna está estirada. Salto Zhukova (ZK), con ayuda de la mano contraria.							
20. "Cosaco" Pierna extendida lateral, con todo el pie por encima de la cabeza sin ayuda, también con giro.							

Tipos de Saltos	Value						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
21. Salto en Círculo con una pierna, impulso con uno o dos pies, también con rotación.							
22. Salto en Círculo con las dos piernas, también con rotación.							
23. Zancada o con círculo o con flexión del tronco atrás, e impulso con uno o dos pies.							
24. Zaripova (ZR) Zancada con círculo; el impulso y la recepción con la misma pierna.							
25. Agiurgiuculese (AG) Zancada girando con círculo, el impulso y la recepción con la misma pierna (Jeté en tournant).							
26. Dos o tres zancadas sucesivas con cambio del pie de impulso.  Evaluado como una DB					 Una DB		 Una DB
27. Zancada con rotación, también con círculo, o con flexión del tronco atrás.							

Tipos de Saltos	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
28. Zancada con cambio de piernas, paso con piernas extendidas.							
29. Zancada con cambio de piernas, paso con piernas flexionadas.							
30. Zancada lateral, impulso con uno o dos pies, también con el tronco flexionado hacia delante, también con rotación.							
31. Zancada lateral con cambio de pierna, paso con pierna extendida o flexionada (con rotación de 90°).							
32. Salto "Corza" con impulso de uno o dos pies, también con círculo o con flexión de tronco atrás.							
33. "Corza" con impulso de uno o dos pies con rotación del cuerpo. Bessonova (BS) también con círculo, también con flexión de tronco atrás.							
34. "Corza" con cambio de piernas, también con círculo, y con tronco flexionado hacia atrás.							

Tipos de Saltos	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
35. "Corza" con cambio de piernas, paso con pierna extendida, también con círculo, o con flexión tronco atrás.							
36. "Fouetté", también con círculo con una o ambas piernas.							
37. "Fouetté" con zancada, también con círculo, flexionado atrás.							
38. "Fouetté" con corza, también con círculo, también flexión del tronco atrás.							
39. "Revoltade" 180° rotación durante el vuelo, pasando una pierna extendida sobre la otra.							
40. "Entrelacé" (volada), también con círculo.							
41. "Entrelacé" (volada) con zancada también con círculo, o flexión del tronco atrás.							

Tipos de saltos	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
42. Corza girando, también con círculo, con flexión del tronco atrás.							
43. Corza girando, con cambio de piernas flexionadas, también con círculo, con flexión de tronco atrás.							
44. Corza girando con cambio de piernas extendidas, también con círculo, con flexión del tronco atrás.							
45. Zancada girando (Jeté en tournant), también con círculo o con flexión del tronco atrás.							
46. Zancada girando con cambio de piernas (Jeté en tournant) también con círculo o con flexión del tronco atrás.							
							<b>0.80</b>
47 Salto Mariposa. "Butterfly" con una vuelta mínima de 180° desde el despegue hasta el aterrizaje							



## 10. EQUILIBRIOS

### 10.1. Generalidades

**10.1.1.** Hay tres tipos de Dificultades de Equilibrio dependiendo de la técnica del equilibrio y el tipo de apoyo.

- 1) Ejecutados sobre el pie: sobre los dedos en relevé o pie plano.
- 2) Ejecutados sobre otras partes diferentes del cuerpo (rodilla, pecho, etc.).
- 3) Ejecutados en movimiento: “Equilibrios Dinámicos”.

**10.1.2. Características Básicas** de los tres tipos de Dificultades de Equilibrio:

- 1) **Equilibrios ejecutados sobre el pie: sobre los dedos del pie en relevé o pie plano.**
  - **Forma definida** y claramente **fijada**.
  - **Parada en la posición** en la forma fijada durante **mínimo 1 segundo**.
  
- 2) **Equilibrios ejecutados sobre otras partes del cuerpo (rodilla, pecho, etc.):**
  - **Forma definida** y claramente **fijada con parada en la posición**.
  - **Parada en la posición durante mínimo 1 segundo** fijado en la forma.
  
- 3) **Equilibrios ejecutados en movimiento: “Equilibrios Dinámicos”.**
  - **Forma claramente definida:** Todas las partes corporales relevantes están en la posición correcta al mismo instante de tiempo.
  - **Movimientos** suaves y **continuos** de una forma a otra.

**10.1.3.** Los equilibrios sin la forma claramente bien fijada (de acuerdo con la definición que se encuentra en la Tabla #11) serán evaluados de acuerdo con la forma identificable presentados, con la correspondiente **penalización de ejecución**.

Explicaciones
<i>Si una gimnasta realiza una Dificultad de Equilibrio con una pequeña o mediana desviación de la forma correcta, esta forma todavía se considera “definida”/reconocible y puede ser evaluado con una falta/s técnicas de ejecución (# 2.3.1 ;2.3.2).</i>

#### Ejemplo 1

Formas de Equilibrio y Desviaciones		
DB válida: 0.50	DB válida: 0.50	DB no válida: 0.00
		
Pequeña desviación de los segmentos corporales (pierna de arriba).	Desviación media de los segmentos corporales (pierna de arriba).	Gran desviación de los segmentos corporales (pierna de arriba).
Penalización de ejecución 0.10	Penalización de ejecución 0.30	Penalización de ejecución 0.50

## Ejemplo 2

Formas de Equilibrio y Desviaciones				
Pictograma	Desviación	Penalización Ejecución	Validez	
1		Pequeña desviación del segmento corporal (pierna de arriba).	0.10	DB válida
2		Pequeña desviación del segmento corporal (pierna de arriba).	0.10	DB válida
3		Pequeña desviación del segmento corporal (pierna de arriba y cabeza).	0.10+0.10	DB válida
4		Pequeña desviación del segmento corporal (pierna de arriba). Desviación media del segmento corporal (tronco).	0.10+0.30	DB válida
5		Desviación media del segmento corporal (pierna de arriba y tronco).	0.30+0.30	DB válida
6		Gran desviación del tronco (ni vertical ni horizontal).	0.50	DB no válida

**10.2. Dificultad de Equilibrio ejecutado sobre el pie (sobre los dedos en relevé o pie plano) y ejecutado sobre otras/ diferentes partes del cuerpo deben ser ejecutados con **parada en la posición durante un mínimo de 1 segundo fijado en la forma.****

La fijación de estas Dificultades de Equilibrio debe realizarse sin movimientos adicionales del cuerpo durante la posición fijada (piernas y tronco). Si, durante la posición fijada, hay una pérdida de equilibrio sin desplazamiento, como un “titubeo” de la pierna de apoyo, movimiento del tobillo durante el relevé o levantar parte del pie de apoyo, la Dificultad es válida con la correspondiente **penalización/es de ejecución.**

- 10.2.1.** Las Dificultades de Equilibrio deben de ejecutarse con mínimo **1 elemento técnico del aparato** ejecutado según su definición en las Tablas #3.6; #3.7. (**Elementos técnicos Fundamentales o No-Fundamentales del aparato**).
- 10.2.2.** Los Equilibrios que no estén coordinados con un mínimo de **1 elemento técnico del aparato** (Fundamental y/o No-Fundamental del aparato), **no serán válidos** como Dificultad.
- 10.2.3.** Si la forma del Equilibrio está bien definida y el elemento del aparato se ejecuta correctamente (**Ejemplo:** Equilibrio lateral en espagat sin ayuda con un bote de la pelota durante la forma presentada), pero la parada en la posición es insuficiente (**menos de un segundo**), **el equilibrio es válido con penalización de ejecución: 0.30 “forma no mantenida como mínimo un segundo”**.

Explicaciones
<p><i>Apoyo sobre el aparato o el suelo antes o después de un equilibrio <b>DB</b>:</i></p> <p><i>Si una gimnasta apoya su mano como soporte en la preparación para la <b>DB</b>, y luego ejecuta la <b>DB</b> con parada en la posición y manejo del aparato correcto, la <b>DB</b> es válida, pero con una falta técnica de pérdida de equilibrio con apoyo que se aplica.</i></p> <p><i>Si una gimnasta realiza un Equilibrio de Dificultad con parada en la posición y manejo del aparato correcto y después apoya su mano como soporte, la <b>DB</b> no es válida porque la pérdida de equilibrio con apoyo ocurre mientras la gimnasta permanece en cualquier fase de la posición de equilibrio (#2.6)</i></p>

- 10.2.4.** Los Equilibrios sobre la pierna pueden realizarse sobre los dedos en relevé o pie plano. En el caso de pie plano, el valor de la Dificultad se reduce en 0.10 y el símbolo tendrá que incluir una f↓ ha ( ).

**Ejemplos:**

Valor de los Equilibrios			
Ejecutados sobre los pies (relevé)		Ejecutados en pie plano	
símbolo	pictograma	símbolo	pictograma
			
<b>DB válida: 0.30</b>		<b>DB válida: 0.20</b>	

- 10.2.5.** No es posible realizar, en el mismo ejercicio, la misma forma de equilibrio sobre los dedos (relevé) y pie plano.

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

**10.4.** En todas las Dificultades de Equilibrio con **círculo**, el pie u otro segmento de la pierna debe estar en una posición de círculo cerrado. **Se exige tocar cualquier parte de la cabeza para la forma correcta.**

**DB** sin contacto (tocar), hasta un máximo de 20° de desviación, es válido con una **penalización de ejecución** (# 2.3.1 ;2.3.2).

**10.5.** En todas las Dificultades de Equilibrio **con flexión de tronco atrás**, la cabeza debe estar en contacto con la pierna. **Se exige tocar cualquier parte de la pierna para la forma correcta.**

**DB** sin contacto (tocar), hasta un máximo de 20° de desviación, es válido con una **penalización de ejecución** (# 2.3.1).

**10.6.** Equilibrios #4-5, #9-10, #12-15, #18 con ayuda de la mano pueden utilizarse como parte de una Dificultad Combinada de **Equilibrio y Equilibrio**, pero el otro equilibrio debe ser con cambio de la posición del tronco o dirección de la pierna.

**10.7.** Una gimnasta puede realizar un Equilibrio con **“Tour Lento”** con las siguientes exigencias:

- “Tour Lento” debe ser de 180° o más.
- Solo se permiten dos Dificultades con “Tour Lento” en el ejercicio: uno realizado en relevé y otro a pie plano; estas Dificultades deben tener formas diferentes.
- Se puede realizar “Tour Lento” con equilibrios de diferentes formas, excepto en la posición de “Cosaco” y posiciones sobre la rodilla.

**10.7.1.** Valor de los Equilibrios con “Tour Lento”:

- 0.10 puntos por pie plano + valor de la Dificultad.
- 0.20 puntos por relevé + valor de la Dificultad.

**10.7.2.** El “Tour Lento” tiene que comenzar a ejecutarse una vez que se haya fijado la posición inicial de la Dificultad y **sin más de ¼ de rotación en cada impulso**. Una rotación que resulta de un único impulso, cancela el valor de la Dificultad con tour lento.

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 equilibrio con “Tour Lento”.

Un Equilibrio ejecutado con un “tour lento” incorrecto no es válido.

**10.7.3.** La repetición de los Equilibrios con la misma forma con o sin “Tour Lento” no son válidos.

**10.7.4.** El “Tour Lento” no se considera una rotación corporal.

**10.7.5.** Un Equilibrio con “Tour Lento” no puede utilizarse como parte de una Dificultad Combinada.

**10.8. Los Equilibrios Dinámicos** se realizan con movimientos suaves y continuos de una forma a otra, que no necesitan parada en la posición en ninguna fase del Equilibrio. Si la gimnasta realiza un Equilibrio Dinámico con parada en la posición, la Dificultad es válida. **Sin Penalización.**

**10.8.1.** Las Dificultades de Equilibrios Dinámicos deben ser ejecutados con mínimo **1 elemento técnico del aparato, ejecutado** de acuerdo a su definición en las tablas #3.6; #3.7. (Elementos técnicos Fundamentales o No-Fundamentales del aparato) **en cualquier fase durante la dificultad.**

**10.8.2.** Los Equilibrios Dinámicos (excepto Equilibrio Fouetté) pueden ser realizados en relevé o pie plano sin cambio de valor o de símbolo.

**10.8.3. Equilibrio Fouetté es una Dificultad de Equilibrio** realizado con:

- Un mínimo de 3 formas iguales o diferentes, ejecutados en relevé con apoyo del talón entre cada forma.
- Cada forma debe mostrarse con un claro acento (**posición clara**).
- Con o sin ayuda de las manos.
- Con un mínimo de una rotación de 90°, 180° o 270°.

### Explicaciones

*Si una gimnasta ejecuta un Equilibrio Fouetté con uno de sus componentes en rotación, la Dificultad no es válida porque cada forma del equilibrio debe mostrarse con un claro acento (posición clara).*

**10.8.4.** Es posible repetir la misma forma dentro de un Equilibrio Fouetté, pero no es posible repetir cualquiera de esas formas, aislada o en otro Equilibrio Fouetté.

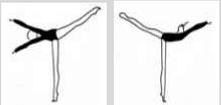
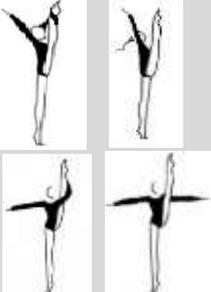
**10.8.5.** Es posible realizar U2 (#30) o U3 (#31) en un ejercicio, pero no ambos, independientemente de los valores.

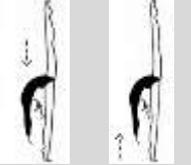
**10.9. Los equilibrios (#19-26)** realizados con otras partes del cuerpo o Equilibrios ejecutados en pie plano de la pierna de apoyo, no son elegibles para Dificultades Combinadas.

**Los Equilibrios Dinámicos (#27, 28 y #30-34) no pueden utilizarse** con otra Dificultad para una Dificultad Combinada.

**Excepción: Equilibrio #29 Fouetté:** Esta dificultad puede ejecutarse como la primera parte de la Dificultad Combinada si, después del Equilibrio Fouetté, la conexión con otro equilibrio se ejecuta en relevé sin apoyo del talón o plié.

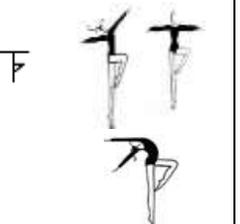
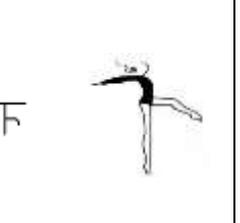
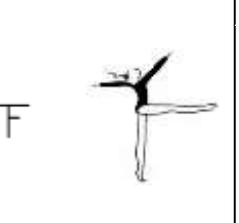
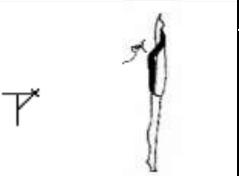
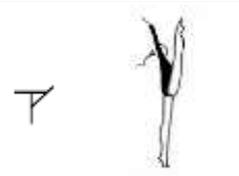
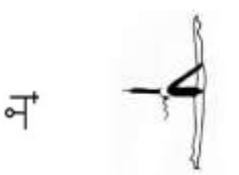
### 10.10. Técnica para Dificultades de Equilibrio Específicos

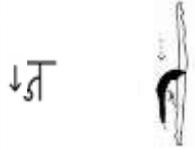
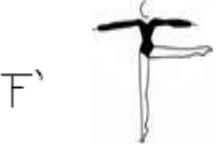
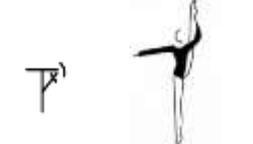
Explicaciones	
	<p><b>Pierna libre a la horizontal adelante (extendida o flexionada), lateral o atrás (Arabesque).</b>  <i>Posición horizontal de la pierna libre (altura de la cadera) y la máxima posición vertical del cuerpo deben estar claramente fijados.</i></p>
	<p><b>Attitude.</b>  <i>Pierna Libre (cadera) debe estar en una posición horizontal fijada con el cuerpo vertical.</i></p>
	<p><b>Pierna libre a la horizontal con el tronco hacia atrás en posición horizontal.</b>  <i>El tronco y la pierna libre deben estar en la misma línea horizontal o la pierna libre, ligeramente por encima de la horizontal.</i></p>
	<p><b>Pierna libre lateral a la horizontal con el tronco lateral a la horizontal. Pierna libre atrás a la horizontal con el tronco adelante en la horizontal.</b>  <i>La posición horizontal de las manos, cabeza, tronco, pelvis y la pierna libre (o la pierna libre ligeramente por encima de la horizontal) deben estar fijados, manteniendo la espalda recta sin flexionar hacia atrás.</i></p>
	<p><b>Espagat frontal con o sin ayuda. Espagat lateral con o sin ayuda.</b>  <i>Se exige espagat.</i></p>

	<p><b>Posición de espagat atrás con ayuda.</b> Se exige espagat; NO se exige contacto (tocar).</p>
	<p><b>Posición de espagat sin ayuda, tronco hacia atrás, por debajo de la horizontal desde de pie o desde una posición sentada.</b> Se exige espagat. El Equilibrio se puede realizar con o sin tocar la pierna de apoyo.</p>
	<p><b>Sobre el pecho con o sin ayuda: KB.</b> La cabeza y los hombros no deben tocar el suelo. Las piernas están extendidas –pueden estar juntas o ligeramente separadas.</p>
 <p>Y otras</p>	<p><b>Onda total del cuerpo en todas direcciones, de pie o pasando por el suelo.</b> <i>Una onda total del cuerpo es una contracción y extensión secuencial de todos los músculos del cuerpo, a lo largo de la cadena de segmentos corporales como una “corriente eléctrica” desde la cabeza, a través de la pelvis, a los pies (o vice-versa)..</i>  Se pueden realizar ondas totales del cuerpo conectadas a otras Dificultades Corporales. Estas ondas (Equilibrios Dinámicos) se cuentan como Dificultades Corporales y no aumentan el valor de las otras Dificultades Corporales.</p>
	<p><b>Onda total del cuerpo desde el suelo.</b> Esta onda puede realizarse con o sin el tronco hacia atrás (ambas técnicas son correctas).</p>
	<p><b>Equilibrios U2 o U3.</b> Ejecutados como movimientos suaves y continuos: no se exige una parada en la posición. Se exige la posición de espagat en cada fase del elemento. La pierna de apoyo está estirada. Los Equilibrios pueden realizarse en relevé o pie plano sin cambio de valor.</p>

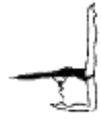
Una posición simétrica de los hombros y del tronco durante las dificultades de equilibrio es un aspecto esencial de la técnica corporal para la salud de la gimnasta; **posiciones asimétricas se penalizarán como “segmentos incorrectos en Ejecución.**

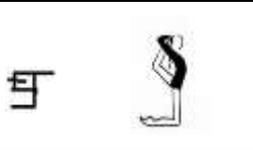
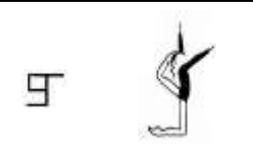
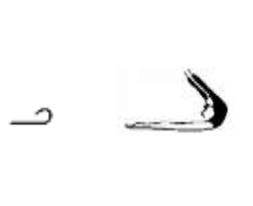
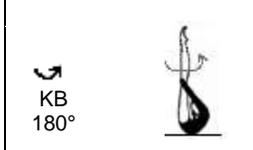
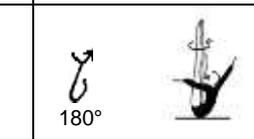
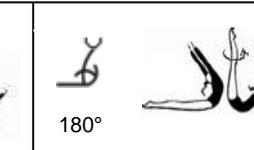
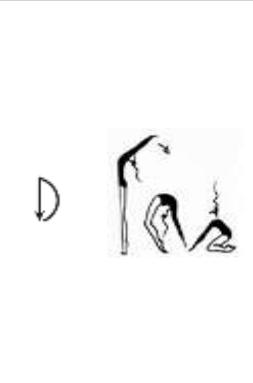
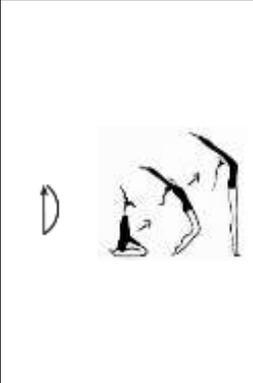
# 11. TABLA DE DIFICULTADES DE EQUILIBRIO (T)

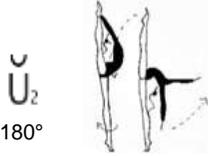
Tipos de Equilibrios	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
1. Pierna libre atrás, por debajo de la horizontal, tronco flexionado atrás.							
2. Passé adelante o lateral (posición horizontal) o con flexión de la parte superior del tronco y de los hombros.							
3. Pierna libre extendida a la horizontal o flexionada 30° (posición "Tirabuzón") y/o con el tronco atrás en posición horizontal.							
4. Espagat frontal con o sin ayuda.							
5. Espagat frontal, con o sin ayuda, tronco atrás a la horizontal.							

Tipos de Equilibrios	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
6. Espagat frontal, sin ayuda, tronco atrás por debajo de la horizontal, desde la posición de pie.							
7. Espagat frontal sin ayuda, tronco atrás por debajo de la horizontal, desde posición sentada.							
8. Pierna libre a la horizontal lateral y/o el tronco lateral a la horizontal.							
9. Espagat lateral con o sin ayuda.							
10. Espagat lateral, con o sin ayuda, con el tronco lateral a la horizontal.							
11. Arabesque: pierna libre atrás a la horizontal y/o el tronco flexionado adelante o atrás a la horizontal.							
12. Espagat atrás con ayuda, pie por encima de la cabeza sin ayuda.							

Tipos de Equilibrios	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<b>13.</b> Espagat atrás, con o sin ayuda, troco delante a la horizontal o por debajo de la horizontal.							
<b>14.</b> Círculo con o sin ayuda, o con flexión atrás del tronco, también con espagat y el tronco a la horizontal.							
<b>15.</b> Pierna en el hombro, con o sin ayuda del brazo.							
<b>16.</b> Attitude, también con el tronco flexionado hacia atrás.							
<b>17.</b> "Cosaco". Pierna libre a la horizontal en todas las direcciones: delante lateral atrás							

Tipos de Equilibrios	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<b>18. "Cosaco".</b> Pierna libre delante, pie por encima de la cabeza, con o sin ayuda; también pierna libre a un lado, pie más alto que la cabeza con o sin ayuda. 		 	 				
Equilibrios ejecutados sobre otras partes del cuerpo							
<b>19.</b> Sobre la rodilla, pierna libre atrás a la horizontal, también con el tronco atrás a la horizontal.	 		 				
<b>20.</b> Sobre la rodilla, pierna libre, delante, pie por encima de la cabeza, con o sin ayuda, también con flexión del tronco atrás a la horizontal o por debajo de ella.	 	 		   			
<b>21.</b> Sobre la rodilla, pierna libre a un lado, pie mas alto que la cabeza con o sin ayuda, también con el tronco lateral a la horizontal.	  	 					
<b>22.</b> Sobre la rodilla, pierna libre en espagat atrás, pie por encima de la cabeza con o sin ayuda.	 	 					

Tipos de Equilibrios	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
23. Sobre la rodilla, círculo con o sin ayuda.							
24. Tumbada en el suelo con el tronco arriba, las piernas pueden estar separadas la anchura de los hombros.							
25. Kabaeva (KB) Sobre el pecho, con ayuda, también con rotación.			KB 				
26. Sobre el pecho, sin ayuda, también con rotación.							
Equilibrios Dinámicos							
27. Paso desde la posición sobre el estómago hasta la posición sobre el pecho.							
28. Ondas totales del cuerpo en todas las direcciones de pie con pies juntos (delante, atrás), o ligeramente separados (de lado) empezando en pie plano o relevé, o paso a, o desde el suelo con pies juntos o ligeramente separados..							

Tipos de Equilibrios	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<p><b>29.</b> Fouetté. Consta de un mínimo de tres formas iguales o diferentes.</p> <p>Una DB.</p>			 <p>Pierna a la horizontal con un mínimo de 2 formas + min 1 rotación.</p>		 <p>Pierna por encima de la horizontal con min 2 formas +min 1 rotación.</p>		
<p><b>30.</b> Utyascheva (U<sub>2</sub>) Dos formas: desde espagat atrás con ayuda a espagat frontal con flexión de tronco atrás terminando con el otro pie; también rotación de 180° en cualquier forma.</p>				 <p>U<sub>2</sub> O viceversa</p>	 <p>U<sub>2</sub> 180°</p>		
<p><b>31.</b> Utyacsheva (U<sub>3</sub>) Tres formas: desde espagat atrás con ayuda a espagat frontal con tronco atrás y terminando en el otro pie volviendo a la primera forma. También con rotación de 180° en cualquier forma.</p>					 <p>U<sub>3</sub></p>	 <p>U<sub>3</sub> 180° 180° en cualquier forma o viceversa</p>	
<p><b>32.</b> Kapranova (KP) Espagat frontal con ayuda, media vuelta del tronco a espagat atrás con ayuda.</p>				 <p>KP O viceversa</p>			

Tipos de Equilibrios	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<b>33.</b> Gizikova (GZ). Espagat frontal con ayuda, la pierna libre pasa a espagat atrás con ayuda.					GZ  O viceversa		
<b>34.</b> Gizikova (GZ), Espagat frontal sin ayuda, la pierna libre pasa a equilibrio de espagat atrás sin ayuda.						GZ 	



## 12. ROTACIONES

### 12.1. Generalidades

12.1.1. Hay tres tipos de Dificultades de Rotación:

- 1) Rotaciones sobre el pie (relevé) de la pierna de apoyo.
- 2) Rotaciones en pie plano de la pierna de apoyo.
- 3) Rotaciones sobre otras partes del cuerpo.

Explicaciones
<i>Una Dificultad de Rotación ejecutada sobre el pie (relevé) de la pierna de apoyo se denomina Giro. Un Giro debe ejecutarse en una <b>posición de relevé alto</b>. Si el Giro se ejecuta en un relevé bajo, la Dificultad es válida con una penalización en Ejecución.</i>
<i>Los Giros pueden ser hacia dentro "En dedans" (Giro realizado en la misma dirección de la pierna de apoyo) o hacia fuera "En dehors" (Giro realizado en la dirección contraria a la pierna de apoyo). Estos Giros hacia dentro o fuera son las mismas Dificultades.</i>

12.1.2. Todas las Dificultades de Rotación deben tener las **siguientes características de base**:

- **Forma fijada y bien definida.**
- **Rotación básica mínima en las siguientes formas: 180°:**

#6 (EKB), #9 (↓; ↓ TR), # 18 (KB, GA, KR), #19 (KB, KR ), #31 (ASH), #32 (KN).

- **Rotación básica mínima en todas las demás Dificultades de Rotación: 360°:**

Explicaciones
<i><b>Una forma bien definida</b> significa que la posición correcta adoptada por la gimnasta se mantiene fijada como mínimo durante toda la rotación de base (360° o 180°).</i>

12.1.3. Las Dificultades de Rotación sin una forma claramente bien definida (según la definición que figura en la Tabla #13) o no reconocible o no mantenida en absoluto, no serán válidas como Dificultad y serán penalizadas por Ejecución (# 2.3.1 ;2.3.2).

**Ejemplos:**

Valor de los Giros		
DB de Base válida: 0.30	DB de Base válida: 0.30	DB de Base no válida: 0.00
		
Pequeña desviación de los segmentos corporales.	Desviación media de los segmentos corporales.	Gran desviación de los segmentos corporales.
Penalización de Ejecución 0.10	Penalización de Ejecución 0.30	Penalización de Ejecución 0.50

12.1.4. La Dificultad se contará una vez que se consiga la forma bien definida.

12.2. La pierna de apoyo **estirada o flexionada**, no cambia el valor de la Dificultad.

12.3. Rotaciones Diferentes: Rotaciones con formas diferentes, independientemente del número de rotaciones (también válido para Giros “Fouetté”).

12.4. Giro en espagat atrás con el tronco horizontal en relevé (#13 ) y Rotación en pie plano Penche (#27 ) son Dificultades diferentes:

- Rotación de base mínimo en la forma: 360°.
- **Dificultad realizada en relevé durante los primeros 360°, se evalúa como Giro siempre y cuando se complete una rotación de 360°; si en algún momento el talón toca el suelo, no se cuentan las rotaciones realizadas a partir de ese punto.**

12.5. Las rotaciones se evaluarán de acuerdo con el número de rotaciones ejecutadas.

12.5.1. El valor de las Dificultades de Rotación **se incrementa en 0.10 por cada rotación adicional por encima de la base de 360°** para:

- Giros con valor de base 0.10.
- Giros conectados con apoyo del talón: Fouetté (#24 ) Ilusión hacia delante/lateral (#25 )
- Rotaciones en pie plano.
- Rotaciones sobre otra parte del cuerpo.

12.5.2. El valor de las Dificultades de Rotación **se incrementa en 0.20 por cada rotación adicional por encima de la base de 360°** para:

- Giros con valor de base 0.20 y superior.
- Giros conectados con apoyo del talón: Fouetté (#24 , ) , Ilusión hacia atrás (#25 ) .

12.5.3. El valor de la Dificultad de Rotación **se incrementa en 0.10 por cada rotación adicional por encima de la base 180°** para Rotaciones sobre otra parte del cuerpo #30 (ASH), #31 (KN).

12.5.4. El valor de la Dificultad de Rotación **se incrementa en 0.20 por cada rotación adicional por encima de la base 180°** para Giros #6 (EKB); #9 (  ;  ; TR); #18 (KB; GA; KR); #19 (KB; KR).

12.5.5. Las rotaciones adicionales deben ejecutarse sin interrupciones. En el caso de una interrupción, únicamente el valor de las rotaciones ejecutadas antes de la interrupción será válido.

Explicaciones
<i>Si durante un giro (ejecutado en relevé) una gimnasta <b>se apoya en el talón</b> durante una parte de la rotación y la rotación ejecutada tuviera menos de la rotación de base exigida, la Dificultad no es válida.</i>
<i>En el caso de una interrupción (apoyo del talón) durante otras rotaciones adicionales, después de la primera rotación de base, únicamente el valor de las rotaciones ya ejecutadas antes de la interrupción será válido.</i>
<i>Para rotaciones ejecutadas con un saltito: Si el saltito se produce durante la rotación de base, la Dificultad no es válida.</i>
<i>En el caso de un saltito durante otras rotaciones adicionales, después de la rotación básica, únicamente el valor de las rotaciones ya ejecutadas antes del saltito (interrupción) serán válidas.</i>

12.6. Es posible realizar Giros idénticos en una **serie**:

- Una serie de Giros consta de 2 o más **Giros idénticos sucesivos**, ejecutados uno detrás del otro sin interrupción y **con apoyo del talón**.

- Cada Giro de la serie se evalúa por separado.
- Cada Giro de la serie cuenta como una Dificultad de Giro.

**Excepción:** la combinación de “Fouetté” idénticos se cuentan como una Dificultad.

**12.6.1.** Una gimnasta realiza una serie de Giros idénticos con idénticos manejos del aparato y uno o más Giros de la serie se ejecutan con una desviación en la forma o no son contadas: el valor de la forma ejecutada/s será válida con la correspondiente **Penalización de Ejecución**.

**Ejemplos:**

		
<b>Válido</b>	<b>Válido</b>	<b>Válido</b>
		
<b>Válido</b>	<b>Menos de 360°</b> <b>No Válido</b>	<b>Válido</b>
<b>Válido</b>	<b>No Válido</b>	<b>Válido</b>

**12.6.2.** En todas las Dificultades de Rotación en **círculo**, el pie u otro segmento de la pierna deben estar en una posición de círculo cerrado. **Se exige tocar cualquier parte de la cabeza para una correcta forma.** La DB sin contacto (tocar), hasta un máximo de 20° de desviación, es válida con una **Penalización de Ejecución**. (# 2.3.1 ;2.3.2).

<b>Explicaciones</b>
<i>Para una Dificultad de Rotación (DB) que exige contacto entre la cabeza y la pierna, la pierna de la gimnasta debe tocar cualquier parte de su cabeza, incluido su peinado (“moño”).</i>
<i>Si durante un Giro en círculo, una gimnasta ejecuta diversas rotaciones con desviaciones diferentes en la posición del círculo, se penaliza una vez con <b>penalización de Ejecución</b> más alta, para la misma posición corporal durante una DB. <b>Ejemplo:</b> Giro en círculo; la primera rotación (básica) tiene una pequeña desviación en la posición del círculo, la segunda rotación no tiene desviación y la tercera rotación tiene una desviación media en la posición del círculo. <b>Penalización de Ejecución: 0.30.</b></i>

**12.7.** En todas las Dificultades de Rotación **con flexión de tronco atrás**, la cabeza debe estar en contacto con la pierna. Se exige tocar cualquier parte de la pierna para una forma correcta.

**DB** sin contacto (tocar), hasta un máximo de 20º de desviación, es válida con una **Penalización de Ejecución** (# 2.3.1 ;2.3.2).

**12.8.** Las Rotaciones de Dificultad deben estar coordinadas con un mínimo de **1 elemento técnico del aparato** ejecutado en cualquier fase de la Rotación, según su definición en las Tablas #3.6; #3.7 (**elemento técnico Fundamental o No-Fundamental del aparato**).

### **12.9. Giro Fouetté.**

- 2 o más formas iguales o diferentes conectadas **con apoyo del talón**, se cuentan como **una Dificultad**.
- Pueden ejecutarse varias formas:
  - a) aislada.
  - b) combinada (**consecutiva o alternando**) dentro del mismo Fouetté, pero ninguna de esas formas puede repetirse en otro Giro Fouetté.
- **Cada dos Fouettés se exige un** elemento técnico Fundamental o No-Fundamental diferente del aparato.

<b>Explicaciones</b>
<i>En caso de una interrupción (salto) en el Giro Fouetté, solo el valor de las rotaciones ya ejecutadas anterior a la interrupción, serán válidas, aunque la gimnasta continúe las rotaciones.</i>

La Dificultad de Rotación #24 Fouetté, puede realizarse como parte de una Dificultad Combinada, si después del giro Fouetté, la conexión con el otro giro se ejecuta en relevé sin apoyo del talón o plié.

### **12.10. Ilusión.**

- Hay diferentes formas de Ilusión: delante, lateral o atrás, todas con **una rotación mínima básica de 360º y sin apoyo de la mano en el suelo**.
- Una combinación de Ilusiones, cuenta como 1 Dificultad.
- Las Ilusiones se evaluarán de acuerdo con el número de rotaciones ejecutadas manteniendo la forma exigida:
  - Puede ejecutarse con o sin apoyo del talón: en pie plano de la pierna de apoyo o en relevé, sin cambio del valor de la Dificultad.
  - Las rotaciones múltiples deben ser sin cambio de la pierna de apoyo, sin paso, apoyo en la muñeca o salto.
  - Durante la rotación, la pierna que se eleva debe estar extendida.
  - **Cada dos Ilusiones**, se exige un elemento técnico Fundamental o No-Fundamental diferente del aparato.
- La Dificultad de Rotación #25 Ilusión, puede realizarse como parte de una Dificultad Combinada, si la Ilusión y la conexión con otro giro, se ejecuta en relevé sin apoyo del talón o plié.

**12.11.** Las Dificultades de Rotación #26 Penche y #27 Sakura, que se ejecutan en pie plano, pueden ser conectadas como la **segunda parte** de una Dificultad Combinada con Giros en relevé. La conexión debe ejecutarse sin cambio de la pierna de apoyo, paso extra entre dificultades, sin plié o interrupción, o empezar la rotación en pie plano como un "Tour Lento".

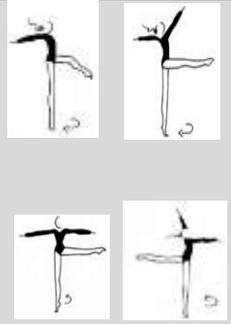
Giro en relevé y Rotación en pie plano deben tener diferentes formas.

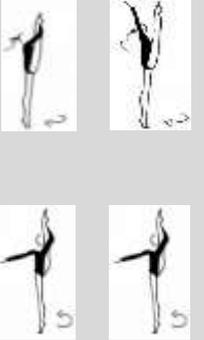
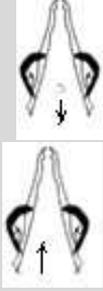
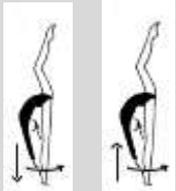
**12.12. Rotaciones sobre otra parte del cuerpo: Cada dos** rotaciones en espagat con ayuda, sin interrupción, con flexión delante (#32) y **cada dos** rotaciones en espagat con ayuda, sin interrupción, con flexión de tronco atrás (#33), **se exige un elemento técnico** Fundamental o No-fundamental **del aparato**.

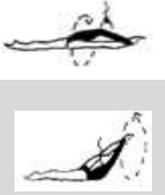
**12.13.** Las Rotaciones ejecutadas sobre otras partes del cuerpo (#28-33) no son elegibles para Dificultades Combinadas.

**12.14.** Rotaciones en relevé (Giros) incluyendo más de una forma (#10-TR, #18-GA, #20-GZ) no son elegibles para Dificultades Combinadas.

**12.15. Técnica de Dificultades de Rotación Específicas.**

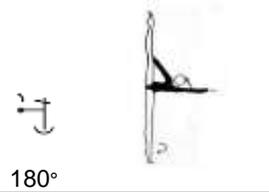
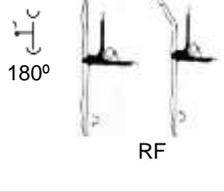
<b>Explicaciones</b>	
	<p><b>“Passé” delante o lateral</b> – considerados la misma forma.</p> <p>La entrada al Giro y la fijación de la posición del Passé puede ser: doblando la pierna libre inmediatamente o mediante un movimiento circular de la pierna libre.</p> <p>Base del Giro 360°.</p>
	<p><b>Rotación Espiral (“Tonneau”) sobre ambas piernas.</b></p> <p>Durante la rotación de 360° sobre ambas piernas, la gimnasta debe ejecutar una onda corporal completa.</p> <p>Durante la onda completa, todas las partes del cuerpo deben participar constantemente en el movimiento, comenzando por las grandes partes del cuerpo y terminando con los dedos de la mano/s.</p> <p>Ejecutado con movimientos suaves y continuos.</p>
	<p><b>Rotación Espiral (“Tonneau”) onda parcial sobre una pierna.</b></p> <p>Durante el Giro básico 360°, la gimnasta debe ejecutar 2 posiciones corporales consecutivamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Flexión atrás del tronco con la cabeza en movimiento hacia atrás, tronco y cabeza en flexión hacia delante.</li> </ul> <p>Durante la rotación, se debe lograr la expectativa de la onda en espiral. Cada posible rotación adicional debe ejecutarse de la misma manera especificada.</p>
	<p><b>Pierna libre a la horizontal delante, lateral o atrás (Arabesque);</b></p> <p><b>Attitude.</b></p> <p>Durante múltiples rotaciones, la pierna libre (altura de la cadera) debe estar fijada en una posición horizontal y no realizar ningún movimiento adicional (arriba-abajo).</p> <p>Giro de Base 360°.</p>
	<p><b>Attitude.</b></p> <p>Pierna libre (altura de la cadera) debe estar fijada en posición horizontal durante múltiples rotaciones sin ningún movimiento adicional (arriba y abajo).</p> <p>Giro de Base 360°.</p>
	<p><b>Trubnikova (TR). Giro de 180°, paso de espagat lateral sin ayuda, tronco en la horizontal, a espagat frontal con flexión de tronco atrás por debajo de la horizontal.</b></p> <p>El paso de una forma a la otra debe ser ejecutado directamente sin apoyo del talón o interrupción. En cada forma, la gimnasta puede rotar un número diferente de grados (Ejemplo: 90° + 90°; 100° + 80° o viceversa). Es necesario que ambas formas completen 180° de rotación.</p> <p>Si una forma se mantiene 180° o más, este elemento se convierte en una Dificultad Combinada.</p>

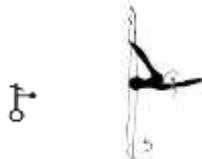
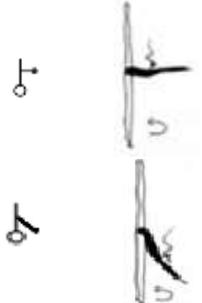
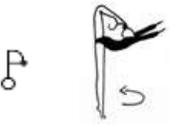
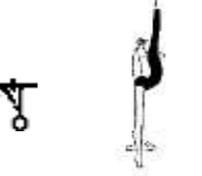
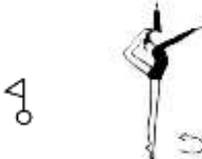
	<p><b>Espagat delante o lateral con o sin ayuda.</b></p> <p>Durante la rotación es necesario fijar la posición de espagat. La rotación se evalúa una vez que el pie de apoyo está en relevé y la pierna libre se encuentra en posición de espagat, hasta que esta forma no se mantenga.</p> <p>Giro de Base 360°.</p>
	<p><b>Pierna libre lateral a la horizontal, flexión de los hombros y tronco hacia atrás.</b></p> <p>Durante la rotación, la pierna libre debe mantenerse en una posición lateral a la horizontal y no realizar ningún movimiento adicional (arriba – abajo); la parte superior de los hombros debe flexionarse hacia atrás.</p> <p>Giro de Base 360°.</p>
	<p><b>Espagat atrás con o sin ayuda.</b></p> <p>Se exige posición de espagat. La rotación se evalúa una vez que el pie de apoyo está en relevé y la pierna libre se encuentra en posición de espagat, hasta que esta forma no se mantenga.</p> <p>No se exige contacto de la pierna con la cabeza.</p> <p>Giro de Base 360°</p>
	<p><b>Giros “Cosaco”:</b> Se permite un impulso inicial con la ayuda de la mano/s desde el suelo. Los grados de rotación cuentan desde el momento en que la mano/s abandona el suelo y la pierna libre se encuentre en la posición horizontal.</p> <p>La posición del giro se considera correcta, aunque la gimnasta esté “sentada” en el talón de la pierna de soporte – talón elevado del suelo.</p> <p>Es posible tener diferentes posiciones de inicio de la rotación, así como diferentes finales para el Giro “Cosaco”, pero el objetivo principal es que la rotación final esté controlada y limpia (sin caída).</p> <p>Giro de Base 360°.</p>
	<p><b>Espagat frontal, flexión de tronco atrás debajo de la horizontal desde de pie. (KB).</b></p> <p><b>Espagat frontal, flexión de tronco atrás por debajo de la horizontal desde una posición entada (KB).</b></p> <p>No es necesario que los brazos toquen la pierna. Se exige espagat y la flexión de tronco atrás debe estar por debajo la horizontal.</p> <p>La rotación se evalúa después que la gimnasta consiga la forma exigida del Giro.</p> <p>Giro de Base 180°.</p>
	<p><b>Espagat frontal, pierna libre flexionada, flexión de tronco atrás por debajo de la horizontal desde de pie (KR).</b></p> <p><b>Espagat frontal, pierna libre flexionada, flexión de tronco atrás por debajo de la horizontal desde una posición sentada (KR).</b></p> <p>Pierna libre flexionada 30° – posición “Tirabuzón” (Tire-Buchon) que debe ser mantenida durante toda la rotación.</p> <p>No es necesario que los brazos toquen la pierna. Se exige espagat y la flexión de tronco atrás debe estar debajo la horizontal.</p> <p>La rotación se evalúa después que la gimnasta consiga la forma exigida del Giro.</p> <p>Giro de Base 180°.</p>

 	<p><b>Fouetté: Passé o con la pierna extendida en la horizontal.</b></p> <p>Realizado en series de rotaciones repetidas, a un ritmo alto y en un solo lugar.</p> <p>Cada componente tiene una rotación en la forma + una posición abierta.</p> <p>La pierna de trabajo, tras finalizar cada rotación de 360° (o doble o triple rotación Passé), se extiende directamente al lado a 45°-90°. Se puede realizar utilizando otra técnica cuando la pierna de trabajo pasa por “rond de jambe en l’air” a 45° o superior. Si el giro Fouetté se realiza utilizando una técnica, cuando la pierna de trabajo pasa por la posición “rond de jambe en l’air”, se puede hacer antes de adoptar la forma de la rotación. El primer giro Fouetté con Passé o pierna delante o lateral a la horizontal se evalúa como la primera rotación (no preparación). El recuento de rotaciones debe comenzar inmediatamente después del plié y empuje en la posición del tronco/hombros. Esto se aplica a ambas formas – en la posición de Passé y con la pierna en la horizontal delante, lateral y atrás.</p>
	<p><b>Fouetté en posición de espagat con ayuda.</b></p> <p>2 o más Giros idénticos En dehors, con la forma presentada en el dibujo, están conectadas con apoyo del talón. Las Dificultades se realizan con una rotación simultánea del cuerpo y la pierna libre en espagat, sin oscilación adicional de la pierna libre. La posición de espagat con ayuda debe mantenerse durante 2 o más Giros con la forma presentada.</p>
	<p><b>Rotación en Penché.</b></p> <p>Rotación en pie plano.</p> <p>Tronco flexionado hacia delante a la horizontal o por debajo, pierna extendida en espagat atrás.</p> <p>Se exige espagat.</p> <p>Giro de Base 360°.</p>
	<p><b>Rotación en Penché en círculo (SK).</b></p> <p>Rotación en pie plano.</p> <p>El tronco debe permanecer a la horizontal o por debajo durante toda la rotación básica y todas las posibles rotaciones adicionales.</p> <p>El pie de la pierna libre debe estar cerca de la cabeza, en una posición de círculo cerrado.</p> <p>Se exige contacto (tocar). Se exige posición de espagat.</p> <p>Giro de Base 360°.</p>
	<p><b>Rotación en espagat con ayuda de las manos, tronco flexionado hacia delante o atrás.</b></p> <p>Durante las rotaciones adicionales, no se permite a la gimnasta realizar ningún impulso adicional (apoyo) por cualquier parte del cuerpo para continuar con la rotación.</p> <p>Las Rotaciones deben ser consecutivas, sin interrupción o parada.</p> <p>Rotación de Base 360°.</p>
	<p><b>Rotación sobre el abdomen (estómago), piernas cercanas al círculo.</b></p> <p>Con impulso de las manos, la cabeza debe estar cerca de alguna parte de la pierna.</p> <p>Base de rotación 360°.</p>
	<p><b>Rotación (ASH).</b></p> <p>Con impulso de las manos, rotación ejecutada sobre el abdomen, piernas arriba en posición de corza con ayuda.</p> <p>Base de Rotación 180°.</p>
	<p><b>Rotación (KN).</b></p> <p>Impulso con las manos, rotación ejecutada sobre el pecho, piernas arriba en una posición de espagat, brazos a los lados o elevadas.</p> <p>Se exige posición de espagat.</p> <p>Base de rotación 180°.</p>

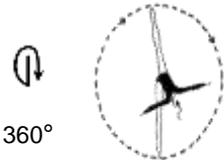
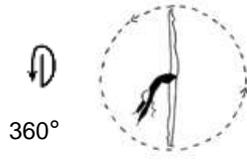
### 13. TABLA DE DIFICULTAD DE ROTACIÓN (♫)

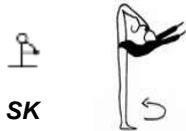
Tipos de Rotaciones	Rotaciones sobre los dedos (releve) de la pierna de apoyo						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
1. Pierna libre adelante en cualquier posición por debajo de la horizontal. Tronco flexionado adelante.							
2. Pierna libre hacia atrás. Tronco flexionado atrás.							
3. "Passé" (delante o lateral); o con la parte superior de la espalda y los hombros hacia atrás.							
4. Rotación en espiral ("Tonneau"). Onda total del cuerpo sobre ambas piernas o parcial sobre una pierna.							
5. Pierna libre delante horizontal extendida o flexionada. También con el tronco flexionado delante.							
6. Espagat frontal con o sin ayuda. También tronco en posición horizontal Elkatib (EKB).							

Tipos de Rotaciones	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<p><b>7.</b> Pierna libre horizontal lateral o con tronco lateral a la horizontal.</p> <p>También con flexión del tronco atrás.</p>							
<p><b>8.</b> Espagat lateral, con o sin ayuda.</p>							
<p><b>9.</b> Espagat lateral, con o sin ayuda, con el tronco a la horizontal, también Raffaeli con la pierna libre flexionada (RF)</p>							
<p><b>10.</b> Trubnikova (TR) Giro de 180° pasando desde un espagat lateral sin ayuda, tronco horizontal, a uno frontal con flexión de tronco atrás por debajo de horizontal</p>							<p>TR 180°</p> 
<p><b>11.</b> Arabesque: Pierna libre horizontal. También con tronco delante o hacia atrás a la horizontal.</p>							
<p><b>12.</b> Espagat atrás con o sin ayuda.</p>							

Tipos de Rotaciones	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
13. Espagat atrás, con o sin ayuda, tronco horizontal. También por debajo de la horizontal o con círculo.							
14. Attitude, también con tronco hacia atrás a la horizontal.							
15. Círculo con ayuda, también con flexión del tronco atrás.							
16. Pierna en el hombro.							
17. Círculo sin ayuda, también con flexión del tronco atrás.							

Tipos de Rotaciones	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<p><b>18.</b> Kabaeva (KB) Espagat frontal, tronco flexionado atrás por debajo de la horizontal desde una posición de pie.</p> <p>o</p> <p>Garaeva (GA). Desde espagat atrás con pie plano, tronco flexionado adelante pasando a giro KB.</p> <p>o</p> <p>Kramarenko (KR). Giro KB con pierna libre flexionada 30°.</p>					 <b>KB</b> 180°  <b>GA</b> 180°  <b>KR</b> 180°		
<p><b>19.</b> Kabaeva (KB) Espagat frontal, tronco flexionado atrás por debajo de la horizontal, desde una posición sentada</p> <p>o</p> <p>Kramarenko (KR) Giro KB con la pierna libre flexionada 30°.</p>					 <b>KB</b> 180°  <b>KR</b> 180°		
<p><b>20.</b> Gizikova (GZ). Espagat frontal con ayuda con paso de la pierna libre a espagat atrás con ayuda.</p>						 <b>GZ</b> 360° o viceversa	

Tipos de Rotaciones	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
21. "Cosaco" Pierna libre adelante, también tronco flexionado delante sobre la pierna libre, con o sin ayuda.							
22. "Cosaco" Pierna libre lateral.							
23. "Cosaco" Pierna libre hacia atrás (extendida o flexionada).		 					
24. Fouetté: Passé o con la pierna extendida a la horizontal: frontal, lateral, "arabesque", o "attitude", también en espagat en diferentes direcciones con ayuda.							
25. Ilusión: Tronco flexionado adelante/lateral. También tronco flexionado atrás a la horizontal o por debajo							

Tipos de Rotaciones	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<b>Rotaciones en pie plano de la pierna de apoyo</b>							
<b>26.</b> Penché: Tronco flexionado a la horizontal o por debajo, pierna en espagat atrás, con rotación en pie plano.							
<b>27.</b> Sakura (SK) Penché, tronco flexionado a la horizontal o por debajo, rotación en pie plano con círculo							
<b>Rotaciones sobre otra parte del cuerpo</b>							
<b>28.</b> Ralenkova (RL) Rotación sobre la espalda.	<b>RL</b> 360° 						
<b>29.</b> Rotación sobre el abdomen, piernas cerradas en círculo.		 360°					
<b>30.</b> Ashram (ASH) Rotación sobre el abdomen, piernas en posición de corza con ayuda.			<b>ASH</b> 180° 				
<b>31.</b> Kanaeva (KN) Rotación sobre el pecho, piernas en espagat sin ayuda.				<b>KN</b> 180° 			

Tipos de Rotaciones	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<b>32.</b> Rotación en espagat con ayuda, sin interrupción, tronco flexionado adelante.	 <b>360°</b>						
<b>33.</b> Rotación en espagat con ayuda, sin interrupción, con flexión de tronco atrás.		 <b>360°</b>					

# C. ARTÍSTICO (A)

## 1. EVALUACIÓN POR EL PANEL DE JUECES DE ARTÍSTICO

- 1.1. El Panel de jueces de Artístico (A) evalúa la composición y la ejecución artística a partir del estándar de la perfección estética.
- 1.2. Los jueces-A no están implicados en la Dificultad de un ejercicio. El jurado está obligado a penalizar equitativamente por cualquier error de la misma magnitud independientemente de la Dificultad del elemento.
- 1.3. Los jueces del Panel-A tienen que mantenerse actualizados en la gimnasia rítmica contemporánea, han de saber cual debería ser la expectativa de ejecución más actual de una composición, y deben saber como cambian las normas a medida que el deporte evoluciona. En este contexto, también tienen que saber lo que es posible, lo que es razonable esperar, lo que es una excepción y lo que es especial.
- 1.4. **Nota A Final:** la suma de las penalizaciones de artístico se resta de **10.00 puntos**.

## 2. ESTRUCTURA Y EJECUCIÓN ARTÍSTICA: OBJETIVOS DE LA COMPOSICIÓN

- 2.1. La Gimnasia Rítmica se define por una composición única, construida en torno a la elección de una música específica. La música específica guía la elección de todos los movimientos y todos los componentes de la composición se crean en una relación armoniosa entre sí.
- 2.2. La música inspira la coreografía estableciendo el ritmo, el tema de los movimientos y la estructura de la composición; no es un fondo para los elementos corporales y del aparato.
- 2.3. Al seleccionar la música, se debe tener en cuenta lo siguiente:
  - El carácter de la música tiene que elegirse respetando la edad, el nivel técnico, las cualidades Artísticas de la gimnasta, así como las normas éticas.
  - La música debe permitir que la gimnasta rinda al máximo.
  - La música debe ayudar a conseguir la mejor ejecución posible.
- 2.4. Están prohibidos los sonidos con un carácter musical no típico de la Gimnasia Rítmica (ejemplo: sirenas, motores de coche, etc.).
- 2.5. Antes del primer movimiento de la gimnasta, se tolera una introducción musical de un máximo de 4 segundos; se penalizará una introducción musical de **más de 4 segundos**.
- 2.6. La excelencia artística se logra cuando la estructura de la composición y la ejecución artística, clara y plenamente desarrollan los siguientes componentes para crear una idea guía (la "historia del ejercicio") desde el principio hasta el final del ejercicio.
  - Carácter del estilo musical en los Pasos de Danza y también en los movimientos de conexión (enlaces) entre Dificultades o en las Dificultades mismas.
  - Expresividad en los movimientos.
  - Contrastes en **el tempo**, carácter e intensidad de los movimientos, tanto con los aparatos como con el cuerpo, que reflejan el contraste de la música.

- Colocación estratégica de movimientos específicos del cuerpo y aparato en acentos o frases musicales, para crear impacto o efecto: impresiones visuales distintivas y deseadas que se producen para el espectador (es decir: un momento que está destinado a crear un “momento” visual y memorable en la actuación).
- Conexiones entre movimientos o Dificultades que se coreografían intencional y estratégicamente para enlazar un movimiento a otro de una manera fluida y armoniosa.
- Variedad en los movimientos: las gimnastas se desplazan de un movimiento a otro orientados en diferentes direcciones por razones distintivas; las modalidades de su desplazamiento son variadas dependiendo de la distancia necesaria de desplazamiento, **el tempo** y el estilo específico de la música, etc. La variedad en las direcciones y modalidades de desplazamiento evitan el movimiento monótono.

## 2.7. EVALUACIÓN

- 2.7.1. No se aplica ninguna penalización cuando el componente artístico se prioriza por completo y se realiza plenamente a lo largo de toda la composición, desde el principio hasta el final.
- 2.7.2. Se penalizarán los componentes artísticos que están poco desarrollados o desarrollados únicamente en algunas fases.
- 2.7.3. Las faltas en la relación entre el movimiento y el ritmo o conexiones ilógicas, serán penalizadas cada vez.

## 3. CARÁCTER

- 3.1. Los movimientos tienen un estilo claramente definido que enfatiza la interpretación única del carácter de la música por la gimnasta; ese estilo o carácter del movimiento, se desarrolla desde el principio hasta el final del ejercicio.
- 3.2. Este carácter identificable es reconocido por los movimientos corporales y del aparato a lo largo de todo el ejercicio, incluyendo:
- Movimientos de preparación antes de las Dificultades.
  - Movimientos de transición (enlaces) entre Dificultades.
  - Durante la **DB** y/o al final de la **DB**.
  - Ondas corporales.
  - Paso de conexión con estilo, que enlazan **DB, R, DA**.
  - Bajo los lanzamientos, durante el vuelo del aparato.
  - Durante las recuperaciones.
  - Durante los elementos de rotación.
  - Cambios de nivel.
  - Elementos del aparato de conexión que enfatizan el ritmo y el carácter.
  - Durante elementos de **DA**.
- 3.3. Los cambios del carácter de la música deben reflejarse en los cambios en el carácter de los movimientos; estos cambios deben combinarse de una forma armoniosa.
- 3.4. Las Combinaciones de Pasos de Danza se evalúan por sus propios méritos específicos; por lo tanto, no se incluye en la evaluación del “carácter del movimiento”.

## **4. COMBINACIONES DE PASOS DE DANZA**

**4.1.** Una Combinación de Pasos de Danza es una secuencia específica de movimientos con el cuerpo y el aparato dedicado a expresar interpretación estilística de la música: por lo tanto, **una Combinación de Pasos de Danza debe tener un carácter definido en el movimiento**. Está coreografiado según el **carácter, ritmo, tempo y acentos de la música**.

Los movimientos elegantes (con estilo) de los segmentos corporales, **el tempo** e intensidad de los movimientos, y la elección de las modalidades de desplazamiento, deben seleccionarse cuidadosamente para la música específica en la que se interpretan.

La construcción de los movimientos debe tener el propósito de incluir todos los segmentos corporales, como ser apropiado para la música específicamente, incluyendo la cabeza, los hombros, manos, brazos, cadera, piernas, pies, etc.

**4.2.** Cada composición debe tener un **mínimo de 2 Combinaciones de Pasos de Danza**.

**4.3.** Cada Combinación de Pasos de Danza debe realizarse con los siguientes requisitos para ser válida; la ausencia de cualquiera de los siguientes requisitos en cada Combinación de Pasos de Danza, invalidará las Combinaciones y se aplicará la penalización (ver tabla #12).

**4.3.1.** Una duración mínima de **8 segundos con el aparato en movimiento**: empezando con el primer movimiento de danza, todos los pasos deben ser claros y visibles durante los 8 segundos.

**4.3.2.** Durante el mínimo de 8 segundos exigidos, no se podrán realizar grandes lanzamientos ni elementos pre-acrobáticos. Una serie de pasos con carácter, ejecutados durante menos de 8 segundos debido a la estructura de composición o a la presencia de un elemento/s de DA que interrumpen el carácter del movimiento, no son válidos como Combinaciones de Pasos de Danza.

**4.3.3. Carácter definido:**

4.3.3.1. **Un carácter definido del movimiento**: pasos que reflejan un estilo o tema de movimiento, tales como pero no limitados a:

- *Cualquier paso de danza clásica.*
- *Cualquier paso de danza de bailes de salón.*
- *Cualquier paso de danza folclórica.*
- *Cualquier paso de danza moderna.*
- *Etc.*

4.3.3.2. La Combinación de Pasos de danza debe incluir una variedad de movimientos utilizados específicamente con fines coreográficos de carácter y efecto. Pueden ser incluidas **DB** como salto "cabriolé", equilibrio "passé", etc. que tienen su base en la danza tradicional y un valor de 0.10.

**4.3.4. Movimientos en armonía con el ritmo.**

**4.3.5. 2 modalidades de desplazamiento**: las modalidades de desplazamiento (el modo en que la gimnasta se desplaza/mueve alrededor del practicable) deben ser variadas y diversas, en armonía con el estilo específico de la música y el carácter de los movimientos, *y no movimientos genéricos a través del practicable (como caminar, pisar, correr) con manejo del aparato*.

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

- 4.4.1. Menos de 8 segundos de danza ejecutados según #4.3.1.- #4.3.4.
- 4.4.2. Aparato estático.
- 4.4.3. Lanzamiento alto durante S.
- 4.4.4. Elementos pre-acrobáticos durante S.
- 4.4.5. R durante S.
- 4.4.6. Pérdida del aparato durante los 8 segundos consecutivos.
- 4.4.7. Pérdida de equilibrio con ayuda sobre una o dos manos o sobre el aparato.
- 4.4.8. Pérdida total de equilibrio con caída de la gimnasta durante 8 segundos.
- 4.4.9. La Combinación entera ejecutada en el suelo.

<b>Explicación</b>
<p><i>Si una gimnasta completa 8 segundos cumpliendo con todos los requisitos en el #4.3, y después pierde el aparato, ha cumplido con la definición y la Combinación es válida con la penalización técnica correspondiente.</i></p> <p><i>Si una gimnasta realiza Pasos de Danza durante 16 segundos: se pueden validar 2 combinaciones siempre y cuando haya 2 combinaciones, cada una de ellas cumpliendo con los requisitos de #4.3, durante 16 segundos. Si la duración de 16 segundos solo incluye un conjunto de requisitos, esta es una combinación.</i></p>

## **5. EXPRESIÓN CORPORAL**

- 5.1. Una gimnasta transforma un ejercicio estructurado en una actuación artística basada en su expresividad.
- 5.2. La expresión corporal es la unión de fuerza y poder con belleza y elegancia en los movimientos.
- 5.3. La belleza y delicadeza pueden expresarse por la amplia participación de los diferentes segmentos corporales (cabeza, hombros, tronco, caja torácica, manos, brazos, piernas, así como la cara) de las siguientes maneras:
  - Movimientos flexibles, plásticos y/o sutiles que transmiten carácter.
  - Expresión facial que comunica una respuesta emocional a la música.
  - Énfasis de los acentos.
  - Intensidad del carácter de los movimientos.
- 5.3.1. Independientemente del tamaño físico o altura de la gimnasta, los movimientos de los segmentos corporales se ejecutan con el máximo recorrido, amplitud y extensión.
- 5.3.2. La gimnasta tiene una conexión expresiva y energética con la música, que involucra al público en su actuación.
- 5.3.3. Las ejecuciones en las que la intensidad de la expresión corporal y facial está poco desarrollada o no es identificable (es decir, una capacidad limitada para expresar una interpretación desarrollada de la música y la composición) están penalizadas.

## 6. CAMBIOS DINÁMICOS: CREANDO CONTRASTES

- 6.1. Una composición estructurada alrededor de una pieza musical específica utiliza los cambios **en el tempo** e intensidad para construir una idea guía y crear efectos visuales reconocibles para los espectadores.
- 6.2. La velocidad e intensidad de los movimientos de la gimnasta, así como el movimiento de su aparato, deben reflejar los cambios en **el tempo** y dinamismo de la música. La falta de contraste en **el tempo** puede crear monotonía y una pérdida de interés para los espectadores.
- 6.3. Los contrastes en **el tempo** e intensidad del movimiento en armonía con los cambios de la música, o creados para efectos muy específicos (incluyendo pausas cortas y estratégicas), están presentes durante todo el ejercicio.
- 6.4. Las composiciones con menos de 2 Cambios Dinámicos serán penalizadas (ver tabla #12).

## 7. EFFECTOS DEL CUERPO Y DEL APARATO

- 7.1. La unión de elementos concretos con acentos específicos crea un efecto reconocible por los espectadores; el propósito de dichos efectos es contribuir a la relación original entre música específica y movimientos determinados desarrollados por la gimnasta (es decir, una composición única, distinguible de las demás por la relación entre los movimientos elaborados para cada arreglo específico de la música).
  - 7.1.1. Tanto los movimientos simples como los complejos pueden crear un efecto cuando se realizan con una clara intención, que es enfatizar un momento singular en la música.
  - 7.1.2. Los siguientes son ejemplos de, pero no limitados a, formas de crear efectos cuando se coordinan con acentos/frases muy específicas en la música:
    - 7.1.2.1. **DB, R, y DA** se colocan en acentos musicales concretos que son fuertes, claros y que pueden igualar mejor la energía e intensidad de la dificultad.
    - 7.1.2.2. Los elementos más singulares se colocan en los acentos o frases más interesantes de la música para tener el máximo impacto y para resaltar la relación entre la música y el movimiento.
    - 7.1.2.3. Crear una relación o movimiento inesperado con el aparato (un “efecto sorpresa” en contraste con lo que es predecible).
    - 7.1.2.4. Movimientos corporales y/o del aparato utilizados para crear o enfatizar cambios dinámicos, que creen efectos visibles en el espectador.
    - 7.1.2.5. Las diferentes trayectorias y direcciones de los elementos del aparato (Ejemplo: muy alto, delante, a un lado, bajo, etc.) así como planos del aparato, deben utilizarse con acentos o frases específicos en la música, con la intención de distinguir cada elemento del aparato de una manera única.
- 7.2. Las composiciones sin 1 Efecto Corporal y/o del Aparato con la música serán penalizadas (ver tabla #12).
  - 7.2.1. Los cambios dinámicos crean, por naturaleza, sus propios efectos y se evalúan por separado. Por lo tanto, no están disponibles para cumplir con esta exigencia en concreto.
  - 7.2.2. Un uso excesivo de la misma técnica de lanzamiento y/o recuperación influye en el efecto e impresión de la composición, y su falta de variedad será penalizada.

## **8. USO DEL ESPACIO**

- 8.1.** El recorrido es amplio y completo a través del área del practicable, de modo que todo el practicable es recorrido por los movimientos de la gimnasta, que debe desplazarse por todas sus zonas (aunque no necesariamente tocar las cuatro esquinas físicamente).
- 8.2.** Las direcciones en las que una gimnasta se desplaza, deben ser variadas a través del practicable y no una ida y vuelta repetitiva por el mismo camino.
- 8.3.** Se penaliza el uso insuficiente de toda la superficie del practicable.

## **9. UNIDAD**

El objetivo de crear una relación armoniosa de todos los componentes del artístico, es crear una idea unificada. La continuidad de los movimientos con la expresión corporal de principio a fin, establece la armonía y la unidad. Una o varias faltas técnicas graves, que rompen la unidad de la composición obligando a la gimnasta a detener la ejecución de la composición o dejar de representar una imagen artística durante varios segundos, se penaliza una vez como una penalización general al final del ejercicio.

## **10. CONEXIONES**

- 10.1.** Una conexión es un “vínculo” entre dos movimientos o Dificultades.
- 10.2.** Todos los movimientos deben tener una relación lógica e intencional entre ellos, de modo que un movimiento/ elemento pase al siguiente por una razón identificable.
- 10.3.** Estos vínculos entre movimientos también proporcionan la oportunidad de reforzar el carácter de la composición.
- 10.4.** Los elementos se unen suave y lógicamente sin preparaciones prolongadas o paradas innecesarias, que no apoyan el carácter de la composición o que no crean un efecto.
- 10.5.** Los elementos que se colocan juntos sin un propósito claro se convierten en una serie de acciones no relacionadas, que perjudican tanto al desarrollo completo de la historia como a la identidad única de la composición. Dichas conexiones se definen como:
  - Dificultades enlazadas entre sí, sin una relación clara.
  - Transiciones de un movimiento a otro o de una Dificultad a otra que son abruptas, ilógicas o prolongadas.
- 10.6.** Se necesitan conexiones y/o pasos de conexión bien desarrolladas para crear armonía y fluidez; una composición construida como una serie de elementos no relacionados será penalizada. Las conexiones ilógicas se penalizarán 0.10 cada vez hasta 2.00 puntos.

## **11. RITMO**

**11.1.** Los movimientos del cuerpo, así como los del aparato, deben correlacionarse de forma precisa con los acentos y las frases musicales, tanto los movimientos del cuerpo como del aparato y deben enfatizar el tempo/ritmo de la música.

**11.2.** Los movimientos que se realizan al margen de los acentos o desconectados del tempo establecido por la música, se penalizan 0.10 cada vez, hasta 2.00 puntos. Ejemplos:

- Cuando los movimientos se resaltan visiblemente antes o después de los acentos.
- Cuando un acento claro de la música es “dejado sin efecto” y no enfatiza el movimiento.
- Cuando los movimientos están involuntariamente detrás de la frase musical.
- Cuando el tempo cambia y la gimnasta está en medio de movimientos más lentos y no puede reflejar el cambio de velocidad (fuera de ritmo).

**11.3.** El final de la composición debe correlacionarse, de forma exacta, con el final de la música. Cuando una gimnasta finaliza su ejercicio y adopta su postura final antes del final de la música o después de que la música haya terminado, se penaliza esta falta de armonía entre la música y el movimiento al final del ejercicio.

## 12. FALTAS ARTÍSTICO INDIVIDUAL

Penalizaciones	0.30	0.50	1.00
CARÁCTER DEL MOVIMIENTO	<p>Mayoría del ejercicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Presente en gran parte, pero no en todas las conexiones.</li> <li>Falta en algunos, pero no en todos los elementos D.</li> </ul>	<p>Algunas partes del ejercicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Presente en algunas conexiones.</li> <li>Ausente durante los elementos D.</li> </ul>	<p>Presente solo en los Pasos de Danza (no en las conexiones ni en los elementos D).</p>
PASOS DE DANZA		Ausencia de 1 combinación de pasos de danza con ritmo y carácter.	Ausencia de 2 combinaciones de pasos de danza con ritmo y carácter.
EXPRESIÓN CORPORAL Y FACIAL	<p>No desarrollado en el ejercicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Una expresión facial fija sin adaptarse a la intensidad o carácter, y/o</li> <li>participación parcial de los segmentos corporales en los movimientos.</li> </ul>	<p>No desarrollado en el ejercicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>no hay expresión facial, y/o</li> <li>insuficiente participación de los segmentos corporales.</li> </ul>	
CAMBIOS DINÁMICOS	Menos de 2 cambios dinámicos realizados.	No se realizan cambios dinámicos.	
EFFECTOS CORPORALES/APARATOS CON LA MÚSICA	No hay elemento/s corporales/aparatos específicos coordinados con frases/acentos específicos, que crean un impacto visual.		
VARIEDAD: LANZAMIENTOS Y RECUPERACIONES	Mas de tres lanzamientos idénticos y/o recuperaciones.		
USO DEL PRACTICABLE	Uso insuficiente de todo el practicable.		
UNIDAD	Se rompe la unidad/armonía/continuidad de la composición por una interrupción técnica severa.		

<b>CONEXIONES</b>	<b>Penalizaciones</b>									
	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.70</b>	<b>0.80</b>	<b>0.90</b>	<b>1.00</b>
	<b>1.10</b>	<b>1.20</b>	<b>1.30</b>	<b>1.40</b>	<b>1.50</b>	<b>1.60</b>	<b>1.70</b>	<b>1.80</b>	<b>1.90</b>	<b>2.00</b>
<b>RITMO</b>	<b>Penalizaciones</b>									
	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.70</b>	<b>0.80</b>	<b>0.90</b>	<b>1.00</b>
	<b>1.10</b>	<b>1.20</b>	<b>1.30</b>	<b>1.40</b>	<b>1.50</b>	<b>1.60</b>	<b>1.70</b>	<b>1.80</b>	<b>1.90</b>	<b>2.00</b>
<b>Penalizaciones</b>	<b>0.30</b>			<b>0.50</b>		<b>0.70</b>		<b>1.00</b>		
<b>MUSICA</b> <b>Música- movimiento al final del ejercicio.</b>				Falta de armonía entre música y movimiento al final del ejercicio.						
<b>Normas musicales.</b>	Música no conforme a las normas.									
	Una introducción musical de más de 4 segundos.									

# D. EJECUCIÓN (E)

## 1. EVALUACIÓN POR EL PANEL DE JUECES DE EJECUCIÓN

- 1.1. Los Jueces del Panel de Ejecución (E) exigen que los elementos se realicen con perfección estética y técnica.
- 1.2. Se espera que la gimnasta incluya en su ejercicio únicamente elementos que pueda ejecutar con total seguridad y con un alto nivel de maestría técnica. Todas las desviaciones de esa expectativa serán penalizadas por los jueces-E.
- 1.3. Los Jueces-E no están implicados en la Dificultad de un ejercicio. El Jurado tiene la obligación de penalizar por igual, cualquier error de la misma magnitud independientemente de la dificultad del elemento o la conexión.
- 1.4. Los jueces del Jurado-E deben mantenerse actualizados con la gimnasia rítmica contemporánea, han de saber, en todo momento, cuál debería ser la expectativa de ejecución más actual de un elemento, y deben saber como cambian las normas a medida que el deporte evoluciona. En este contexto, también tienen que saber lo que es posible, lo que es razonable esperar, lo que es una excepción y lo que es especial.
- 1.5. Todas las desviaciones de la ejecución correcta se consideran errores técnicos y deben ser evaluados en consecuencia por los jueces. El valor de las penalizaciones para las pequeñas, medianas y grandes faltas, se determina por el grado de desviación de la correcta ejecución. Se aplicarán las siguientes penalizaciones para todas y cada una de las desviaciones técnicas visibles a partir de la ejecución perfecta esperada:
  - **Error pequeño 0.10:** cualquier desviación menor o leve de la ejecución perfecta.
  - **Error Mediano 0.30:** cualquier desviación evidente o significativo de la ejecución perfecta.
  - **Error Grande 0.50 o más:** cualquier desviación muy importante o grave de la ejecución perfecta.

**Nota:** Las faltas de Ejecución deben penalizarse cada vez por cada elemento en falta.

- 1.6. **Nota-E Final:** La suma de las deducciones técnicas se restan de **10.00 puntos**.

Explicación
<i>Las penalizaciones en las Casillas azules indican que se puede tomar una penalización de esta línea por una falta técnica.</i>

## 2. FALTAS TÉCNICAS

1. TÉCNICA DE MOVIMIENTOS CORPORALES			
Penalizaciones	Pequeña 0.10	Mediana 0.30	Grande 0.50 o más
<b>Generalidades</b>	Movimiento incompleto o amplitud <b>insuficiente</b> en la forma de las ondas.		
	Movimiento incompleto o falta de amplitud en la forma de las pre-acrobacias.		
	Ajuste de la posición corporal (Ejemplo: en Equilibrios, en Rotaciones en pie plano u otra parte del cuerpo, etc.).		
<b>Técnica de Base</b>	Postura incorrecta de un segmento corporal ( <b>cada vez</b> ), incluyendo el incorrecto pie/relevé y/o posición de la rodilla, codo doblado, hombros elevados o asimétricos, posición incorrecta de un segmento del cuerpo durante una R, posición asimétrica del tronco, etc.		
	Pérdida de equilibrio: movimiento adicional sin desplazamiento (ej. titubeo del pie/pierna de apoyo o un movimiento compensatorio no intencionado, etc).	Pérdida de equilibrio: movimiento adicional con desplazamiento (ej.: saltar sobre el pie/pierna de apoyo, paso adicional, etc.).	Pérdida de equilibrio con apoyo sobre una/dos manos o sobre el aparato. Pérdida total de equilibrio con caída <b>0,70</b> .
<b>Saltos</b>	Recepción pesada.	Recepción incorrecta: visible espalda arqueada en la fase final de la recepción.	
	Forma incorrecta con pequeña desviación.	Forma incorrecta con mediana desviación.	Forma incorrecta con gran desviación.
<b>Equilibrios</b>	Forma incorrecta con pequeña desviación.	Forma incorrecta con mediana desviación.	Forma incorrecta con gran desviación.
		Forma no mantenida como mínimo 1 segundo. Eje del cuerpo no en la vertical y acabando con un paso involuntario.	
<b>Rotaciones (Cada penalización se aplica una vez por rotación DB)</b>	Forma incorrecta con pequeña desviación.	Forma incorrecta con mediana desviación.	Forma incorrecta con gran desviación.
	Apoyo involuntario del talón durante un giro	Eje del cuerpo no vertical terminando con un paso involuntario	
	Saltito(os).		
<b>Elementos de los grupos pre-acrobáticos y de rotación vertical.</b>	Recepción pesada.	Elementos pre-acrobáticos realizados con una técnica no autorizada.	
		Caminar en posición de equilibrio invertido 2 o más cambios de apoyo.	

2. TÉCNICA CON EL APARATO			
Penalizaciones	Pequeño 0.10	Mediano 0.30	Grande 0.50 o más
<b>Generalidades</b>  <b>Pérdida del Aparato</b>  <i>(para la pérdida de las 2 mazas en sucesión:</i>  <i>La juez penalizará una vez, en base al número total de pasos que se dan para recuperar la maza más alejada).</i>			Pérdida y recuperación del aparato sin desplazamiento.
			Pérdida y recuperación del aparato después de 1-2 pasos: <b>0.70.</b>
			Pérdida y recuperación del aparato después de 3 o más pasos: <b>1.00.</b>
			Pérdida con salida del practicable (independientemente de la distancia): <b>1.00.</b>
			Pérdida del aparato sin salida del practicable y uso del aparato de reemplazo: <b>1.00.</b>
			Pérdida del aparato, sin contacto con el aparato, al final del ejercicio: <b>1.00</b>
<b>Técnica</b>	Trayectoria imprecisa y recuperar al vuelo con un paso o un ajuste de la posición para salvar el aparato.	Trayectoria imprecisa y recuperación al vuelo con dos pasos para salvar el aparato.	Trayectoria imprecisa y recuperación al vuelo con 3 o más pasos (chassé) para salvar el aparato.
	Recuperación con ayuda involuntaria de la otra mano (Excepción para pelota: recepciones fuera del campo visual).	Recepción incorrecta con contacto involuntario con el cuerpo.	
		Aparato estático **.	

Explicación
<i>La penalización por trayectoria imprecisa se toma si hay una falta técnica clara debido a un evidente lanzamiento impreciso. Esto podría ser si tiene que correr o cambiar la dirección prevista para salvar el aparato de una pérdida.</i>

Penalizaciones	Pequeña 0.10	Mediana 0.30	Grande 0.50 o más
<b>Aro</b> ○			
<b>Técnica de base</b>	Incorrecto manejo o recepción: alteración de los planos de trabajo, vibraciones, rotación irregular sobre su eje ( <b>cada vez</b> ).		
	Recuperar tras lanzar: contacto con el antebrazo.	Recuperar tras lanzar: contacto con el brazo.	
	Rodamiento involuntariamente incompleto sobre el cuerpo.		
	Rodamiento incorrecto con rebote.		
	Deslizamiento en el brazo durante las rotaciones.		
		Paso a través del aro: tropezar con los pies.	

\*\* Aparato Estático (Dificultad de los Ejercicios Individuales # 3.8)

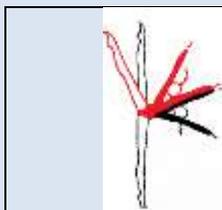
<b>Pelota</b> ●			
<b>Técnica de base</b>	Manejo incorrecto: Pelota apoyada en el antebrazo ("agarrada") o visiblemente apretada con los dedos ( <b>cada vez</b> ).		
	Rodamiento involuntariamente incompleto sobre el cuerpo.		
	Rodamiento incorrecto con rebote.		
	Pelota recuperada involuntariamente con la otra mano (Excepción: recuperaciones fuera del campo visual).		
<b>Mazas</b> ††			
<b>Técnica de Base</b>	Manejo incorrecto: Movimientos irregulares, brazos demasiado separados durante los molinos, interrupción del movimiento durante pequeños círculos, etc. ( <b>cada vez</b> ).		
	Alteración de la sincronización de la rotación de las mazas durante los lanzamientos y las recuperaciones.		
	Falta de precisión en los planos de las mazas durante movimientos asimétricos.		

## Cinta

<b>Técnica de base</b>	Recepción incorrecta involuntaria.		
	Alteración del dibujo de la cinta: serpentinas, espirales insuficientemente apretadas, sin la misma altura, amplitud, etc. <b>(cada vez).</b>		
	Contacto involuntario con el cuerpo.	Enrolle involuntario alrededor del cuerpo o una parte o alrededor de la varilla sin interrupción.	Enrolle involuntario alrededor del cuerpo o una parte o alrededor de la varilla con interrupción.
	Manejo incorrecto: transmisión o paso a través impreciso, varilla sujeta involuntariamente por el centro, conexión incorrecta entre dibujos, chasquido de la cinta <b>(cada vez).</b>		
	Pequeño nudo con un mínimo impacto en el manejo.		Nudo mediano/grande con impacto en el manejo.
	El extremo de la cinta queda en el suelo involuntariamente durante la ejecución de dibujos, lanzamientos, escapadas, etc. <b>(Hasta 1 metro.)</b>	Una parte de la cinta queda en el suelo involuntariamente durante la ejecución de dibujos, lanzamientos, escapadas, etc. <b>(más de 1 metro).</b>	

### Explicación y Ejemplo: Desviaciones en Dificultades Corporales

Cada penalización se aplicará por separado para cada falta. Si una Dificultad Corporal tiene dos formas incorrectas, la penalización se toma por cada desviación de la forma identificable.



Desviación mediana de los segmentos corporales (pierna de arriba y el tronco).

**TF:**

**0.30+0.30**

### Explicación: Nudo en la Cinta

Si se forma un pequeño nudo en la cinta y después de unos pocos movimientos se convierte en un nudo mediano/grande, solo se penalizará una vez por el nudo (la penalización más alta).

# E.ANEXO

## 1. PROGRAMA DE APARATOS

SENIOR: 4 ejercicios

2021 – 2024				
2025 – 2028				

JUNIOR: 4 ejercicios

2021 – 2024				
2025 – 2028				

## 2. PROGRAMA TÉCNICO PARA JUNIOR – EJERCICIOS INDIVIDUALES

**2.1 Generalidades:** Todas las normas generales para Senior Individual son válidas para Junior Individual.

### 2.1.1. Programa para gimnastas Individuales:

El programa para las gimnastas Junior Individuales, normalmente consta de 4 ejercicios:

(Programa de Aparatos de Gimnasia Rítmica - Junior):

- Aro
- Pelota
- Mazas
- Cinta

2.1.2. La duración de cada ejercicio es de 1'15" to 1'30."

2.1.3. Las normas y las características de cada aparato para Junior, están especificadas en "FIG Apparatus Norms" (Normas de Aparatos de la FIG).

2.1.4. A las gimnastas Junior se les permite competir con una cinta senior.

2.1.5. Cada aparato utilizado por cada gimnasta debe llevar el logo del fabricante y el logo "FIG approved logo" en los lugares especificados para cada aparato (Cuerda, Aro, Pelota, Mazas, Cinta). Ninguna gimnasta está autorizada a competir con un aparato no aprobado.

2.1.6. A petición del Jurado Superior, cada aparato puede ser controlado antes de la entrada de la gimnasta a la sala de competición o al final del ejercicio y/o puede realizarse un sorteo aleatorio para el control del aparato

Por cada uso no autorizado del aparato: **Penalización:** 1.00 punto.

**2.2. Requisitos de la Dificultad para los ejercicios Individuales Junior: Una gimnasta debe incluir en su ejercicio únicamente elementos que pueda ejecutar con seguridad y un alto grado de competencia estética y técnica.**

2.2.1. Hay dos **componentes de la Dificultad:**

- Dificultad Corporal (**DB**), incluyendo **R**.
- Dificultad del Aparato (**DA**).

2.2.2. **Requisitos de la Dificultad**

Componentes de la Dificultad							
Dificultad Corporal conectados con elementos técnicos del aparato.	Dificultad del Aparato						
<b>DB</b> Cuentan las 7 de valor más alto.	<b>DA</b> Mínimo 1, Máximo 15 (en orden de ejecución).						
Requisitos Especiales							
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"><b>Grupos de Dificultad Corporal:</b></td> <td style="width: 50%;"><b>Ondas totales del Cuerpo:</b></td> </tr> <tr> <td>Salto  Mínimo 1</td> <td rowspan="3" style="text-align: center;"><b>W</b> Mínimo 2</td> </tr> <tr> <td>Equilibrios  Mínimo 1</td> </tr> <tr> <td>Rotaciones  Mínimo 1</td> </tr> </table>		<b>Grupos de Dificultad Corporal:</b>	<b>Ondas totales del Cuerpo:</b>	Salto  Mínimo 1	<b>W</b> Mínimo 2	Equilibrios  Mínimo 1	Rotaciones  Mínimo 1
<b>Grupos de Dificultad Corporal:</b>		<b>Ondas totales del Cuerpo:</b>					
Salto  Mínimo 1		<b>W</b> Mínimo 2					
Equilibrios  Mínimo 1							
Rotaciones  Mínimo 1							
<b>Elementos Dinámicos con Rotación - R</b>							
<b>Máximo 4</b> (en orden de ejecución)							

- 2.3.** Los jueces de Dificultad identifican y registran las Dificultades en el orden de su ejecución sin tener en cuenta si son válidos o no:
- El primer subgrupo de jueces-**D (DB)**: evalúan el número y el valor de los elementos **DB**, incluyendo dos **DB** en los ejercicios de Pelota y Cinta con un elemento técnico Fundamental/No-Fundamental del aparato ejecutado con la mano no dominante; evalúa el número y valor de **R**; reconoce las **W** ejecutadas durante el ejercicio. Los jueces registran todos los elementos con notación de símbolos.
  - El segundo subgrupo jueces-**D (DA)**: evalúa el número y valor de los elementos **DA** y la presencia de los elementos Fundamentales del aparato requeridos. Los jueces registran todos los elementos con notación de símbolos.
- 2.4.** El orden de ejecución de las Dificultades es libre; sin embargo, la disposición de las Dificultades debe respetar el principio coreográfico de que las Dificultades deben estar organizadas de manera lógica con elementos de conexión y movimientos en armonía con el carácter de la música.
- 2.5.** Las penalizaciones por no tener el número mínimo de Dificultades exigidas y el incumplimiento de los requisitos especiales se aplican cuando no se intenta en absoluto el elemento de Dificultad.

### **3. DIFICULTAD CORPORAL (DB)**

- 3.1. Requisitos:** Se contarán las **7 DB ejecutadas de mayor valor** en el ejercicio.
- 3.2.** Todas las normas generales para las Individuales Senior **DB**, son también válidas para Individuales Junior, **(sin ningún límite en el valor de cada DB)**, con las siguientes excepciones:
- 3.2.1. Se autoriza **una** Dificultad Corporal Combinada. **Las Dificultades Corporales Combinadas adicionales no serán evaluadas como Combinadas ni como dos DB aisladas**
- 3.2.2. Es posible realizar **solo un** Tour Lento en pie plano o en relevé.
- 3.2.3. El Comité Técnico no recomienda **DB** sobre la rodilla para las gimnastas Junior.
- 3.3. Elementos técnicos Fundamentales o No-Fundamentales del aparato.**
- 3.3.1. **Requisitos:**
- 3.3.1.1. **Cada ejercicio debe tener un número mínimo de cada elemento del Grupo Fundamental del aparato (Programa Senior # 3.6).**
- 3.3.1.2. **Cuando el elemento específico Fundamental del Aparato valide una DB, éstas deben ser diferentes. Aparte de esto, los elementos específicos Fundamentales del Aparato pueden ser repetidos/ ser el mismo.**
- 3.3.1.3. Se deben realizar **dos DB** con elementos técnicos Fundamentales o No-Fundamentales del aparato utilizando **la mano no dominante** en el ejercicio de pelota.
- 3.3.1.4. Se deben realizar **dos DB** con elementos técnicos Fundamentales o No-Fundamentales del aparato utilizando **la mano no dominante** en el ejercicio de cinta.
- 3.3.2. Es posible utilizar la cuerda en ejercicios individuales en competiciones Internacionales locales y en competiciones Nacionales.

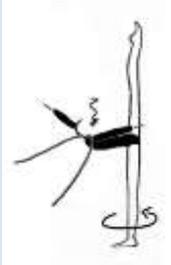
### 3.3.3. TABLA RECAPITULATIVA DEL GRUPO TÉCNICO FUNDAMENTAL Y NO-FUNDAMENTAL

#### ESPECÍFICO PARA CADA APARATO



Requerido por ejercicio	Grupo Técnico Fundamental Específico y Fundamental del Aparato	Grupo Técnico No-Fundamental del Aparato
2	 <p>Paso a través de la cuerda abierta, con todo o parte del cuerpo, girando hacia delante, hacia atrás o lateralmente, también con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuerda doblada en 2 o más.</li> <li>• Doble rotación de la cuerda.</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotación (min. 1), Cuerda doblada en dos (en una o dos manos).</li> <li>• Rotaciones (min.3), Cuerda doblada en tres o cuatro.</li> <li>• Rotación libre (min. 1) alrededor de una parte del cuerpo.</li> <li>• Rotación (min. 1) de la cuerda extendida, abierta, sujeta por el medio o por el extremo.</li> <li>• Molinos (Cuerda abierta, sujeto por el medio, doblada en dos o más) Ver mazas 3.6.3.</li> </ul>
2	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suelta y recepción de un cabo de la cuerda, con o sin rotación (ex: Echappé).</li> <li>• Rotaciones del cabo libre de la cuerda, cuerda sujeta por un cabo. (ej.: espirales).</li> </ul>	
1	 <p>Paso a través de la cuerda con saltitos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serie (min. 3): cuerda girando hacia delante, hacia atrás o lateralmente.</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enrollamiento y desenrollamiento alrededor de una parte del cuerpo.</li> <li>• Espirales con la cuerda doblada en dos.</li> </ul>
1	 <p>Recepción de la cuerda con un cabo en cada mano, sin apoyo en otra parte del cuerpo.</p>	
<b>Explicaciones</b>		
<p><i>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 abierta 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 de la Cuerda doblada o anudada, no son típicos de este aparato; por tanto, no deben predominar en la composición.</i></p>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un mínimo de dos grandes segmentos corporales (<b>Ejemplo:</b> cabeza + tronco; brazos + tronco; tronco + pierna, etc.) deben pasar a través.</li> <li>• El paso a través puede ser: de todo el cuerpo entrando y saliendo, o entrando sin necesariamente salir o viceversa.</li> </ul>	
	<p><i>La Escapada (Echappé) es un movimiento con 2 acciones:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suelta de un cabo de la cuerda.</li> <li>• Recepción del cabo de la cuerda con la mano o con otra parte del cuerpo después de media rotación de la cuerda.</li> <li>• <b>DB</b> es válida si la suelta o la recepción (no ambas) se ejecuta durante la <b>DB</b>.</li> </ul>	
	<p><i>La recuperación de la cuerda abierta después de un lanzamiento debe realizarse con un extremo en cada mano sin apoyo en el pie, la rodilla o cualquier otra parte del cuerpo. El lanzamiento puede ser grande o pequeño.</i></p>	
	<p><i>Variaciones de Espiral:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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 parte del cuerpo.</li> <li>• 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 rotaciones en espiral (2 o más) de un cabo de la cuerda, y recepción con la mano u otra parte del cuerpo.</li> <li>• Una <b>DB</b> es válida si la suelta o la recepción o múltiples rotaciones en espiral (2 o más) se ejecutan durante la <b>DB</b>.</li> </ul>	
	<p><i>Enrollamiento:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es posible “enrollar” o “desenrollar” durante la <b>DB</b>; estas acciones se consideran diferentes manejos del aparato.</li> </ul>	

3.3.4. Posiciones de Equilibrio Inestable para Cuerda consideradas iguales.

Explicaciones	
 	<p>Abierta o doblada por la mitad, en equilibrio detrás de la espalda o suspendida/colgada sobre una parte del cuerpo durante una <b>DB con rotación</b>, se consideran <b>la misma posición de equilibrio inestable</b>.</p> <p><b>Ejemplo 1</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p><b>Ejemplo 2</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
	<p>Posiciones de equilibrio inestable No-válidas:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: left;"> <p>Cuerda colgada en el cuello durante un Equilibrio.</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: left;"> <p>Cuerda abierta colocada sobre la espalda.</p> </div> </div>

## 4. ELEMENTOS DINÁMICOS CON ROTACIÓN (R)

**4.1. Definición:** una combinación de un lanzamiento alto, 2 o más elementos dinámicos con rotación y recuperación del aparato.

### 4.2. Requisitos:

4.2.1. Serán evaluados un máximo de 4 R en el ejercicio en orden cronológico.

4.2.2. Todas las normas generales del R para Senior Individual, también son válidos para Individual Junior.

4.2.2.1. La recepción de la Cuerda puede realizarse de las siguientes maneras; no obstante, el R no es válido si solo se recupera un cabo.

- Un cabo en cada mano sin ayuda de ninguna parte del cuerpo.
- Recuperación mixta
- Los extremos de la cuerda atados juntos.

4.2.3. Elementos Dinámicos con Rotación (R): criterios para Cuerda (específico para Juniors):

Símbolo	Criterios Específicos para el Lanzamiento + 0.10 cada vez	Símbolo	Criterios Específicos para la Recuperación + 0.10 cada vez
	<b>Paso a través de la Cuerda</b> con todo o parte del cuerpo durante el lanzamiento. Deben pasar un mínimo de dos grandes segmentos corporales a través de la Cuerda. <b>Ejemplo:</b> cabeza + tronco; brazos + tronco; tronco + piernas, etc.		
	Lanzamiento alto de Cuerda abierta y extendida (sujeta por un extremo).		Recuperación de la cuerda con un cabo en cada mano.
	Lanzamiento alto de Cuerda abierta y extendida (sujeta por la mitad).		Recuperación mixta de la Cuerda. No válido el criterio adicional $\neq$

4.2.4. Un máximo de 2 elementos R, en orden de ejecución, pueden ejecutarse con los dos extremos atados; los R adicionales con los extremos atados, no son válidos como R.

## **5.DIFICULTAD DEL APARATO (DA)**

**5.1. Definición:** Dificultad del Aparato (DA) es un elemento técnico del aparato (Base) realizado con criterios específicos del aparato.

**5.2. Requisitos:** Mínimo 1, serán evaluados un máximo 15 elementos DA en orden cronológico. Un elemento adicional DA no será evaluado (Sin Penalización).

5.2.1 **Mínimo 1, máximo 15 elementos DA serán evaluados en orden cronológico.** Un elemento adicional DA no será evaluado (Sin Penalización).

5.2.2. **Los criterios DB pueden ser utilizados como máximo 7 veces en el ejercicio, evaluados por orden de ejecución**

**5.3.** Todas las normas generales de la DA para Individual Senior, también son válidos para Individual Junior para cada aparato.

 así como  para Juniors.

## 5.4. TABLA DE BASES Y CRITERIOS

CUERDA 

Base	Base Símbolo	Valor	Criterios							Criterios específicos			
				$\neq$	$\neq$		=	W	DB				
Paso a través de la Cuerda con todo o parte del cuerpo (dos grandes partes corporales).		0,3	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
Paso a través de la Cuerda con una serie de saltitos (min 3).		0.3	v	v	v	v	N/A	N/A	N/A	v	v	v	v
Recepción de la cuerda con un cabo en cada mano, sin apoyo en otra parte del cuerpo.		0.3	v	N/A	v	v	v	v	v				
Escapada (Echappé).		0.3	v	v	v	v	v	v	v				
Espirales: Rotaciones del cabo libre de la cuerda, cuerda sujeta por un cabo.		0.3	v	v	v	v	v	v	v				
Rotación libre (min. 1) alrededor de una parte del cuerpo.		0.2	v	N/A	v	v	v	v	v				
Rotación (min. 1) de la cuerda abierta, sujeta por un extremo o por la mitad.		0.2	v	v	v	v	v	v	v				
Molinos con cuerda abierta.		0.2	v	N/A	v	v	v	v	v				
Gran rodamiento de la Cuerda, enrollada como una "pelota" sobre, mínimo, 1 ó 2 segmentos corporales.		0.2	v	v	N/A	v	v	v	v				
Rebotes de la cuerda en el suelo.		0.2	v	v	v	v	v	v	v				
Transmisión sin ayuda de las manos por al menos 2 diferentes partes del cuerpo (no las manos).		0.2	v	N/A	v	v	v	v	v				
Pequeño lanzamiento/recepción.		0.2	v	v	v	v	v	v	v				
Lanzamiento alto.		0.2	v	v	v	v	v	v	v				
Lanzamiento alto de la Cuerda abierta sujeta por la mitad.		0.2	v	v	v	v	v	v	v				
Lanzamiento alto de la Cuerda abierta sujeta por el extremo.		0.2	v	v	v	v	v	v	v				
Recuperación de un lanzamiento alto.		0.3	v	v	v	v	v	v	v				

<b>Símbolo</b>	<b>Explicaciones: Criterios Específicos para la Cuerda</b>
	<p>Doble (o más) rotaciones del aparato durante saltos o saltitos.</p>
	<p>Cuerda girando hacia atrás.</p>
	<p>Cruce de los brazos durante saltos o saltitos; en una serie de saltitos, es posible realizar cruces y descruces de los brazos o todo con brazos cruzados.</p>

## 6. NOTA DE DIFICULTAD (D):

Los Jueces **D** evalúan las Dificultades, aplican la nota parcial y deducen las posibles penalizaciones respectivamente:

### 6.1. El primer subgrupo jueces-D (DB)

Dificultad	Mínimo/Máximo	Penalización 0.30
Dificultades Corporales (DB).	Mínimo 3.	Menos de 3 Dificultades Corporales realizadas. Menos de 1 Dificultad de cada Grupo Corporal ( $\wedge$ , T, $\circ$ ): Penalización por cada Dificultad ausente.
Equilibrio "Tour Lento".	Máximo 1 en relevé o en pie plano.	Mas de 1 equilibrio "Tour Lento".
Ondas Corporales completas (W).	Mínimo 2.	Penalización por cada <b>W</b> ausente.
Menos de 2 <b>DB</b> con manejo del aparato, utilizando la mano no dominante.		Por cada uno ausente.

### 6.2. El segundo subgrupo jueces-D (DA)

Dificultad	Mínimo/Máximo	Penalización 0.30
Dificultad del Aparato (DA): (en orden de ejecución).	Mínimo 1. Máximo 15.	Ausente mínimo 1.
Elementos Fundamentales del Aparato.	Mínimo 1 de cada.	Por cada uno ausente.
Elementos Fundamentales Específicos del Aparato.	Mínimo 2 de cada.	Por cada uno ausente.

## 7. ARTÍSTICO Y EJECUCIÓN

Todas las normas de Artístico y las de Ejecución para Individuales Senior, también son válidas para los ejercicios Individuales Junior.

## 8. FALTAS TÉCNICAS: Cuerda

Cuerda			
Penalizaciones	Pequeño 0.10	Mediano 0.30	Grande 0.50 o más
Técnica de base	Manejo incorrecto: amplitud, forma, planos de trabajo, o por cuerda no sujeta por ambos cabos ( <b>cada vez</b> ).		
	Pérdida de un cabo de la cuerda con una pequeña parada en el ejercicio.		
		Pies enganchados en la cuerda durante saltos o saltitos.	
	Contacto involuntario con el cuerpo.	Enrollamiento involuntario alrededor del cuerpo o una parte de él, sin interrupción del ejercicio.	Enrollamiento involuntario alrededor del cuerpo o una parte de él, con interrupción del ejercicio.
	Nudo sin interrupción del ejercicio.		Nudo con interrupción del ejercicio.

# PARTE 2

## EJERCICIOS DE CONJUNTO

# PARTE 2 – EJERCICIO DE CONJUNTO

## A. GENERALIDADES

### 1. COMPETICIONES Y PROGRAMAS

**1.1. Competiciones Oficiales de Gimnasia Rítmica y programas de competición:** Individual, Conjunto y Competiciones por Equipos.

**1.1.1.** El Programa General para Conjuntos Senior consta de 2 ejercicios (ver Programa de Aparatos de la FIG para Conjuntos Senior en el Anexo):

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

**1.1.2.** El Programa para Conjuntos Junior, normalmente consta de 2 ejercicios, cada uno de un solo tipo de aparato. El Programa de Aparatos de la FIG, para el año en curso, determina el aparato exigido para cada ejercicio (ver el Programa de Aparatos de la FIG para Conjuntos Junior en el Anexo).

**1.1.3.** La duración de cada ejercicio de Conjunto, tanto Senior como Junior es de 2'15" a 2'30."

**1.1.4.** Estructura de las Competiciones de Conjunto:

**1.1.4.1.** Competición General y Clasificación para las Finales de Conjunto, ranking de Equipos:  
2 ejercicios

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

**1.1.4.2.** Clasificación por Equipos: establecido mediante la suma de las 8 mejores notas registradas por las gimnastas individuales del equipo más 2 ejercicios del Conjunto.

**1.1.4.3.** Finales de Conjunto:

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

Para más detalles sobre las competiciones oficiales de la FIG, consultar el Reglamento Técnico (Sec. 1 y Sec. 3).

### 2. NÚMERO DE GIMNASTAS

**2.1. Competiciones Oficiales de Gimnasia Rítmica en los Ejercicios de Conjunto:** Cada Federación Nacional puede inscribir cinco o seis gimnastas para el programa total de los ejercicios de Conjunto. En el caso de seis gimnastas, las seis gimnastas deben participar en, al menos, un ejercicio. (Consultar el Reglamento Técnico Sect.1 y Sect.3).

**2.2.** Cada ejercicio de Conjunto debe ser realizado por 5 gimnastas; 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 un incidente).

- 2.2.1. Si durante el ejercicio, una gimnasta abandona el Conjunto por una razón válida, la gimnasta puede ser reemplazada por la gimnasta de reserva. El Juez Responsable, el Presidente del Jurado Superior, el Delegado Técnico o el Juez Principal debe autorizar que la gimnasta haya abandonado el Conjunto por una razón válida: lesión o enfermedad.
- **Penalización** por el Juez de Línea: 0.30 puntos por una gimnasta del Conjunto que abandona el practicable durante el ejercicio.
- 2.2.2. Si la gimnasta abandona el Conjunto por una razón no autorizada, **el ejercicio no será evaluado**.
- 2.2.3. Si la gimnasta que abandonó el Conjunto por una razón válida no es reemplazada, el ejercicio no será evaluado.

### 3. CRONOMETRAJE

- 3.1. El cronómetro se pondrá en marcha en el momento en que la primera gimnasta del Conjunto comience el movimiento y se detendrá en el momento en que la última gimnasta del conjunto esté totalmente inmóvil.

**Nota:** Está permitida una corta introducción musical, de no más de 4 segundos sin movimientos del cuerpo y/o aparatos.

- 3.2. La medición de los tiempos relacionados con todos los ejercicios (comienzo del ejercicio, duración del ejercicio de la gimnasta), se realizará en incrementos de un segundo.

- **Penalización** por el Juez Cronómetro: 0.05 puntos por cada segundo de más o de menos, contados por cada segundo incrementado. **Ejemplo:** 2'30.72=sin penalización; 2'31=penalización: -0.05

### 4. JURADOS

#### 4.1. **Composición del Jurado para Competiciones Oficiales y otras competiciones**

- 4.1.1. Jurado Superior: Consultar el Reglamento Técnico Sect.1 and Sect.3.

#### 4.1.2. Panel de Jueces para Conjuntos

Para competiciones oficiales de la FIG (Campeonatos del Mundo y Juegos Olímpicos): Cada Jurado estará compuesto de **3** grupos de jueces: Panel-D (**Dificultad**), Panel-A (**Artístico**), Panel-E (**Ejecución**).

Los Jueces de Dificultad, Artístico y Ejecución se sortean y nominan por el Comité Técnico de la FIG de acuerdo con el Reglamento Técnico de la FIG y con el Reglamento de Jueces.

#### 4.1.3. **Composición de los Paneles de Jueces para Conjunto**

- 4.1.3.1. **Panel de Jueces de Dificultad (D):** 4 jueces, divididos en 2 subgrupos:

- Subgrupo 1 (D): 2 jueces (DB1, DB2) evalúan de forma independiente y luego determinan una única nota **DB** común.
- Subgrupo 2 (D): 2 jueces (DA1, DA2) evalúan de forma independiente y luego determinan una única nota **DA** común.

- 4.1.3.2. **Panel de Jueces de Artístico (A):** 4 jueces (A1, A2, A3, A4).

- 4.1.3.3. **Panel de Jueces de Ejecución (E):** 4 jueces (E1, E2, E3, E4).

#### 4.1.4. Funciones del Panel-D

- 4.1.4.1. **El primer subgrupo (DB)** registra el contenido del ejercicio con anotación de símbolos, evaluando el número y valor técnico de las Dificultades Corporales (**DB**), Dificultades con Intercambio (**DE**), el número y valor técnico de los Elementos Dinámicos con Rotación (**R**) y el reconocimiento de las **W**. **Estos jueces** evalúan el ejercicio entero de forma independiente, sin consultar con otros jueces, y luego otorgan una nota **DB** común.
- 4.1.4.2. **El segundo subgrupo (DA)** registra el contenido del ejercicio con anotación de símbolos, evaluando el número y valor técnico de las Dificultades con Colaboraciones (**DC**) y la presencia de los elementos técnicos Fundamentales del aparato **y el mínimo tipo de Colaboraciones requeridas**. Estos jueces evalúan el ejercicio entero de forma independiente, sin consultar con los otros jueces y luego otorgan una nota **DA** común.
- 4.1.4.3. **Registros del Jurado:** Al final de la rotación/competición, el Presidente del Jurado Superior puede requerir los registros de los jueces con el contenido de los ejercicios, en anotación de símbolos, donde se indique el número, nombre de la gimnasta (conjunto), la Federación Nacional y el aparato.

4.1.5. **Nota Final D:** la suma de las notas **DB** y **DA**.

#### 4.1.6. Funciones del Panel-A de jueces.

- 4.1.6.1. **4 jueces (A1, A2, A3, A4)** evalúan las faltas artísticas por sustracción, determinando la penalización total independientemente y sin consultar a otros jueces; las notas más alta y más baja se eliminan y se realiza la media de las 2 notas restantes para conseguir la nota A final.
- 4.1.6.2. **Nota A Final:** la suma de las penalizaciones de Artístico se resta de **10.00 puntos**.

#### 4.1.7. Funciones del Panel-E de jueces

- 4.1.7.1. **4 jueces (E1, E2, E3, E4)** evalúan las faltas técnicas por deducción, determinando la penalización total independientemente y sin consultar con otros jueces; la nota más alta y más baja se eliminan y se realiza la media de las 2 notas restantes para conseguir la nota-E final.
- 4.1.7.2. **Nota-E Final:** la suma de las penalizaciones Técnicas se resta de **10.00 puntos**.

#### 4.1.8. Funciones de las jueces de Cronometraje y de Línea

- 4.1.8.1. Los Jueces de Cronometraje y de Línea se sortean entre los jueces Brevet.
- 4.1.8.2. **Jueces Cronometraje (1 o 2)** su cometido es:
- Controlar la duración de un ejercicio.
  - Controlar las infracciones de tiempo y registrar la cantidad de tiempo, de más o de menos, sobre el límite, si no hay sistema informático de entrada.
  - Firmar y presentar el registro escrito, en el formulario adecuado, de cualquier infracción o penalización al Juez Principal.
  - Si la gimnasta pierde su aparato al final del ejercicio y no regresa al practicable oficial porque su música ha terminado, el Juez Cronómetro registra el momento en que la gimnasta recupera el aparato como último movimiento.

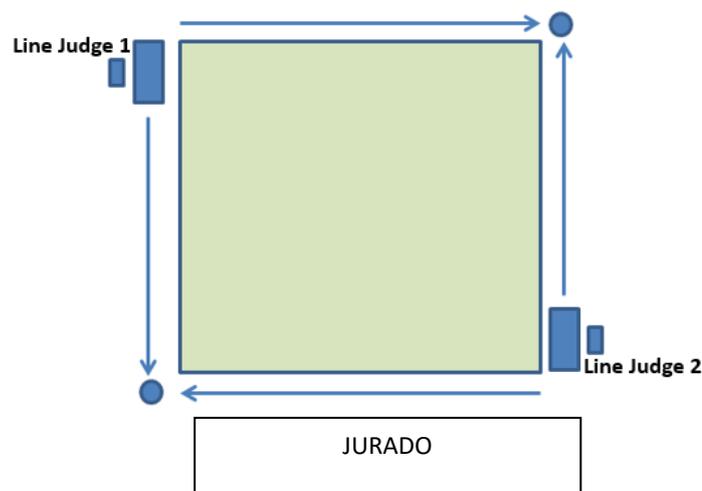
4.1.8.3. **Jueces de Línea (2)** su cometido es:

- Determinar el rebasamiento del límite del practicable oficial por el aparato, por uno o los dos pies o por cualquier parte del cuerpo de la gimnasta, así como cualquier aparato que salga del practicable.
- Levantar un banderín cuando el aparato y/o el cuerpo traspasa el límite del practicable.
- Levantar un banderín si la gimnasta cambia de practicable o abandona el practicable oficial durante el ejercicio.
- Firmar y remitir el registro escrito, en el formulario adecuado, al Juez Principal.

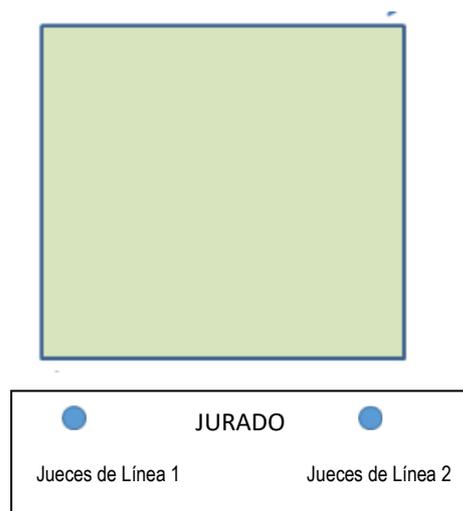
4.1.8.4. Solicitud al Jurado Superior: si el entrenador tiene dudas sobre la penalización de Cronometraje y/o de Línea, debe remitir una petición de revisión al Juez Responsable.

4.1.8.5. Posición de los Jueces de Línea:

**Ejemplo 1:** Los Jueces de Línea se sientan en esquinas opuestas y son responsables de 2 líneas y de la esquina que se encuentra a su derecha.



**Ejemplo 2:** Los jueces de línea se sientan en la mesa de jueces y observan la línea a través de un monitor con la asistencia de una cámara de vídeo.



#### 4.1.9. Funciones de las Secretarías

Las Secretarías deben tener conocimiento del Código de Puntuación y de ordenadores; normalmente son designadas por el Comité Organizador. Bajo la supervisión del Presidente del Jurado Superior, son responsables de la exactitud de todas las entradas en el ordenador, del cumplimiento del orden correcto de los equipos y gimnastas, del sistema de luces verde y rojo y de mostrar correctamente la Nota Final en el marcador.

#### 4.1.10. Funciones del Juez Responsable

Todas las penalizaciones indicadas en la tabla (#15) serán verificadas y entregadas al Juez Responsable: el Presidente del Jurado Superior, el Delegado Técnico o el Juez Principal.

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

## 4.2. Cálculo de la Nota Final

Las reglas que gobiernan el cálculo de la Nota Final son idénticas para todas las sesiones de las competiciones (*Competición Múltiple de Conjuntos (All-Around) y Finales de Conjuntos*).

La nota Final de un ejercicio se obtendrá por la suma de las notas D, A y E. La deducción de las penalizaciones, en caso de haberlas, se realizará de la nota final.

5. **RECLAMACIÓN DE NOTAS** (Consultar Reglamento Técnico, Sec. 1, Art. 8.4 Reclamaciones de las notas).

## 6. **INSTRUCCION DE JUECES**

- Antes de cada Campeonato Oficial de la FIG, el Comité Técnico organizará una reunión en la que informará a los jueces participantes de la organización del jurado.
- Antes de las demás competiciones o torneos, el Comité Organizador realizará una reunión similar.
- Todos los jueces tienen que asistir a la reunión de jueces, estar presentes durante toda la competición y en la ceremonia de entrega de trofeos al finalizar la competición.

Para más detalles relacionados con los Jueces y la evaluación de las competiciones, consultar el Reglamento Técnico (Sec.1, Reg.7, Sec.3, Reglamento General de Jueces y Reglamento Específico de Jueces).

## 7. **ENTRADA**

Los Conjuntos deben entrar en el practicable oficial con una marcha rápida, sin acompañamiento musical y establecer la posición de inicio inmediatamente.

- **Penalización:** 0.50 puntos si esta norma no se cumple (por el Juez Responsable, el Presidente del Jurado Superior, Delegado Técnico o el Juez Principal: [ver #4.1.10](#))

## 8. PRACTICABLE

8.1. Es obligatorio un practicable de 13 x 13 m. (**exterior de la línea**). La superficie de trabajo debe corresponder a las normas de la FIG (ver Regulaciones Técnicas Sec.1).

8.2. Cualquier parte corporal o aparato que toque fuera de los límites del practicable oficial será penalizado:

**Penalización por la Juez de Línea: 0.30 puntos cada vez por cada gimnasta del conjunto en falta o el aparato cada vez.**

8.3. La gimnasta o aparato que salga del practicable oficial serán penalizados.

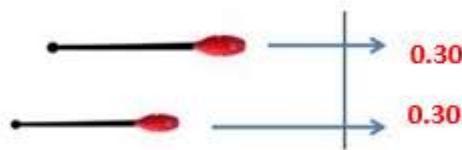
**Penalización por el Juez de Línea: 0.30 puntos por la gimnasta que sale del practicable.**

**Penalización por el Juez de Línea: 0.30 puntos por el aparato que sale del practicable.**

8.4. Pérdida del aparato fuera del practicable:

8.4.1. **Pérdida consecutiva** de ambas mazas fuera del practicable oficial:

**Penalización por el Juez de Línea: 0.30 puntos por una Maza + 0.30 puntos por la otra Maza.**



8.4.2. **Pérdida simultánea** de dos aparatos **al mismo tiempo** fuera **de la misma línea**: pérdida de dos Mazas juntas, al mismo tiempo, fuera de la misma línea.

**Penalización por el Juez de Línea: 0.30 puntos una vez, por ser un aparato.**



8.4.3. **Pérdida simultánea** de dos aparatos **al mismo tiempo** que salen fuera por **dos líneas diferentes**.

Pérdida de dos mazas juntas, al mismo tiempo, que salen por dos líneas diferentes.

**Penalización por el Juez de Línea: 0.30 + 0.30 puntos.**

8.4.4. **Pérdida simultánea** de dos o más **aparatos enganchados** (aparatos iguales o diferentes) que salen del practicable oficial.

**Penalización por el Juez de Línea: 0.30 puntos.**



**8.4.5. Pérdida simultánea de 2 o más aparatos** (aparatos iguales o diferentes) que salen fuera del practicable oficial.

**Penalización por el Juez de Línea por cada aparato en falta.**



**8.5.** El Conjunto no será penalizado por los casos que se mencionan a continuación; de lo contrario, las penalizaciones se aplicarán según lo mencionado en los puntos # 8.2-8.4:

- El aparato y/o la gimnasta tocan la línea.
- El aparato sobrepasa el límite del practicable oficial sin tocar el suelo.
- Pérdida del aparato al final del último movimiento del ejercicio.
- Aparato que sale del practicable oficial después del final del ejercicio y del final de la música.
- Cuando los aparatos inutilizables se retiran fuera del practicable oficial.
- Cuando los aparatos rotos se retiran fuera del practicable oficial.
- Aparatos enganchados en el techo (vigas, luces, marcador, etc.)

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

**8.6.1.** Si la gimnasta termina el ejercicio fuera del practicable oficial, la penalización se aplicará de acuerdo con #8.3.

**8.6.2.** Cualquier Dificultad iniciada fuera del practicable oficial no será evaluada (durante o al final del ejercicio).

**8.6.3.** Si la Dificultad se inicia dentro del practicable oficial y termina fuera del área practicable, la Dificultad se evaluará.

## **9. APARATOS**

### **9.1. Normas – Control**

**9.1.1.** Las normas y características de cada aparato están especificadas en las *Normas de Aparatos de la FIG*.

**9.1.2.** Cada aparato utilizado por cada gimnasta del Conjunto debe tener el logotipo del fabricante y el logo “FIG approved logo” en los lugares especificados para cada aparato (Aro, Pelota, Mazas y Cinta). Ningún Conjunto está autorizado a competir con aparatos no aprobados.

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

**9.1.4.** A petición del Jurado Superior, cada aparato puede ser controlado antes de la entrada del Conjunto en la sala de competición o al final del ejercicio y/o puede realizarse un sorteo aleatorio para el control del aparato.

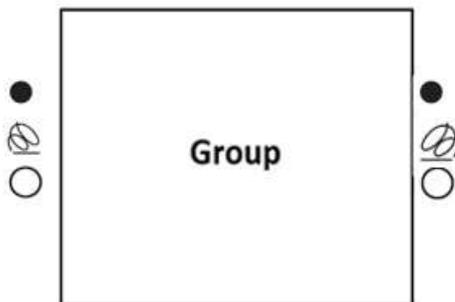
### **9.2. Aparatos de Reemplazo: Distribución de aparatos alrededor del practicable.**

**9.2.1.** El uso de aparatos de reemplazo alrededor del practicable oficial está autorizado (de acuerdo con el programa de aparatos de cada año).

**9.2.2.** El Comité Organizador debe colocar un juego de aparatos idénticos (el juego completo de aparatos utilizados por el Conjunto en la competición) a lo largo de dos lados del practicable oficial para el uso de cualquier Conjunto.

La línea inmediatamente delante de las jueces se deja libre al igual que la línea de la zona oficial por donde entran las gimnastas al practicable. Los aparatos deben colocarse por separado.

**Ejemplo:**



- 9.2.3.** Si durante el ejercicio el aparato cae y sale del practicable, el uso del aparato de reemplazo está permitido.

**Penalización por el Juez de Línea:** 0.30 puntos por el aparato que sale del practicable.

- 9.2.4.** La gimnasta solo puede usar un aparato de reemplazo que haya sido colocado antes del comienzo del ejercicio.

**Penalización:** 0.50 puntos por utilizar un aparato que no haya sido colocado con anterioridad.

- 9.2.5.** Un Conjunto podrá utilizar el número máximo de aparatos de reemplazo colocados alrededor del practicable oficial, con todas las penalizaciones que se apliquen.

**Ejemplo:** Dos aros están dispuestos por el Comité Organizador, según el dibujo de arriba: Un conjunto puede utilizar ambos, si los necesitase, en el mismo ejercicio.

**Penalización:** 0.50 puntos si una gimnasta utiliza su propio aparato de nuevo después de haber utilizado el aparato de reemplazo colocado alrededor del practicable oficial.

- 9.2.6.** Si **el aparato cae durante el ejercicio**, pero no sale fuera del practicable, el uso del aparato de reemplazo no está permitido; la gimnasta debe recuperar su propio aparato, que se encuentra dentro del practicable oficial.

**Penalización:** 0.50 por el uso no autorizado del aparato de reemplazo.

- 9.2.7.** El aparato cae y sale del practicable oficial, luego **vuelve por si mismo al practicable oficial**.

**Penalización por el Juez de Línea:** 0.30 puntos por el aparato **que sale del practicable oficial**.

**Penalización:** 0.30 puntos si una gimnasta, después de haber recuperado el aparato de reemplazo, no retira su propio aparato, que ha vuelto por si mismo al practicable oficial.

- 9.2.8.** Si **el aparato cae y sale del practicable y** es devuelto a la gimnasta por un entrenador o por cualquier otra persona:

**Penalización:** 0.50 puntos por recuperación del aparato no autorizado.

### 9.3. Aparato Inutilizable (Ejemplo: nudos en la Cinta)

- 9.3.1. Antes del inicio del ejercicio, si una gimnasta determina que el aparato es inutilizable (**Ejemplo:** nudos en la Cinta), sin tiempo de retraso de la competición, puede utilizar el aparato de reemplazo, que se contabilizará como uno de los aparatos de reemplazo que puede utilizar.

**Sin Penalización** por el uso del aparato de reemplazo.

- 9.3.2. Antes del comienzo de su ejercicio, si una gimnasta determina que el aparato es inutilizable (Ejemplo: nudos en la Cinta) y ella intenta desatar el nudo o decide utilizar el aparato de reemplazo, retrasando la competición:

**Penalización:** 0.50 puntos por una excesiva preparación del ejercicio que retrasa la competición.

- 9.3.3. Durante el ejercicio, el aparato se hace inutilizable; el uso del aparato de reemplazo está permitido.

**Sin Penalización** por el uso del aparato de reemplazo.

- 9.3.4. Si el aparato de reemplazo se rompe durante el ejercicio, el Conjunto debe detener el ejercicio. Después de la autorización del Juez Responsable, el Conjunto podrá repetir el ejercicio al final de la rotación o según la decisión del Juez Responsable.

## 10. APARATO ROTO O ENGANCHADO EN EL TECHO

- 10.1. El Conjunto no será penalizado por el aparato roto y solamente será penalizado por las consecuencias de las diferentes faltas técnicas.

- 10.2. Si el aparato se rompe durante un ejercicio, el Conjunto no está autorizada a reiniciar su ejercicio.

- 10.3. En tal caso, el Conjunto puede:

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

- 10.4. El Conjunto no será penalizado por el aparato enganchado en el techo, y solamente será penalizado por las consecuencias de las diferentes faltas técnicas.

- 10.5. Si el aparato se engancha en el techo durante un ejercicio, el Conjunto no está autorizado a reiniciar su ejercicio

- 10.6. En tal caso, el Conjunto puede:

- Parar el ejercicio.
- Tomar el aparato de reemplazo (**sin Penalización**) y continuar con el ejercicio.

**10.7.** Si una gimnasta del Conjunto **para el ejercicio** y el Conjunto no continúa debido a un aparato roto o un aparato enganchado en el techo, el ejercicio se evaluará de la manera siguiente:

- Se contarán las Dificultades que ya se hayan realizado de forma válida.
- Se aplicarán las penalizaciones por cualquier elemento exigido de Dificultad ausente, que no se haya ejecutado en absoluto.
- Artístico dará 0.00.
- Ejecución Técnica dará 0.00.

**10.8.** Si una gimnasta del Conjunto **para el ejercicio** debido a un aparato roto o un aparato enganchado en el techo **al final del ejercicio (último movimiento)**, el ejercicio será evaluado de la manera siguiente:

- Se contarán las Dificultades que ya se hayan realizado de forma válida.
- Artístico penalizará.
- Ejecución deducirá todas las penalizaciones aplicables durante el ejercicio, incluido “pérdida de aparato (sin contacto) al final del ejercicio”.

## **11. ATUENDO DE LAS GIMNASTAS**

### **11.1. Requisitos para los Maillots de Gimnasia:**

- Un maillot de gimnasia correcto debe ser de material no transparente. Por lo tanto, los maillots que tienen algunas partes **de** encaje, tendrán que estar forrados (**desde la cintura hasta el pecho**); el área de la pelvis/ingle (**con o sin falda**), debe estar cubierto con material **no transparente hasta los huesos de la cadera** y se tolera una pequeña área de encaje **o transparente** para la unión/decoración.
- El estilo del escote delantero y trasero del maillot es libre.
- Los maillots pueden ser con o sin mangas; los maillots con tirantes estrechos también se permiten.
- El corte de los maillots en la parte superior de las piernas no debe sobrepasar el pliegue de la ingle (máximo); la ropa interior utilizada 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 juezas evaluar la correcta posición de cada parte del cuerpo.
- El maillot debe ser de una pieza. La gimnasta no puede usar un maillot y, de forma adicional, unos “calcetines”, “guantes”, “calentadores decorativos”, “un cinturón”, etc.
- 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, se permiten algunas pequeñas diferencias debidas al corte.

#### **11.1.1. Está permitido llevar:**

- Unas mallas largas sobre o debajo del maillot.
- Un maillot largo de una pieza (mono) a condición de 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); solo 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 decoración) es libre, pero está prohibido el corte tipo “tutu” del ballet.
- Las gimnastas pueden realizar sus ejercicios con los pies descalzos o con punteras (zapatillas de gimnasia; las zapatillas de gimnasia (punteras) deben ser del mismo color, pero no necesariamente de la misma marca. **Nota:** No hay penalización por el Juez Responsable si una gimnasta pierde involuntariamente las zapatillas (punteras) durante la ejecución del ejercicio.

#### **11.1.2. Están permitidos apliques o detalles decorativos en el maillot:**

- Los detalles decorativos no deben poner en peligro la seguridad de la gimnasta. No está permitido decorar el maillot con diodos emisores de luz (LED).
- Se permite el diseño de un maillot con palabras y símbolos siempre que cumplan con los estándares éticos y esté basado en el Código de Puntuación GR.



**11.1.3.** Todos los maillots serán revisados antes de la entrada de las gimnastas en el recinto de la competición. Si la indumentaria de la/s gimnasta/s del Conjunto no es conforme a las normas:

**Penalización:** 0.30 puntos una vez para el Conjunto.

**11.2.** Está prohibido llevar joyas grandes y que cuelguen, que pongan en peligro la seguridad de la gimnasta. Los piercings no están permitidos.

**Penalización:** 0.30 puntos una vez para el Conjunto si esta norma no se cumple.

**11.3.** El peinado debe ser sobrio y compacto. Están permitidos detalles decorativos, pero no deben ser voluminosos y/o que pongan en peligro la seguridad de la gimnasta. Las decoraciones del pelo deben estar cerca del moño y pegadas al cabello.

**Penalización:** 0.30 puntos una vez para el Conjunto si esta norma no se cumple.

**11.4.** El maquillaje debe ser claro y ligero (no están permitidas las máscaras teatrales).

**Penalización:** 0.30 puntos una vez para el Conjunto si esta norma no se cumple.

**11.5.** El emblema o la publicidad deben ajustarse a las normas oficial.

**Penalización:** 0.30 puntos una vez para el Conjunto si esta norma no se cumple.

**11.6.** Los vendajes o los elementos de sujeción deben ser del color de la piel y no pueden ser de otro color.

**Penalización:** 0.30 puntos una vez para el Conjunto si esta norma no se cumple.

## **12. REQUISITOS PARA EL ACOMPAÑAMIENTO MUSICAL**

**12.1.** Puede sonar una señal de sonido antes de la música.

**12.2.** Cada música debe ser grabada en un CD individual de alta calidad, USB o subida a internet, según las Directrices y el Plan de trabajo de los Campeonatos Oficiales y las competiciones de la FIG. Si el COL (Comité Organizador Local) requiere que las músicas sean cargadas online, los países participantes mantienen el derecho a usar un CD/USB para la competición.

La siguiente información debe estar escrita en cada CD/USB:

- País (las 3 letras mayúsculas, usadas por la FIG para designar los países de los Conjuntos).
- Símbolo o nombre del aparato.
- Cada pieza musical debe estar en un USB distinto, con toda la información necesaria de la música.

**12.3.** En el caso de que la música suene incorrectamente (música equivocada, distorsionada o interrumpida, etc.), es responsabilidad del Conjunto detener el ejercicio tan pronto como perciba que la música es incorrecta. Después de la autorización del Juez Responsable, el Conjunto podrá abandonar el practicable y recomenzar el ejercicio, con su música correcta, cuando sea llamado para entrar de nuevo en el practicable.

No será aceptada una reclamación por música incorrecta después de haber finalizado el ejercicio.

## **13. DISCIPLINA DE LAS GIMNASTAS**

**13.1.** Las gimnastas del Conjunto deben estar presentes en el área de competición solamente tras haber sido llamadas por el locutor a través de megafonía o cuando la luz verde sea visible.

**Penalización:** 0.50 puntos por presentación temprana (antes de ser llamada) o presentación tardía del Conjunto. El Juez Superior verificará las razones del retraso (debido a errores de la organización o disciplina de las gimnastas).

**13.2.** Está prohibido calentar en la sala de competición.

**Penalización:** 0.50 puntos si esta norma no se cumple.

**13.3.** Por presentarse con el aparato incorrecto de acuerdo al orden de salida, se produce lo siguiente:

Al Conjunto se le solicitará que abandone el practicable y competirá más tarde en la posición correcta, que le corresponde en el segundo aparato.

El Conjunto realizará el ejercicio no realizado al final de la rotación y recibirán una **Penalización de:** 0.50 por ese ejercicio.

**13.4.** Los Conjuntos podrán repetir el ejercicio únicamente en el caso de una falta por causa de “fuerza mayor” del Comité Organizador y aprobado por el Juez Responsable.

**Ejemplo:** fallo eléctrico (apagón), error en el sistema de sonido, etc.

**13.5.** Durante la realización del ejercicio de Conjunto, las gimnastas no podrán comunicarse verbalmente entre ellas.

**Penalización:** 0.50 puntos si esta norma no se cumple.

## **14. DISCIPLINA DE LOS ENTRENADORES**

Durante la realización del ejercicio, el entrenador de las gimnastas (o cualquier otro miembro de la delegación) no podrá comunicarse, de ninguna manera, con el Conjunto, el músico o los jueces.

**Penalización:** 0.50 puntos si esta norma no se cumple.

## **15. PENALIZACIONES DEL JUEZ CRONÓMETRO, JUEZ DE LÍNEA Y JUEZ RESPONSABLE PARA EJERCICIOS DE CONJUNTO.**

El total de estas penalizaciones se restará de la nota Final

<b>Penalización del Juez Cronómetro</b>		
1	Por cada segundo adicional o de menos de la duración del ejercicio (contados por incrementos de segundos completos).	<b>0.05</b>
<b>Penalización del Juez de Línea</b>		
1	Por cualquier parte del cuerpo o del aparato que toque el suelo fuera de los límites del practicable.	<b>0.30</b>
2	Por cada gimnasta o aparato que sale del practicable.	<b>0.30</b>
3	Si la gimnasta termina el ejercicio fuera del practicable.	<b>0.30</b>
<b>Penalización del Juez Responsable</b>		
1	Por uso de cualquier aparato que no haya sido colocado con anterioridad.	<b>0.50</b>
2	Por uso no autorizado del aparato de reemplazo (el aparato original se encuentra dentro del practicable).	<b>0.50</b>
3	Después de haber tomado el aparato de reemplazo, el propio aparato de la gimnasta regresa al practicable por sí mismo y la gimnasta no lo retira.	<b>0.30</b>
4	Por recuperación del aparato no autorizado.	<b>0.50</b>
5	Por demoras excesivas en la preparación del ejercicio que retrasa la competición.	<b>0.50</b>
6	Atuendo de la gimnasta no conforme a las reglas (una vez), incluyendo diferentes colores en las punteras (zapatillas de gimnasia).	<b>0.30</b>
7	Por joyas o piercings no permitidos (una vez).	<b>0.30</b>
8	Por peinado no conforme con las normas oficiales (una vez).	<b>0.30</b>
9	Por maquillaje no conforme con las normas oficiales (una vez).	<b>0.30</b>
10	Por emblema o publicidad no conforme con las normas oficiales (una vez).	<b>0.30</b>
11	Por vendajes y elementos de sujeción no conforme con la regulación (una vez).	<b>0.30</b>
12	Por presentación temprana o tardía del Conjunto/s.	<b>0.50</b>
13	Por gimnasta/s calentando en la sala de competición.	<b>0.50</b>
14	Por elección de aparato erróneo de acuerdo con el orden de actuación; penalización que se deduce una vez de la nota final del ejercicio realizado en orden incorrecto.	<b>0.50</b>
15	Entrada del Conjunto/s al practicable oficial no conforme a las reglas.	<b>0.50</b>
16	Por gimnasta/s del Conjunto comunicándose verbalmente entre ellas durante el ejercicio.	<b>0.50</b>
17	Por el Conjunto que abandona el practicable durante el ejercicio.	<b>0.30</b>
18	Por "uso de una nueva gimnasta" si la gimnasta abandona el Conjunto por una razón no válida.	<b>0.50</b>
19	Por entrenador que se comunica, de alguna manera, con las gimnastas del Conjunto o los jueces.	<b>0.50</b>





## 1. VISIÓN GENERAL DE LA DIFICULTAD

- 1.1. El Conjunto debe incluir únicamente elementos que todas las gimnastas puedan ejecutar con seguridad y con un alto grado de competencia estética y técnica.
- 1.2. Los elementos muy mal ejecutados, no serán reconocidos por el jurado de Dificultad (D) y serán penalizados por el jurado de Ejecución (E).
- 1.3. Hay dos **componentes de la Dificultad de Conjunto**:
  - 1.3.1. Dificultad Corporal (DB) que consta de:
    - Dificultad sin intercambio (DB).
    - Dificultad con intercambio (DE).
    - Elementos Dinámicos con Rotación (R).
  - 1.3.2. Dificultad del Aparato (DA) que consta de:
    - Dificultad con colaboraciones (DC).
- 1.4. Los componentes de la Dificultad que son específicos, únicamente para los ejercicios de Conjunto:
  - **Intercambios (DE)** de los aparatos entre las gimnastas.
  - **Colaboraciones (DC)** entre las gimnastas y el aparato.
- 1.5. **Requisitos de la Dificultad:**

Componentes de la Dificultad			
<b>Dificultad Corporal (DB)</b> Máximo 10 DB/DE (2 a elección). en orden de ejecución.		<b>Dificultad del Aparato (DA)</b>  <b>Dificultad con Colaboración</b>  DC  Mínimo 9 Máximo 18 (en orden de ejecución)	
<b>Dificultad sin Intercambios</b>  DB  Mínimo 4	<b>Dificultad con Intercambio</b>  DE  Mínimo 4		
<b>Requisitos Especiales</b>			
<b>Grupos de Dificultad Corporal</b>		<b>Ondas totales del Cuerpo:</b>	
Saltos		Mínimo 1	<b>W</b> Mínimo 2
Equilibrio		Mínimo 1	
Rotaciones		Mínimo 1	
<b>Elementos Dinámicos con Rotación - R</b>  Máximo 1			

- 1.6. Los jueces de Dificultad identifican y registran las Dificultades en el orden de su ejecución sin tener en cuenta si son válidos o no:
- **El primer subgrupo de jueces-D (DB):** evalúa el número y valor técnico de las Dificultades sin Intercambio (**DB**); Dificultades con Intercambio (**DE**), el número y valor técnico del Elemento Dinámico con Rotación (**R**) y reconoce las **W**. Los jueces registran todos los elementos con notación de símbolos.
  - **El segundo subgrupo de jueces-D (DA):** evalúa el número y valor técnico de la Dificultad con Colaboraciones (**DC**) y la presencia de los elementos Fundamentales del aparato **y el número mínimo de tipos de Colaboraciones requeridos**. Los jueces registran todos los elementos con notación de símbolos.
- 1.7. El orden de ejecución de las Dificultades es libre; sin embargo, la disposición de las Dificultades debe respetar el principio coreográfico de que las Dificultades deben estar organizadas de manera lógica con elementos de conexión y movimientos **en armonía con el carácter de la música**.
- 1.8. Las penalizaciones por no tener el número mínimo de Dificultades exigidas y el incumplimiento de los requisitos especiales, se aplican cuando no se intenta en absoluto el elemento de Dificultad.

## 2.DIFICULTAD CORPORAL (DB)

2.1. **Definición: DB** Los elementos **DB** son elementos de Saltos, Equilibrios y Rotaciones de las Tablas de Dificultad del Código de Puntuación (.

2.1.1. Todos los elementos **DB** listados para los ejercicios Individuales, son también válidos para los ejercicios de Conjunto (ver Tablas de Dificultades # 9, 11, 13 de Ejercicios Individuales).

2.1.2. En el caso de discrepancia entre la descripción del texto de la **DB** y el dibujo en la Tabla de **DB**, prevalece el texto.

2.1.3. Procedimiento para una nueva **DB**: (Ver Individuales # 2.1.2).

### 2.2. Requisitos:

2.2.1. **Un mínimo 4 y un máximo 6 DB realizadas, serán contados** en orden de ejecución.

2.2.2. Menos del mínimo de **4 DB: Penalización** por el primer Subgrupo de jueces (**D**): 0.30 puntos.

2.2.3. Si un Conjunto ejecuta más de **6 elementos DB**, las adicionales **DB** por encima del límite, no serán contadas (**Sin Penalización**).

Explicaciones	
Si un ejercicio de Conjunto tiene <b>3 DB</b> y <b>7 DE</b> (Total: 10 Dificultades), ¿hay una penalización por menos de <b>4 DB</b> realizados?	Si, hay una penalización global de 0.30 (#2.2.2) por menos de <b>4 DB</b> realizados y solo un <b>máximo de 6 DE</b> , que serán evaluadas en orden de ejecución.
¿Puede un Conjunto realizar <b>9 DE + 0 DB</b> , con una penalización de 0.30 por menos de <b>4 DB</b> ?	El número máximo de Dificultades contadas es 10, con un mínimo de <b>4 DB</b> y <b>4 DE</b> (y dos a elección). Aunque un Conjunto ejecute <b>0 DB</b> con una penalización de 0.30 por menos de <b>4 DB</b> según #2.2.2, no es posible exceder de <b>6 DE</b> según el principio de #1.5

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

2.2.4.1. En un ejercicio de Conjunto, 1-2 gimnastas pueden ejecutar 1 o más DB (ej: durante una colaboración, durante conexiones entre elementos) con el propósito de realizar la coreografía o ayudar a la estructura artística de la composición. La DB no se contabilizaría ni se evaluaría como DB.

**2.2.5. La DB** puede ser realizada:

- Simultáneamente o en muy rápida sucesión.
- Por las 5 gimnastas juntas o en subgrupos.
- Con los mismos o diferentes tipos y valores para cada una de las 5 gimnastas (para Dificultades Combinadas, ver #2.,8.6).

**2.2.6. Como mínimo 1 Dificultad** de cada Grupo Corporal debe estar presente y **ejecutarse simultáneamente** por las 5 gimnastas:

- Saltos 
- Equilibrio 
- Rotaciones 

2.2.6.1. Estas Dificultades requeridas (mínimo una de cada Grupo Corporal) **pueden ser aisladas o ejecutadas como una Dificultad Combinada, solamente con ambas DB de un Grupo Corporal (no en R o DE).**

2.2.6.2. La ausencia de **1 elemento** de Dificultad de cada Grupo Corporal: **Penalización** por el primer Subgrupo de jueces (**D**): 0.30 puntos.

2.2.6.3. En el caso de que la **DB** no se ejecute simultáneamente puede ser válida si se ha ejecutado de acuerdo a su definición. **Penalización** por el primer subgrupo de jueces (**D**): 0.30 puntos cada vez por falta.

Explicaciones	
Si una <b>DB</b> se ejecuta en rápida sucesión en subgrupos, ¿será penalizada?	# 2.2.6 especifica un mínimo de 1 elemento de cada Grupo Corporal de Dificultad debe estar presente y <b>ejecutado simultáneamente</b> por las 5 gimnastas; éstos no pueden ser realizados en subgrupos. <b>Penalización 0.30</b> si esta exigencia no se cumple.

2.2.6.4. Las otras **DB** posibles (hasta un máximo de 3) también se pueden realizar:

- Simultáneamente.
- En rápida sucesión.
- En sub-grupos.
- en **R**.
- en **DE**.

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

Explicaciones/ Ejemplos
<p><b>3 DB</b> diferentes ejecutadas al mismo tiempo, no están autorizadas; <b>Ejemplo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 gimnastas: «jeté an tournant (zancada girando).</li> <li>• 1 gimnasta: salto “Cosaco”.</li> <li>• 1 gimnasta: Onda total del cuerpo con espiral (“Tonneau”).</li> </ul>

2.2.7. Cada **DB** se cuenta solo una vez; si la **DB** se repite, la Dificultad no es válida (**Sin Penalización**).

2.2.8. Es posible realizar 2 o más Saltos o Giros idénticos (**misma forma**) en **series**:

- **Cada** Salto o Giro en la serie se evalúa por separado.
- **Cada** Salto o Giro en la serie cuenta como 1 Dificultad de Salto o de Giro.

Explicaciones	
Formas iguales	Se considera que los elementos tienen la <u>misma</u> forma si están incluidos en la misma casilla de la Tabla de Dificultad del Código de Puntuación.
Formas diferentes	Se considera que los elementos son <u>diferentes</u> si están incluidos en diferentes casillas de la Tabla de Dificultad del Código de Puntuación, incluyendo elementos de la misma familia, pero en casillas separadas.

2.3. **Valor:** **DB** son válidas si se ejecutan de acuerdo con las exigencias técnicas descritas en las Tablas de Dificultades (Ejercicios Individuales # 9, 11, 13).

Explicaciones	
Si una de las gimnastas del Conjunto no mantiene el Equilibrio durante mínimo 1 segundo, ¿es la <b>DB</b> válida?	Mismo principio que en los ejercicios Individuales: <b>DB es válida y hay una falta de Ejecución de 0.30.</b>

2.4. El valor más bajo de la **DB** ejecutada por una de las gimnastas, determinará el valor de la **DB** para el Conjunto.

2.5. La evaluación de la **DB** está determinada por la forma corporal que se presenta: para ser válida; todas las **DB** deben ejecutarse con una **forma fijada y definida**, que significa: que el *tronco, las piernas y todos los segmentos corporales correspondientes están en la posición correcta que identifica como válida la forma de la **DB**.*

**Ejemplos:**

- 180° posición de espagat.
- Contacto de cualquier parte de la pierna para dificultades con flexión de tronco atrás.
- Posición cerrada del círculo.
- Posición de corza,
- etc.

2.5.1. Cuando la forma se reconoce con una **pequeña desviación** de 10° o menos de uno o más segmentos corporales, la **DB** es válida con una **penalización** de Ejecución: 0.10 por una pequeña desviación de cada segmento corporal incorrecto.

2.5.2. Cuando la forma se reconoce con una **desviación media** de 11-20° de uno o más segmentos corporales, la **DB** es válida con una **penalización** de Ejecución: 0.30 por una desviación mediana por cada segmento corporal incorrecto.

2.5.3. Cuando la forma no es suficientemente reconocible con una **gran desviación** de más de 20° de uno o más segmentos corporales, la **DB** no es válida y recibe una penalización de Ejecución. **Penalización:** 0.50 por cada segmento corporal

2.5.3.1. **Excepción:** el criterio "flexión de tronco atrás" ejecutado durante los saltos, con una gran desviación, recibirá una penalización de Ejecución, pero el valor base del salto puede ser válido si se encuentra en la Tabla sin "flexión de tronco atrás" y ejecutado de acuerdo con las características básicas.

<b>Explicaciones</b>	
¿Cómo pueden las juezas entender la diferencia entre una desviación de 10º y 11º?	Los <b>ángulos</b> son solo una directriz. Las juezas aprenderán a pensar en términos de penalizaciones pequeñas, medianas o grandes.

**2.6.** Si una **DB** se ejecuta por **las 5 gimnastas con una pequeña o mediana desviación** por cada gimnasta, el **valor de la Dificultad no varía**. Sin embargo, si la **DB** no es suficientemente reconocible con una **gran desviación** (solo por 1 gimnasta), la Dificultad **no es válida**.

**2.7.** La **DB** debe ejecutarse con un mínimo de 1 elemento Técnico Fundamental específico de cada aparato y/o un elemento Técnico No-Fundamental del Aparato.

**2.7.1.** La **DB** está en conexión con el elemento técnico del aparato (Fundamental y/o No-Fundamental, si el elemento técnico del aparato **se ejecuta al principio, durante o hacia el final de la DB**).

**2.7.1.1.** Una **DB aislada** bajo el vuelo de un lanzamiento alto o “Boomerang” es válida, de acuerdo con lo siguiente:

- Una **DB** aislada bajo el vuelo de un lanzamiento alto o “Boomerang” del aparato es válida en el ejercicio, siempre y cuando la DB se ejecute de acuerdo a las características básicas requeridas para ser válido.
- Una **DB** aislada bajo el vuelo de un pequeño lanzamiento no es válida.
- Una **DB** aislada “bajo el vuelo” es un tipo de manejo; por lo tanto, puede realizarse sólo una vez en cada ejercicio, independientemente del tipo de lanzamiento / boomerang.
- Si una **DB** aislada se ejecuta bajo el vuelo del aparato, no es posible ejecutar otra **DB de ningún valor** en el mismo lanzamiento y/o recepción.
- Si hay pérdida del aparato después de la **DB** bajo el vuelo del aparato, la **DB** no es válida.
- **Una Dificultad Combinada no puede ser realizada “bajo el vuelo”** del aparato.
- **Series de saltos:** incluye el lanzamiento del aparato durante la primera **DB**, segunda **DB** bajo el vuelo y recuperar el aparato durante la tercera **DB**. Si se pierde el aparato durante la tercera **DB** de la serie, ni la **DB** bajo el vuelo ni la realizada en la recuperación son válidas. Solamente la primera **DB** ejecutada durante el lanzamiento del aparato es válida. **Es posible realizar esta serie además de una DB aislada ejecutada una vez bajo el vuelo del aparato**

**2.7.2.** Si el elemento técnico del aparato se ejecuta de forma idéntica durante dos **DB**, la segunda **DB** realizada en el orden de ejecución no será válida (**Sin Penalización**): **Excepción** para las series de saltos idénticos y series de Giros idénticos.

**2.8. Dificultades Corporales Combinadas: 2 Dificultades Corporales** ejecutadas de forma conectada y consecutiva. Todas las **DB** deben ser de la Tabla de Dificultades Corporales (# 9, 11, 13).

**2.8.1.** Las Dificultades incluidas en una Dificultad Combinada pueden ser elementos de diferentes Grupos Corporales o del mismo Grupo Corporal, pero deben tener **diferentes formas**.

**2.8.2.** La primera **DB** de la **DB** Combinada, determina a que Grupo Corporal pertenece.

**2.8.3.** Si la gimnasta combina 3 Dificultades Corporales de una forma válida, las 2 primeras Dificultades son válidas como Dificultad Combinada, y la 3ª Dificultad es válida como una **DB** aislada.

**2.8.4.** Cada una de las 2 **DB** de la Dificultad Corporal Combinada debe ejecutarse con un elemento Fundamental o No-Fundamental del aparato (**2 elementos del aparato diferentes, uno para cada DB**).

**2.8.5. Las Dificultades Corporales Combinadas cuentan como 1 DB.**

**2.8.6.** Las 5 gimnastas deben ejecutar las mismas dos **DB** de forma idéntica **y simultánea** en la Dificultad Corporal Combinada. Si este requisito no se cumple, la Dificultad Corporal Combinada no es válida. (**Sin Penalización**).

**2.8.7. En un ejercicio no se puede realizar más de 1 Dificultad Corporal Combinada:**

- Solo se evaluará 1 Dificultad Corporal Combinada.
- Las adicionales **DB** combinadas se evaluarán como DB aisladas (**Sin Penalización**).

**2.8.8.** El **valor** de la Dificultad Corporal Combinada es el valor de cada **DB** independiente, sumados juntos, siempre que la conexión se ejecute de acuerdo con lo exigido (# 2.8.11-2.8.15).

**2.8.9.** Si no se cumplen los requisitos para la conexión, las 2 **DB** se evaluarán como **DB** aisladas y se validarán si se ejecutan de acuerdo con lo exigido para cada una.

**2.8.10.** Una **DB** utilizada en una **DB** combinada, no podrá repetirse como **DB** aislada o en otra **DB** combinada; **la repetición de una DB no será válida**.

**2.8.11. Las Dificultades Corporales Combinadas con Salto pueden realizarse de las siguientes maneras:**

- Salto + Salto.
- Salto + Equilibrio (o viceversa).
- Salto + Rotación (o viceversa).
  - Sin cambio de la pierna de apoyo o paso adicional entre Dificultades, incluyendo necesariamente un plié entre Saltos y Equilibrios o Rotaciones (o viceversa).
  - Con Equilibrio, solo en relevé.
  - Con Rotación, solo en relevé (Giro).

**2.8.11.1.** Cualquier salto(s) realizado con impulso o recepción con dos pies, no está autorizado en la Dificultad Corporal Combinada.

**2.8.11.2.** La Dificultad de Salto #26 "Dos o tres Zancadas sucesivas con cambio del pie de impulso" no pueden ser utilizadas como otra Dificultad para una Dificultad Combinada.

#### **2.8.12. Las Dificultades Corporales Combinadas de Equilibrio y Equilibrio deben ser ejecutadas:**

- Sin cambio de la pierna de apoyo, apoyo del talón, plié o paso adicional entre Dificultades.
- **Con ambas DB y la conexión en relevé.**

##### **Nota:**

- 2.8.12.1. Los Equilibrios #4-5, #9-10, #12-15, #18 con ayuda de las manos pueden utilizarse como parte de una Dificultad Combinada, pero el otro equilibrio debe ser con cambio en la posición del tronco o la dirección de la pierna.
- 2.8.12.2. El Equilibrio con "Tour Lento" no puede utilizarse como parte de una Dificultad Combinada.
- 2.8.12.3. Los Equilibrios (#19-26) ejecutados con otras partes del cuerpo o Equilibrios realizados en pie plano de la pierna de apoyo, no son elegibles para las Dificultades Combinadas.
- 2.8.12.4. Los Equilibrios Dinámicos (#27, 28 and #30-34) no pueden combinarse con otra dificultad para una Dificultad Combinada.
- 2.8.12.5. Equilibrio #29 Fouetté: esta Dificultad puede realizarse como **la primera parte** de una Dificultad Combinada, si después del Equilibrio Fouetté la conexión con el otro equilibrio se ejecuta en relevé sin apoyo del talón o plié.

#### **2.8.13. Las Dificultades Corporales Combinadas con Equilibrio (primera) y Rotación (segunda) deben realizarse:**

- Sin cambio de la pierna de apoyo o paso adicional entre Dificultades.
- Con posible apoyo del talón y plié durante la conexión.
- Con ambas **DB** en relevé.

#### **2.8.14. Las Dificultades Corporales Combinadas con Rotación (primera) y Equilibrio (segunda) deben realizarse:**

- Sin cambio de la pierna de apoyo o paso adicional entre Dificultades.
- Con ambas **DB** en relevé.
- Sin apoyo del talón y plié durante la conexión.

#### **2.8.15. Las Dificultades Corporales Combinadas con Rotación y Rotación deben realizarse:**

- Sin cambio de la pierna de apoyo o paso adicional entre Dificultades.
- Con ambas DB en relevé.
- Sin apoyo del talón o plié durante la conexión.

- 2.8.15.1. La Dificultad de Rotación #24 Fouetté puede realizarse como parte de una Dificultad Combinada si, después del Giro Fouetté, la conexión con el otro Giro se ejecuta en relevé, sin apoyo del talón o plié.
- 2.8.15.2. La Dificultad de Rotación #25 Ilusión puede realizarse como parte de una Dificultad Combinada si la propia Ilusión y la conexión con el otro Giro se ejecuta en relevé, sin apoyo del talón.
- 2.8.15.3. Las Dificultades de Rotación #26 Penche y #27 Sakura, que se realizan en pie plano pueden ser conectadas como la segunda parte de una combinada de Giros en relevé. La conexión debe realizarse sin cambio de la pierna de apoyo o paso adicional entre Dificultades, sin plié o interrupción o empezar la rotación a pie plano como con "Tour Lento". El Giro en relevé y la Rotación en pie plano deben tener diferentes formas.
- 2.8.15.4. Las Rotaciones sobre otras partes del cuerpo (#28-33) no pueden formar parte de una Dificultad Combinada.
- 2.8.15.5. Las Rotaciones en relevé (Giros) incluyendo más de una forma (#10-TR, #18-GA, #20-GZ) no pueden formar parte de una Dificultad Combinada.

**2.9.** Para ser válida, la **DB** debe realizarse sin las siguientes faltas técnicas:

- Grave alteración de las características de base específicas de cada grupo **DB**.
- Pérdida de equilibrio con apoyo sobre una o dos manos o sobre el aparato.
- Pérdida total de equilibrio con caída de la gimnasta mientras ejecuta una **DB**.
- Pérdida de aparato durante una **DB**.
- Manejo del aparato no ejecutado según su definición.

**2.10.** Cada ejercicio debe tener **2 ondas totales del cuerpo (W)**. Una onda total del cuerpo es una contracción y extensión secuencial de todos los músculos del cuerpo, a lo largo de la “cadena” de segmentos corporales como una “corriente eléctrica”, desde la cabeza, a través de la pelvis, hasta los pies (o viceversa). La participación de los brazos está determinada por el manejo del aparato y/o la coreografía.

**2.10.1.** Cada **onda total del cuerpo (W)** debe ser ejecutada **de forma idéntica por las 5 gimnastas**. Si no se cumple esta exigencia, la **onda total del cuerpo (W)** no es válida.

**2.10.2.** Cada onda corporal (**W**) se puede realizar:

- Simultáneamente o en muy rápida sucesión.
- Por las 5 gimnastas juntas o por subgrupos.

**2.10.3.** Las ondas totales del cuerpo pueden ser de la **Tabla de Dificultades 11 (# 28)** y **Tabla de Dificultad 13 (#4)** del Código de Puntuación; se requiere un elemento técnico Fundamental o No-Fundamental del aparato para aquellas ondas totales del cuerpo que sean **DB** en las Tablas **DB**.

**2.10.4.** Ondas totales del cuerpo que son modificaciones de las ondas **DB** (planos, posiciones de inicio, posiciones de la pierna, movimientos del brazo, etc. que sean diferentes a las definiciones de las tablas **DB**) podrán realizarse siempre que la onda sea ejecutada por todo el cuerpo.

**2.10.5.** Las ondas totales del cuerpo que son modificaciones de las ondas **DB**, no requieren elementos Fundamentales o No-Fundamentales del aparato; el aparato debe estar en movimiento (no estático). Estos tipos de ondas totales del cuerpo (modificaciones de **BD**) pueden repetirse

**2.10.6.** Un ejercicio con menos de **2 ondas totales del cuerpo** será penalizado con **0,30** por cada **onda ausente**.

### **3. GRUPOS TÉCNICOS DEL APARATO FUNDAMENTALES O NO FUNDAMENTALES**

#### **3.1. Definición:**

3.1.1. Cada aparato ( ○ , ● , || , ⊗ ) tiene 4 elementos técnicos Fundamentales del aparato. Cada elemento está listado en su propia casilla en la Tabla # 3.6.

3.1.2. Cada aparato ( ○ , ● , || , ⊗ ) tiene elementos técnicos No-Fundamentales del aparato. Cada elemento está listado en su propia casilla en la Tabla # 3.6; # 3.7.

#### **3.2. Requisitos:**

3.2.1. No se requieren todos los elementos técnicos Fundamentales del aparato para el ejercicio de Conjunto.

3.2.2. Cada Conjunto debe tener un número mínimo de elementos técnicos Fundamentales específicos del aparato (ver # 3.6) realizados por las 5 gimnastas simultáneamente o en muy rápida sucesión, (ver # 3.3) para ser válidos.

##### **Ejemplos:**

- **Mismo aparato:** 2 gimnastas realizan un largo rodamiento. Inmediatamente después, 3 gimnastas realizan un largo rodamiento. Esto se reconoce como un elemento técnico Fundamental del aparato, de largo rodamiento.

- **Aparatos mixtos:** 2 gimnastas realizan un movimiento en ocho. Al mismo tiempo, 3 gimnastas realizan espirales. Esto se reconoce como un elemento técnico Fundamental del aparato, de movimiento en ocho + un elemento técnico fundamental del aparato, de espirales.

3.2.3. Cuando el elemento técnico específico Fundamental del aparato requerido valida una DB, debe ser diferente (#2.7.2). De otra manera, puede ser repetición/ ser el mismo.

**Penalización:** 0.30 por cada elemento técnico Fundamental específico del aparato/elementos técnicos Fundamentales del aparato no ejecutados simultáneamente o en muy rápida sucesión.

3.2.3.1. Se aplicará la penalización por falta del número mínimo de elementos técnicos Fundamentales del aparato cuando, al menos, una de las gimnastas del conjunto no ha intentado en absoluto realizar el elemento técnico Fundamental específico del aparato.

3.3. Los elementos técnicos Fundamentales específicos del aparato pueden realizarse durante las Combinaciones de Pasos de Danza (**S**); Dificultades sin intercambio (**DB**); Dificultades con intercambio (**DE**); Dificultades con Colaboraciones (**DC**) o elementos de conexión (enlaces) entre Dificultades.

3.4. Algunos elementos técnicos del aparato que incluyen necesariamente dos acciones para ser válidos (una suelta en cualquier forma y una recuperación) pueden validar solo un elemento **DB** o **DA**; estos elementos incluyen:

- Bote (rebote) de la Pelota.
- Pequeño lanzamiento/recuperación de cualquier aparato (y todas sus variaciones, ver # 3.7.2).
- Rebote de cualquier aparato (salvo Pelota) desde el suelo.
- Escapada (Echappe) de la Cinta.
- Boomerang de la Cinta.

3.5. “Lanzamiento alto” y “Recuperación de un lanzamiento alto” son dos diferentes grupos del aparato (“Bases”). Si un “lanzamiento alto” se ejecuta correctamente para un elemento **DB** o **DA**, pero la subsiguiente “recuperación de un lanzamiento alto” resulta en una pérdida del aparato, la Base “gran lanzamiento” es válido y la Base “recuperación de un lanzamiento alto” no es válida.

### 3.6. TABLAS RECAPITULATIVAS DE LOS GRUPOS TÉCNICOS FUNDAMENTALES Y NO FUNDAMENTALES ESPECÍFICOS DE CADA APARATO.

#### 3.6.1. ARO

Requerido # por ejercicio	Grupos Técnicos Fundamentales Específicos y Fundamentales del Aparato	Grupos Técnicos No-Fundamentales del Aparato
2	 Largo Rodamiento del aro sobre mínimo dos grandes segmentos corporales	 Rodamiento del aro por el suelo
2	 Rotaciones (mín. 1) del aro alrededor de su eje, alrededor de los dedos o <b>alrededor o en</b> otra parte del cuerpo	 Rotación (min.1) alrededor del eje en el suelo
-	 Rotación (min. 1) del aro alrededor de la mano o de una parte del cuerpo	
-	 Paso a través del aro con todo o parte del cuerpo (2 grandes segmentos corporales)	 Rebote en el suelo después de un lanzamiento alto y recuperación directa con diferentes partes del cuerpo (no con las manos.)

Explicaciones	
Los elementos técnicos con Aro (con o sin lanzamiento) deben ser realizados en varios planos, direcciones y ejes.	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un mínimo de dos grandes segmentos corporales debe pasar a través del Aro: <b>Ejemplo:</b> cabeza/ cuello + tronco; brazos + tronco; tronco + piernas, etc.</li> <li>El paso a través del aro puede ser de todo el cuerpo entrando y saliendo o entrando sin necesariamente salir o viceversa.</li> </ul>
	Largo rodamiento: Se debe pasar por un mínimo de dos grandes segmentos corporales <b>sin interrupción..</b> <b>Ejemplo:</b> de la mano derecha a la mano izquierda sobre el cuerpo; tronco + piernas; brazo + espalda, etc.
	Rotación (min.1) en el suelo alrededor del eje: Durante la rotación del aro en el suelo, la mano/dedos de la gimnasta pueden estar en contacto con el aro o puede ser una rotación "libre" del aro.
	El rodamiento puede ser pequeño o grande: puede realizarse durante cualquier fase de la <b>DB</b> : al principio, durante o hacia el final

### 3.6.2. PELOTA

Requerido por ejercicio	Grupos Técnicos Fundamentales Específicos y Fundamentales del Aparato	Grupos Técnicos No-Fundamentales del Aparato
2	 Gran rodamiento de la Pelota sobre, mínimo, dos grandes segmentos corporales.	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Rodamiento de la pelota en el suelo.</li> <li>Rodamiento del cuerpo encima de la pelota por el suelo.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Serie de 3 rodamientos: una combinación de pequeños rodamientos.</li> <li>Serie (min.3) de pequeños rodamientos acompañados en el suelo o cuerpo.</li> </ul>
2	 Movimientos en ocho de la pelota con movimientos circulares del brazo (brazos)	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Movimiento de inversión de la pelota.</li> <li>Rotaciones <b>de la mano/s</b> alrededor de la pelota.</li> <li>Rotaciones libres de la pelota en una parte del cuerpo, incluyendo la rotación de la pelota en la punta del dedo.</li> </ul>
-	 Recuperación de la pelota con una mano.	 Rebote en el suelo después de un lanzamiento alto y recuperación directa con diferentes partes del cuerpo (no las manos)
-	 Rebotes (botes): <ul style="list-style-type: none"> <li>Series (min.3) de pequeños rebotes (por debajo del nivel de la rodilla) desde el suelo.</li> <li>Un rebote alto (nivel de la rodilla o superior) desde el suelo.</li> </ul>	

Explicaciones		
<b>El manejo de la pelota sujeta con 2 manos no es típico de este aparato; por lo tanto, no debe predominar en la composición.</b>		
La ejecución de todos los Grupos Técnicos de la pelota apoyada sobre la mano es correcta únicamente cuando los dedos se unen de forma natural y la pelota no toca el antebrazo.		
	<b>Pequeño Rodamiento</b> Debe pasar por un mínimo de un segmento corporal. <b>Ejemplos</b> de un segmento corporal: mano al hombro; hombro a hombro; pie a rodilla; etc. <b>Nota:</b> los rodamientos pequeños son solo válidos en una serie de 3.	<b>Gran Rodamiento</b> Debe pasar por un mínimo de dos grandes segmentos corporales <b>sin interrupción</b> . <b>Ejemplos:</b> de la mano derecha a la mano izquierda sobre el cuerpo; tronco + pierna/s; brazo + espalda, etc.
	Movimientos en ocho de la pelota con movimientos circulares del brazo/s: debe completarse dos círculos consecutivos del brazo/s.	
	Debe ser de un <b>lanzamiento alto</b> (no de un lanzamiento pequeño/ empuje) <b>sin apoyo adicional del cuerpo, incluyendo la segunda mano.</b>	
	Rotaciones de la mano/s alrededor de la pelota (se requiere mínimo 1 rotación): <ul style="list-style-type: none"> <li>Un movimiento rotacional de la mano alrededor de la pelota, con los dedos de la mano juntos de una forma natural.;</li> <li>La pelota está en constante contacto con la mano (no hay una fase de vuelo).</li> <li>Rotación/es debe ser ejecutado con toda la mano (<b>no solo con la yema de los dedos</b>).</li> </ul>	
	Rotaciones libres de la pelota sobre una parte del cuerpo (se requiere un mínimo de 1 rotación).	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rodamiento de la pelota sobre el suelo.</li> <li>Rodamiento del cuerpo encima de la pelota por el suelo: este rodamiento puede ser pequeño o grande.</li> </ul>	

## 3.6.3.

## MAZAS



Requerido por ejercicio	Grupos Técnicos Fundamentales Específicos y Fundamentales del Aparato	Grupos Técnicos No-Fundamentales del Aparato
2	 <p>Molino(s): un molino consiste en, como mínimo, de 4-6 pequeños círculos de las mazas, con tiempo de retardo y alternando cruces y descruces de las muñecas/manos cada vez, agarradas por el final (cabeza pequeña)</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Rotaciones libres de 1 ó 2 mazas (desencajadas o encajada) sobre o alrededor de una parte del cuerpo o alrededor de la otra maza.</li> </ul> <p>Toques (min.1)</p>
2	 <p>Pequeños lanzamientos de las dos mazas desencajadas con rotación de 360° y recuperación: juntas simultánea o sucesivamente.</p>	 <p>Pequeño lanzamiento de dos mazas encajadas.</p>
-	 <p>Movimientos asimétricos de las dos mazas.</p>	 <p>Gran Rodamiento sobre, mínimo, dos grandes segmentos corporales con una o dos mazas.</p>  <p>Rodamiento de una o dos mazas sobre una parte del cuerpo o por el suelo.</p>
-	 <p>Pequeños círculos (min. 1) con ambas mazas, simultáneos o sucesivos, <b>una maza en cada mano agarrados por la cabeza (cabeza pequeña)</b></p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Series (min.3) de pequeños círculos con una maza.</li> <li>Pequeños círculos (min. 1) de ambas mazas sujetas con una mano.</li> </ul>

### Explicaciones

*La característica técnica típica es el manejo de ambas mazas por la cabeza y una en cada mano; por tanto, este trabajo técnico debe predominar en la composición; cualquier otra forma de sujeción de las mazas no debe predominar como sujetar las mazas por el cuerpo o el cuello de la maza o ambas mazas encajadas juntas.*

*Los movimientos de toques, rodamientos, rotaciones, rebotes o deslizamientos tampoco deben predominar en la composición*

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un "Molino" está compuesto por un mínimo de 4 pequeños círculos de las mazas (<b>Ejemplo: 2 a cada lado</b>) con tiempo de retardo y alternando cruces y descruces de las muñecas cada vez. Las manos deben estar tan juntas como sea posible.</li> <li>Los molinos pueden realizarse en el plano vertical u horizontal: <ul style="list-style-type: none"> <li>Molinos Verticales – el impulso del círculo puede ser hacia abajo o hacia arriba.</li> <li>Molinos Horizontales - el impulso del círculo puede ser hacia la derecha o hacia la izquierda.</li> </ul> </li> <li>Los molinos pueden ser en conjuntos de dos o de tres: <ul style="list-style-type: none"> <li>Dos círculos (doble) Molinos – min. 4 pequeños círculos alternativos de las mazas (2 a cada lado). Muñecas/ manos se cruzan y descruzan.</li> <li>Tres círculos (triple) Molinos - 6 pequeños círculos alternativos (3 a cada lado con cruce de las manos cada vez)</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deben ejecutarse con movimientos diferentes de cada maza con forma o amplitud y plano de trabajo o dirección de cada maza.</li> <li><b>Las Mazas deben estar uno en cada mano (no deben lanzarse).</b></li> <li><b>Los Lanzamientos Asimétricos y Cascadas de dos mazas desencajadas no se consideran movimientos asimétricos.</b></li> <li>Las pequeñas rotaciones con retardo o realizadas en diferentes direcciones, no se consideran asimétricas porque tienen la misma forma y amplitud.</li> </ul> <p><b>Nota: No incluye grandes lanzamientos asimétricos de las dos mazas.</b></p>
	<p>Rodamiento de una o dos mazas sobre una parte del cuerpo o sobre el suelo.</p> <p>Rodamiento de una maza: movimiento de rotación alrededor de un eje.</p>

3.6.4. CINTA



Requerido por ejercicio	Grupos Técnicos Fundamentales Específicos y Fundamentales del Aparato	Grupos Técnicos No-Fundamentales del Aparato
2	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Espirales (min. 4-5 bucles), apretadas y con la misma altura en el aire o en el suelo.</li> </ul> <p>Y/O</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>"Espadachín" (min. 4-5 bucles)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Movimiento de rotación de la varilla alrededor de la mano.</li> <li>Enrollamiento (desenrollamiento)</li> <li>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 un "Tour Lento").</li> <li>Círculo mediano de la Cinta.</li> <li>Espirales sobre el suelo alrededor de la varilla.</li> </ul>
2	 <p>Serpentinas (min. 4-5 ondulaciones), apretadas y con la misma altura en el aire o en el suelo</p>	
-	 <p>"Boomerang": suelta, tirar hacia atrás de la varilla sosteniendo el extremo de la cinta y recepción de la varilla</p>	 <p>Rodamiento de la varilla de la cinta sobre una parte del cuerpo.</p>  <p>Gran rodamiento de la varilla sobre, mínimo, dos grandes partes del cuerpo.</p>
-	 <p>"Echappé" "Escapada": rotación de la varilla durante el vuelo.</p>	 <p>Paso a través o por encima del dibujo de la cinta con todo o parte del cuerpo.</p>

**Explicaciones**

No deben predominar en la composición los elementos no específicos de la técnica de la Cinta. (Ejemplo: enrollamiento/desenrollamiento, deslizamiento de la varilla, reimpulso/ empuje).

Después de un lanzamiento, como norma general, la cinta debe recuperarse por el extremo de la varilla; no obstante, se permite la recuperación intencionada por el tejido en una zona de aproximadamente 50 cm. desde el enganche, con la condición de que esta recuperación esté justificada por el siguiente movimiento o la posición final

	<p>"Espadachín": La varilla entera junto con el brazo, pasan por dentro de las espirales de la cinta (la varilla asemeja una "espada"); la salida de la varilla de la espiral es opcional; tirar hacia atrás del brazo / varilla o pequeño lanzamiento/ escapada.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>En 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 se hace retroceder la cinta sin o con rebote de la varilla en el suelo (para el "Boomerang" en el aire) y recuperar la varilla.</li> <li>La suelta de la varilla puede incluir un deslizamiento del tejido de la cinta por la mano o por el cuerpo (sin soltar el tejido de la mano) o una suelta de la Cinta entera inmediatamente antes de recuperar el final de la cinta y tirar hacia atrás.</li> <li>Un elemento que solo incluye el tirón de la cinta hacia atrás (sin un lanzamiento/ suelta), no cumple con la definición de "Boomerang".</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Debe pasar por un mínimo de dos grandes segmentos corporales a través del dibujo de la Cinta (Ejemplo: cabeza/ cuello + tronco; brazos + tronco; tronco + piernas, etc.)</li> <li>El paso a través de la cinta puede ser de todo el cuerpo entrando y saliendo o entrando sin necesariamente salir o viceversa.</li> </ul>
	<p>"Echappe/ Escapada" es un tipo de <b>lanzamiento pequeño</b> que incluye <b>la rotación de la varilla en el vuelo</b>: puede ser posible utilizar la técnica de la rotación de la varilla en el vuelo para un lanzamiento alto y será evaluado como un lanzamiento alto (no una escapada) dependiendo de su altura.</p>

### 3.7. TABLAS RECAPITULATIVAS DE LOS ELEMENTOS TÉCNICOS NO FUNDAMENTALES VÁLIDOS

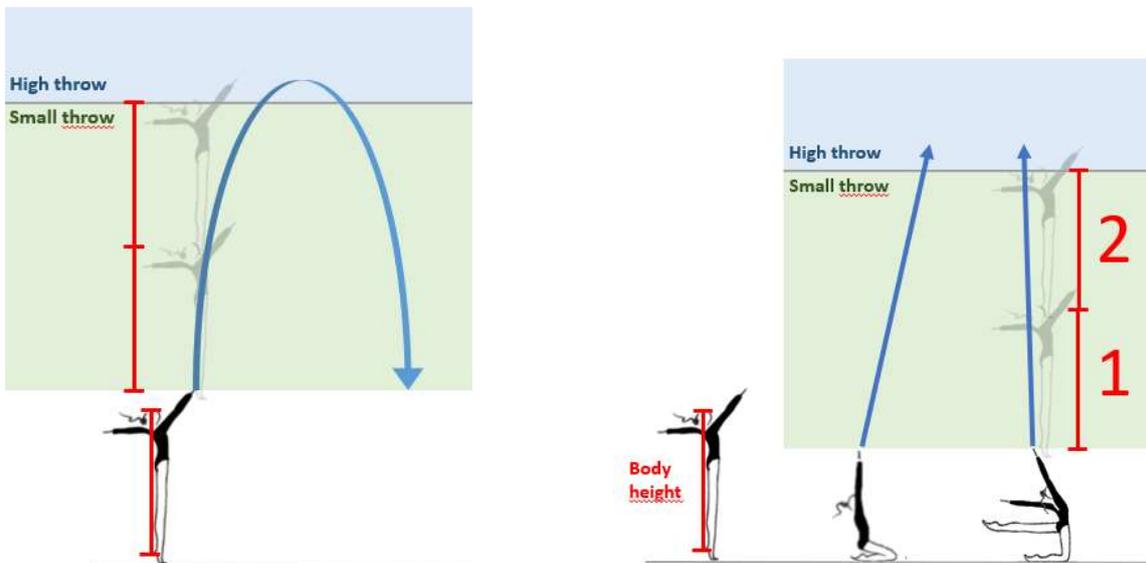
PARA TODOS LOS APARATOS: ○ ; ● ; || ; ⊘

#### 3.7.1. LANZAMIENTOS Y RECUPERACIONES DE LOS APARATOS: LANZAMIENTOS ALTOS

↗	Lanzamiento alto de los aparatos: <i>mas de 2 alturas de la gimnasta de pie.</i>
↗	Lanzamiento alto de 2 mazas.
↓	Recuperación de los aparatos del vuelo de un lanzamiento alto.
⇓	Recuperación de 2 mazas del vuelo de un lanzamiento alto.

Explicaciones	
¿Qué significa recuperar “del vuelo”?	<i>Una vez lanzado el aparato, está en vuelo libre en el aire. Recuperar es recepcionar el aparato de ese vuelo. Sin embargo, si la gimnasta intencionadamente, deja que el aparato rebote en el suelo antes de la recepción, no es una recuperación, sino un rebote.</i>
Por favor, ¿podría aclarar la altura de los lanzamientos: desde que punto se mide la altura del lanzamiento?	<i>La altura del lanzamiento se mide desde el punto en donde se suelta el aparato.</i>

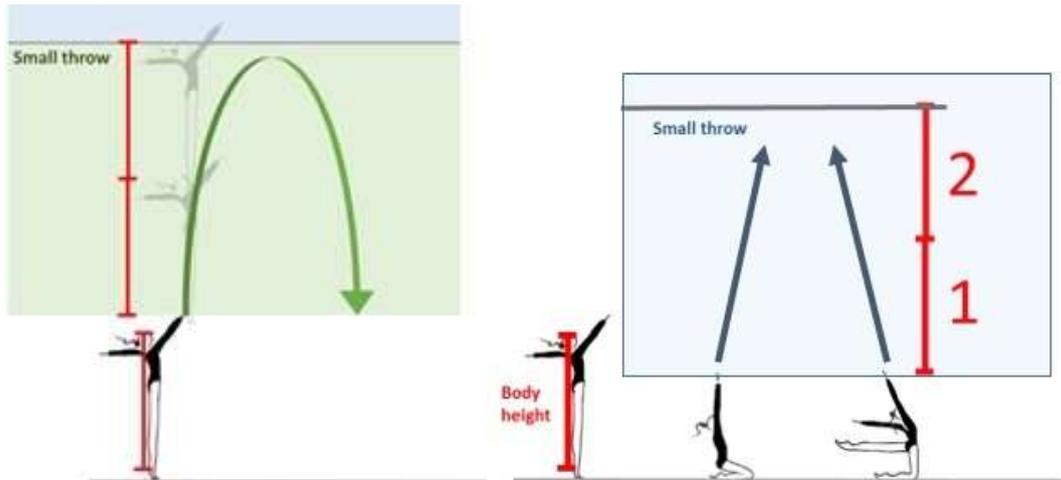
#### Ejemplo 1: Lanzamiento alto



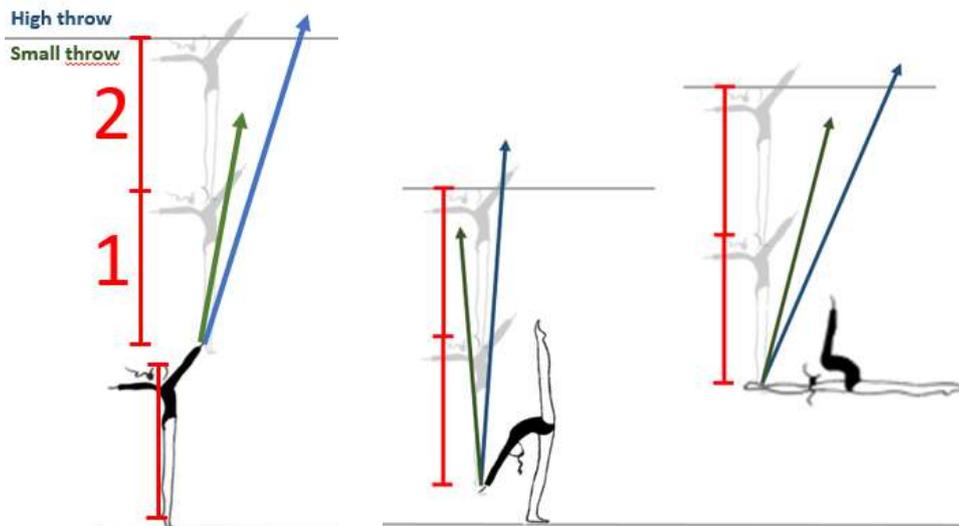
### 3.7.2. LANZAMIENTOS Y RECUPERACIONES DE LOS APARATOS: PEQUEÑOS LANZAMIENTOS

→	<p><b>Pequeño lanzamiento y recuperación del aparato desde el vuelo: <i>cerca del cuerpo, no más de 2 alturas de la gimnasta de pie:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Con lanzamiento/reimpulso/ empuje al aire.</li><li>• Con rebote en el cuerpo.</li><li>• Dejar caer el aparato desde una altura (caída libre).</li><li>• Lanzamiento de una maza: con o sin rotación de 360°.</li></ul>
---	---

#### Ejemplo 2: Pequeño lanzamiento



#### Ejemplo 3: Alturas de lanzamientos: Alto vs. pequeño lanzamiento cuando el cuerpo está en movimiento durante el lanzamiento.



### 3.7.3. DB BAJO EL VUELO DEL APARATO O BOOMERANG

	<p><b>DB realizada bajo el vuelo de lanzamiento alto del aparato o boomerang.</b></p>
--	---

**3.7.4. MANEJOS DEL APARATO** significa que el aparato debe estar en movimiento.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grandes Círculos.</li> <li>• Movimientos en ocho (<b>no para Pelota</b>).</li> <li>• Transmisión del aparato <b>alrededor</b> de cualquier parte del cuerpo o debajo de la pierna/s. Desde la mano o cualquier parte del cuerpo a la otra mano o a otra parte del cuerpo.</li> <li>• <b>Transmisión sin ayuda de las manos</b> con, <b>al menos, dos diferentes partes del cuerpo (no las manos)</b>.</li> <li>• <b>Pasar sobre el aparato</b> con todo o parte del cuerpo <b>sin una transmisión</b> del aparato desde la mano o una parte del cuerpo a la otra mano o una parte del cuerpo.</li> </ul>
---	---

Explicaciones	
	<p><i>Mediano o gran círculo: el aparato debe completar <b>un círculo completo de 360°</b>.</i></p> <p><i>Movimiento en ocho: deben completarse dos círculos consecutivos.</i></p>

**3.8. EQUILIBRIO INESTABLE:** Una difícil relación del cuerpo – aparato con riesgo de pérdida del aparato. **(Ver en Ejercicios Individuales # 3.7.5)**

**3.9. Aparato Estático**

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

**3.9.2.** Aparato estático es un aparato agarrado/apretado:

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

**3.9.3.** No se permite un apoyo estático sobre el aparato (falta de composición o ejecución). Sin embargo, está permitido realizar elementos pre-acrobáticos con los aparatos tumbados en el suelo entre la mano y el suelo, por un periodo breve (**no más de 4 segundos**).

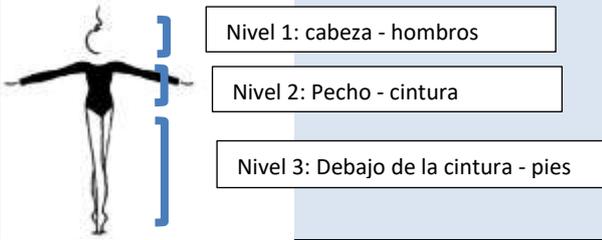
**Ejemplo:** inversión hacia atrás con apoyo de dos manos, las mazas en cada mano tumbadas entre las manos y el suelo (el elemento pre-acrobático también puede realizarse con apoyo sobre una mano con la misma posición de las mazas).



**3.9.4.** No se permite un elemento pre-acrobático realizado con apoyo total sobre el aparato sin ningún contacto de cualquier parte del cuerpo con el suelo. Los elementos pre-acrobáticos realizados de esta forma, no serán válidos como criterios en la correspondiente Dificultad



### 3.10. Los elementos técnicos del aparato deben ser diferentes durante las DB:

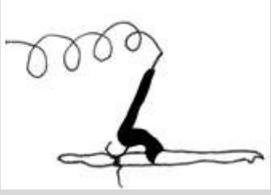
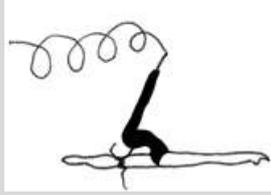
Explicaciones	
<p><b>Los elementos del aparato son diferentes si se realizan:</b></p>	<p><b>En diferentes planos</b></p>
	<p><b>En diferentes direcciones</b></p>
	<p><b>En diferentes niveles</b></p>
	 <p>Nivel 1: cabeza - hombros</p> <p>Nivel 2: Pecho - cintura</p> <p>Nivel 3: Debajo de la cintura - pies</p>
	<p><b>Con diferente amplitud:</b></p> <p>Manejo del aparato realizado con la mano/ muñeca crea una pequeña amplitud.</p> <p>Manejo del aparato realizado con el codo crea una mediana amplitud.</p> <p>Manejo del aparato realizado con el brazo entero, que puede incorporar el tronco, crea una gran amplitud.</p>
	<p><b>En, a través o sobre diferentes partes del cuerpo</b></p>
<p><b>Diferentes técnicas en los lanzamientos.</b></p>	
<p><b>Ejemplo:</b> una gimnasta realiza un rebote de la pelota por debajo de la pierna durante un salto Jeté desde la mano derecha a la izquierda y después, durante un equilibrio, realiza un rebote frontal de la pelota. Estos rebotes se consideran diferentes porque se realizan en diferentes direcciones.</p>	

#### 3.10.1. Elementos del aparato idénticos

- 3.10.1.1. Las **DB** con elementos idénticos del aparato no serán válidas; la primera **DB** con el elemento del aparato (en orden de ejecución) será evaluada. **(Sin penalización).**
- Ejemplo:** Si la gimnasta realiza el mismo rebote de la pelota durante un salto y luego durante un equilibrio, el equilibrio no será válido.
- Ejemplo:** Si una gimnasta realiza espirales de la cinta durante un giro y luego, en otra parte del ejercicio, realiza otro giro con las mismas espirales, el segundo giro (en orden de ejecución) no será válido.
- Ejemplo:** Si la gimnasta realiza saltos girando bajo el vuelo del aparato y en otra parte del ejercicio ejecuta una Giro bajo el vuelo del aparato, el Giro no será válido
- 3.10.1.2. Elementos idénticos del aparato realizados en dos diferentes **DB** (del mismo o diferentes grupos corporales) no se consideran elementos del aparato “diferentes”.
- 3.10.1.3. Elementos idénticos del aparato realizados con la mano derecha y luego con la mano izquierda no se consideran elementos del aparato “diferentes”.
- 3.10.1.4. Para el equilibrio “Fouetté”, se requiere un elemento técnico Fundamental o No-Fundamental del aparato en cualquier fase del Equilibrio para validar la DB, que no podrá ser una repetición, de acuerdo con #3.10.1; siempre y cuando se cumpla este requisito, es posible realizar elementos del aparato adicionales.

**Requisitos especiales en relación a los elementos técnicos del aparato realizados en series de saltos y giros:**

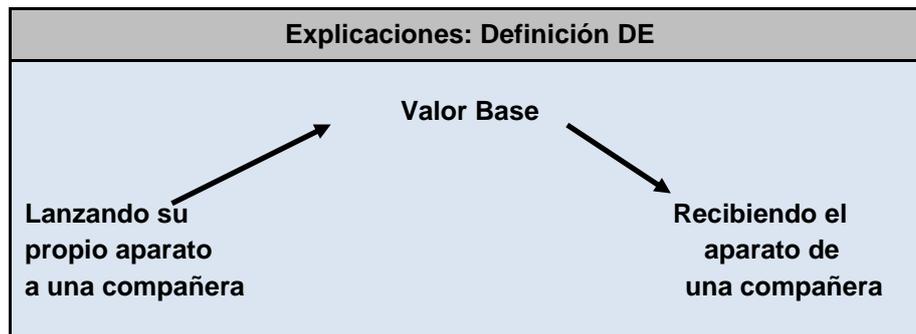
Es posible repetir un manejo idéntico del aparato durante las series de saltos y giros y cada salto o giro en la serie se evalúa por separado.

Ejemplo: serie de Saltos		
		
Válido: 0.50	Válido: 0.50	Válido: 0.50

#### 4. DIFICULTAD CON INTERCAMBIO (DE)

4.1. **Definición:** Un intercambio de aparatos mediante un lanzamiento alto y/o largo, **donde cada una de las 5 gimnastas han de participar en dos acciones:**

- **Lanzando** su propio aparato a una compañera.
- **Recibiendo** el aparato de una compañera.



4.1.1. **Las DE** solo son válidas si los Intercambios de los aparatos entre las gimnastas se realiza mediante **lanzamientos altos, largos o grandes (no “Boomerang”).** Un Intercambio que no es ni alto ni largo, no es válido.

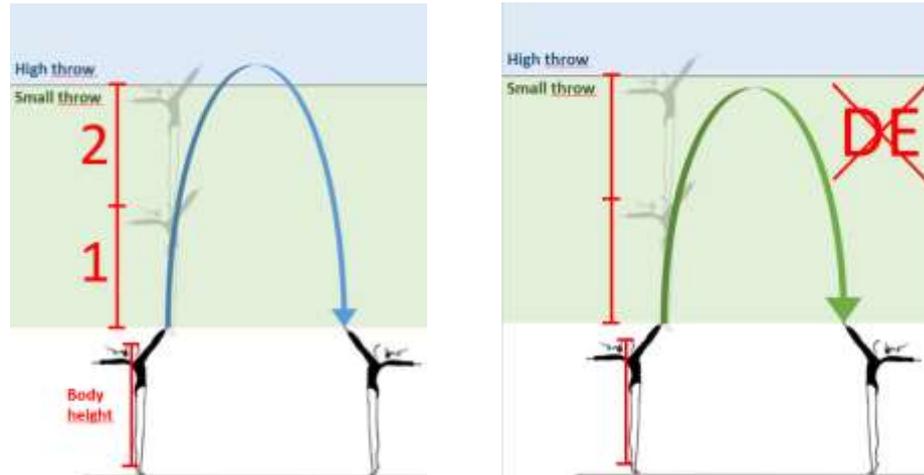
4.1.2. **Tipos de Lanzamientos:**

La altura/ distancia se mide desde el punto en donde se libera el aparato.

4.1.2.1. **El Lanzamiento alto** está determinado por la altura exigida (más de dos alturas de la gimnasta).

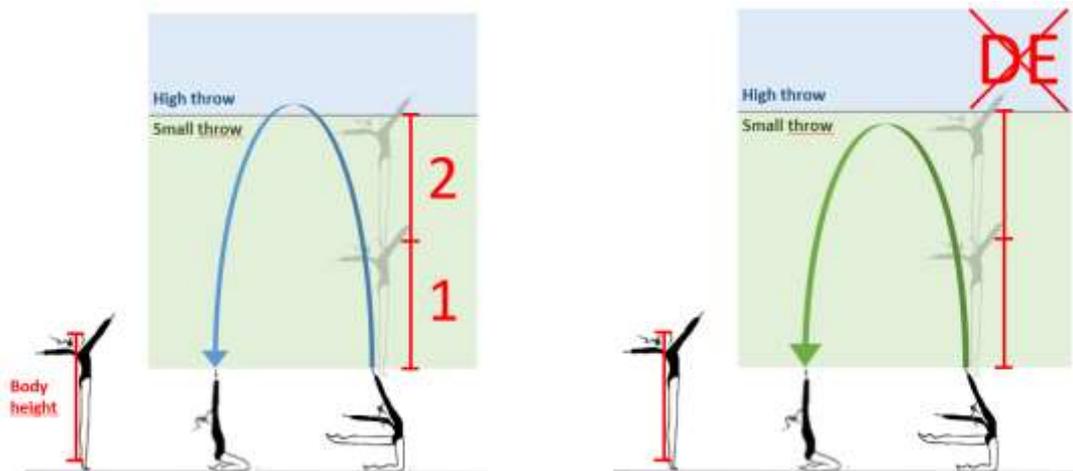
**Ejemplo: Lanzamiento alto:**

**DE con un lanzamiento alto del aparato en una posición de pie (más de dos alturas de la gimnasta).**

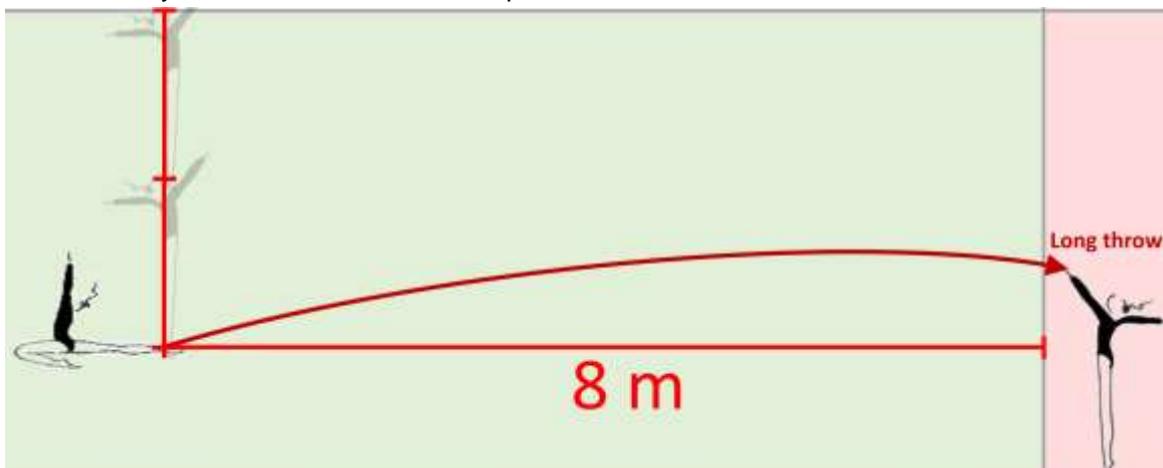


**Ejemplo: Lanzamiento alto desde posición de rodillas.**

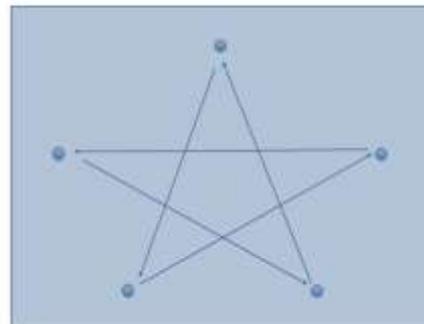
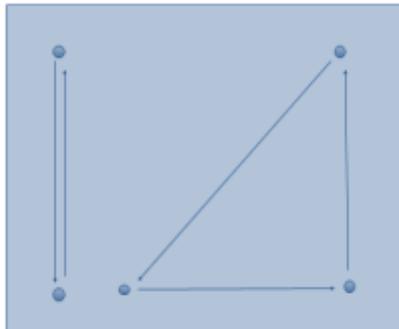
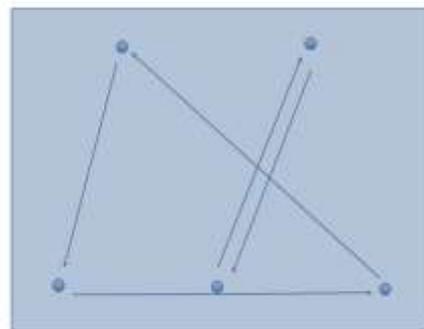
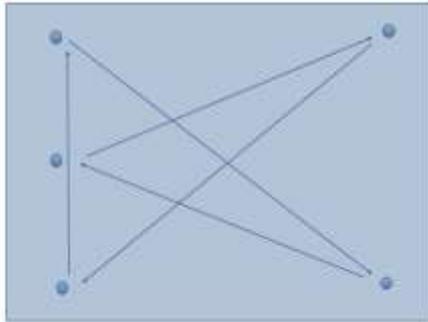
**DE con un lanzamiento alto del aparato en una posición de rodillas (más de dos alturas de la gimnasta).**



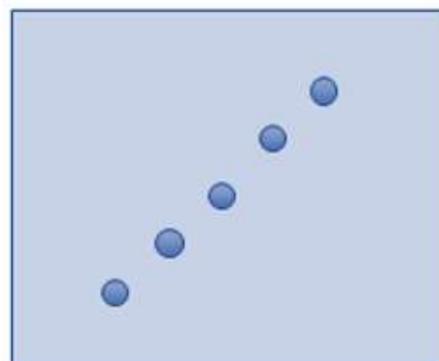
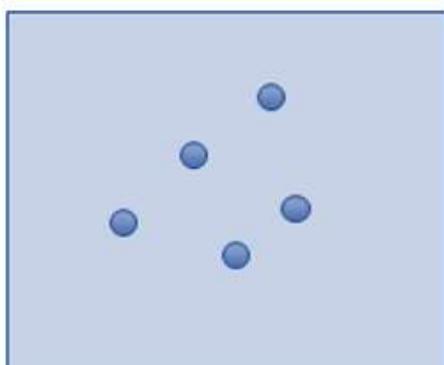
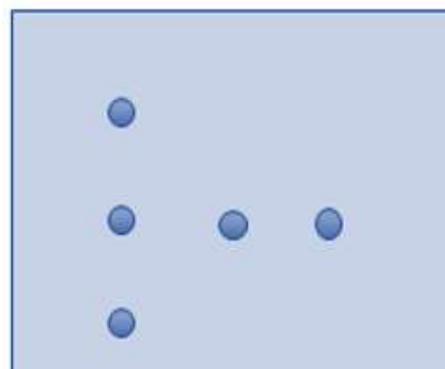
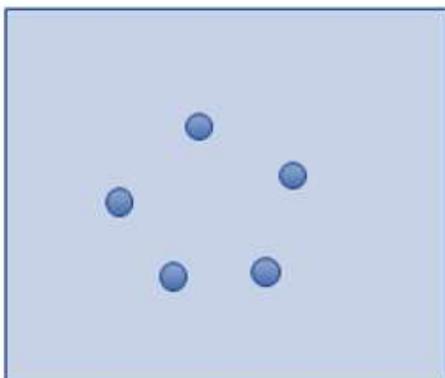
4.1.2.2. **Los Lanzamientos largos** están determinados por una distancia mínima de 8 metros entre las gimnastas. La distancia de 8 metros debe estar entre aquellas gimnastas que estén intercambiando los aparatos entre sí en el momento del lanzamiento y/o en el momento de la recuperación.



**Ejemplos de formación con 8 metro (independientemente de la altura).**

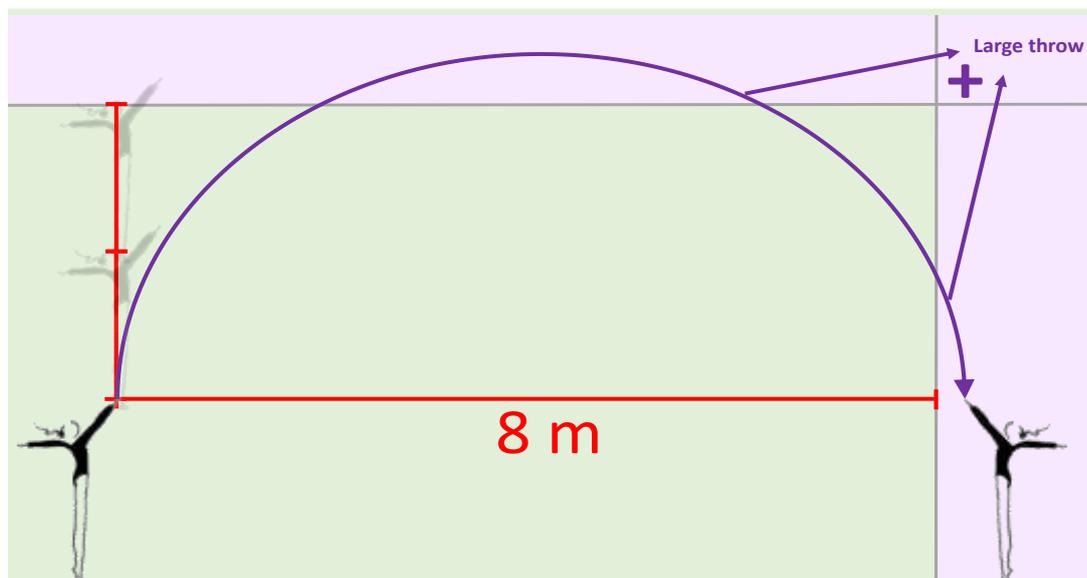


**Ejemplos de formaciones sin la distancia de 8 metros.**



**Etc.**

- 4.1.2.3. **Los Grandes Lanzamientos** tienen **más de dos alturas de la gimnasta y un mínimo de 8 metros entre las gimnastas**. La **distancia de 8 metros** debe estar entre aquellas gimnastas que estén intercambiando los aparatos entre sí en el momento del lanzamiento y/o en el momento de la recuperación.



Explicaciones/ Ejemplos	
<p><i>Cuando 5 gimnastas intentan lanzar el aparato con una distancia de 8 metros, realizado en subgrupos, y con una altura baja (menos de dos alturas de la gimnasta), pero 2 gimnastas en un subgrupo están a menos de 8 metros:</i></p> <p><b>¿Es la DE válida?</b></p>	<p><b>No, la DE no es válida.</b></p> <p><i>Si el Lanzamiento no tiene altura, las 5 gimnastas deben realizar el lanzamiento con una distancia de 8 metros.</i></p>

- 4.1.3. Las Dificultades con Intercambio con 1 tipo de aparato: puede ser realizado por las 5 gimnastas juntas o en subgrupos:
- Con la misma o diferente altura de los lanzamientos del aparato.
  - Con las gimnastas en el sitio o desplazándose.
  - Con la **DE** realizada en subgrupos: para ser válida el primer subgrupo debe recibir el aparato antes de que el segundo subgrupo lance su aparato.
- 4.1.4. Dificultades con Intercambio con 2 tipos de aparatos: puede ser realizado por las 5 gimnastas juntas o en subgrupos:
- Con la misma o diferente altura de los lanzamientos del aparato.
  - Con las gimnastas en el sitio o desplazándose.
  - Con la **DE** realizada en subgrupos: para ser válida el primer subgrupo debe recuperar el aparato antes de que el segundo subgrupo lance su aparato.
  - Con la **DE** realizada en subgrupos: cada subgrupo debe tener el mismo aparato para que sea válida. (ej: **subgrupo 1:** 3 Cintas; **subgrupo 2:** 2 Pelotas)

Explicaciones/ Ejemplos	
Las 5 gimnastas lanzan el aparato en subgrupos: el primer subgrupo: 2 gimnastas con una distancia de 8 metros y altura baja (menos de 2 alturas de la gimnasta) y después el segundo subgrupo: 3 gimnastas realizan un intercambio con lanzamiento alto. <i>¿Es la DE válida?</i>	<b>Si, la DE es válida.</b>  Es posible realizar un Intercambio con diferentes alturas de lanzamiento del aparato cuando se realiza por las 5 gimnastas juntas o en subgrupos en sucesión.

Explicaciones: Intercambio de aparato entre las gimnastas	
<b>Pelota</b> 	Cuando la pelota se recupera con dos manos (independientemente del número de gimnastas), la Dificultad con Intercambio será válida con una <b>Penalización</b> en Ejecución aplicada cada vez.
<b>Mazas</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La Dificultad con Intercambio es válida con el lanzamiento de una maza o de dos.</li> <li>• El Lanzamiento de dos mazas encajadas, se considera un lanzamiento de una sola maza.</li> </ul>
<b>Cinta</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un Intercambio mediante lanzamiento de la Cinta es válido solo si el aparato está totalmente libre en el espacio durante cualquier periodo de tiempo (no "Boomerang") </li> <li>• 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 posición final.</li> </ul>

## 4.2. Requisitos:

### 4.2.1. Serán contadas un Mínimo de 4 y un Máximo 6 DE (evaluadas por orden de ejecución).

4.2.1.1. Si la exigencia de, **mínimo, 4 DE** no se cumple:

**Penalización** por el primer subgrupo de Jueces (**D**): 0.30 puntos.

Si el Conjunto realiza más de 6 elementos DE, no se evaluará la DE adicional por encima del límite (**Sin Penalización**).

4.2.1.2. Una **DB** aislada con cualquier valor puede ser realizado **en el Lanzamiento, bajo el vuelo del aparato o en la recuperación de la DE**. La **DB** y la **DE** serán ambas evaluadas y se registrarán en el número total de **DB** y **DE**.

- No es posible realizar una Dificultad Combinada durante la **DE**.
- Si se realiza más de una **DB** durante un intercambio, solo la primera **DB** se evaluará como **DB** y se contará para el número total de **DB**. La **DE** será válida.

- 4.2.1.3. **La DB realizada en una DE es válida solo cuando la misma DB es realizada por las 5 gimnastas.**

Explicaciones/ Ejemplos	
<p style="text-align: center;"><b>DB</b></p> <p style="text-align: center;">cualquier valor</p>	<p><b>Dificultad Corporal:</b></p> <p style="color: red;"><b>La Dificultad Corporal (DB) puede realizarse <u>una vez</u> durante la DE.</b></p> <p style="text-align: center;"><u>En el lanzamiento</u>   O   <u>Debajo del vuelo</u>   O   <u>En la recuperación</u></p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> </div> <p><b>DB</b> que está identificada por una rotación o una posición en el suelo puede ser solo contada como una <b>DB</b>.</p>

- 4.2.1.4. **Una DB** realizada como Dificultad Corporal sin Intercambio no puede repetirse en una Dificultad de Intercambio. Una repetición no será válida (**Sin Penalización**) y se contará para el número total de **DB**.

- 4.2.1.5. **La DE** no será válida con lo siguiente:

- No todas las 5 gimnastas participan en la acción de lanzar y recuperar.
- La exigencia de la altura o la distancia del lanzamiento no se cumple.
- Boomerang que se realiza para el lanzamiento.
- La **DE** se realiza en subgrupos simultáneamente.
- Dificultades Combinadas ejecutadas en la **DE**.

### 4.3. Valor de la DE

**4.3.1. Valor Base de la Dificultad con Intercambio (lanzamiento alto o largo y recuperación por las 5 gimnastas): 0.20.**

**4.3.2.** Los Intercambios para las 5 gimnastas pueden ser del mismo valor o valores diferentes: el valor más bajo de la **DE** realizado por una de las gimnastas determinará el valor de la **DE** para el Conjunto.

**4.3.3.** El valor de la **DE** podrá incrementarse mediante criterios adicionales. Los criterios adicionales son válidos solo cuando son ejecutados de manera idéntica por las 5 gimnastas de la siguiente manera:

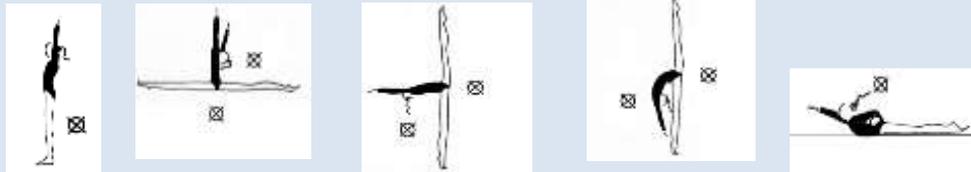
- Cuando se ejecuta con el mismo aparato (ej: 5 Aros): ejecución idéntica (ej: los 5 aparatos se recuperan idénticamente “sin la ayuda de las manos”).
- Cuando se ejecuta con diferentes aparatos (ej.: 3 Cintas y 2 Pelotas):
  - Criterios idénticos, realizados con cada aparato (ej: 3 Cintas se recuperan de forma idéntica “fuera del campo visual” y 2 Pelotas se recuperan idénticamente “sin ayuda de las manos”).
  - Debe realizarse el mismo número de criterios para cada tipo de aparato, en el lanzamiento y/o la recuperación.
- Rotación: realizada idénticamente por las 5 gimnastas en el Lanzamiento, bajo el vuelo o durante la recepción (ver #4.4).

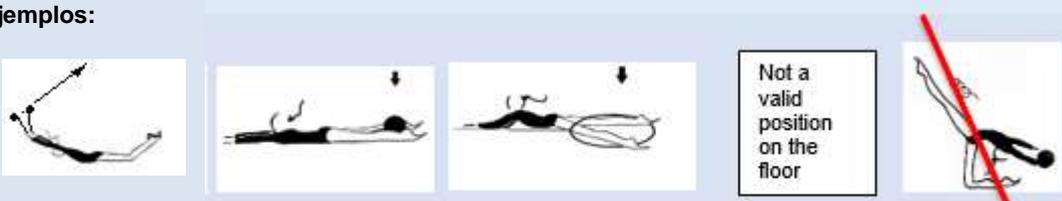
**4.3.4.** Los criterios realizados inmediatamente antes del lanzamiento del aparato o inmediatamente después de la recuperación, no se tienen en cuenta para el valor de la **DE**.

**4.3.5.** No puede realizarse una repetición idéntica de los mismos criterios y la repetición de los mismos criterios no se evalúa (**Sin Penalización**). El intercambio puede seguir siendo válido.

4.4. Tabla Recapitulativa de los Criterios Generales Adicionales para la DE durante el Lanzamiento, bajo el vuelo del aparato y la recepción del aparato.

Símbolo	Criterios Generales para todos los aparatos
	Gran lanzamiento (distancia de 8 metros y doble de la altura).
	Fuera del campo visual.
	Sin la ayuda de las manos.
	Rotación.
	Por debajo de la pierna /piernas.
	Posición en el suelo

Símbolo	Valor	Explicaciones: Criterios Generales Adicionales para DE
	0.20	<p><b>Gran lanzamiento (distancia de 8 metros y doble de la altura)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La distancia debe estar durante el lanzamiento y/o la recepción del aparato.</li> <li>La distancia debe estar entre aquellas gimnastas intercambiando entre si.</li> <li>Válido 1 vez por DE.</li> </ul>
	0.10	<p><b>Fuera del campo visual</b></p> <p>Ejemplos: <b>de las zonas consideradas "fuera del campo visual"</b></p>  <p><b>Para lanzamientos y/o recuperaciones fuera del campo visual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>En una flexión de tronco atrás o en un elemento de rotación hacia atrás: El brazo que <b>lanza / recupera</b> debe estar más allá de la posición vertical.</li> <li>No válido para la recuperación de la pelota con dos manos detrás del cuello, con ambos brazos flexionados. </li> <li>Los elementos realizados frontalmente o en el lateral del cuerpo, no son válidos para este criterio, incluso si el tronco esté en flexión atrás.</li> <li><b>Cuando una gimnasta se encuentra tumbada boca arriba con el tronco en el suelo, los brazos no pueden ir más allá de la línea vertical: por lo tanto, esa posición no es "fuera del campo visual".</b></li> </ul>

≠	0.10	<p><b>Sin la ayuda de las manos</b></p> <p><b>No válido para:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recuperación directa del Aro con rotaciones en el brazo. ( ○ ).</li> <li>• Recuperación mixta (  ).</li> <li>• Lanzamientos / recuperaciones del aparato en el dorso de la mano/s.</li> </ul>
○	0.10	<p><b>Rotación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durante el Lanzamiento y/o durante la recepción del Intercambio, también bajo el vuelo del aparato: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cada rotación debe ser de <b>mínimo 360°</b>.</li> <li>○ Cada rotación debe ser <b>diferente</b>.</li> </ul> </li> <li>• El criterio de rotación durante la recuperación <b>solo es válido</b> cuando se realiza junto <b>con uno de estos criterios</b> <p style="text-align: center;"> y/o </p> </li> <li>• <b>Este criterio es válido para cada rotación pre-acrobática (#6.5.9.1) y rotaciones verticales (#6.5.9.2)</b></li> <li>• Este criterio no es válido para una <b>DB</b> que incluya rotación.</li> </ul>
/	0.10	<p><b>Debajo de la pierna/ piernas</b></p> <p>Lanzamiento y/o recepción en una difícil relación cuerpo – aparato realizado debajo de la pierna/s.</p> <p><b>Ejemplos:</b></p> <div style="text-align: center;">  <span style="float: right;">ETC</span> </div>
=	0.10	<p><b>Posición en el suelo</b></p> <p>Lanzar y/o recuperar mientras la gimnasta se encuentra en una posición tumbada en el suelo desde el inicio hasta el final del elemento: <b>el tronco completo debe estar tendido en el suelo</b>, independientemente de si se encuentra mirando hacia arriba, hacia abajo o de lado.</p> <p><b>Ejemplos:</b></p> <div style="text-align: center;">  <p style="text-align: right;">Etc.</p> </div>

4.5. Tabla Recapitulativa de Criterios Adicionales Específicos DE durante el Lanzamiento y la Recepción del Aparato

Símbolo	Criterios específicos para el lanzamiento + 0.10 cada vez	Símbolo	Criterios específicos para la Recuperación + 0.10 cada vez
	<p><b>Paso a través del aro</b> (  ) con todo o parte del cuerpo durante el lanzamiento.</p> <p>Deben pasar a través del aro un mínimo de dos grandes segmentos corporales.</p> <p><b>Ejemplo:</b> cabeza + tronco; brazos + tronco; tronco+ piernas, etc.</p>		<p><b>Paso a través del aro</b> (  ) con todo o parte del cuerpo durante la recepción.</p> <p>Deben pasar a través del aro un mínimo de dos grandes segmentos corporales.</p> <p><b>Ejemplo:</b> cabeza+ tronco; brazos + tronco; tronco+ piernas, etc.</p>
	<p><b>Lanzamiento después de botes en el suelo.</b></p> <p><b>Lanzamiento después de rodamiento por el suelo.</b></p>		<p><b>Relanzamiento directo:</b> inmediatamente, sin paradas-todos los aparatos.</p> <p><b>Rebote directo sobre el cuerpo:</b> sin paradas, desde cualquier parte del cuerpo <b>excepto el/los brazos y mano/os:</b> todos los aparatos.</p> <p>(el criterio "rebote" no es válido cuando el rebote es en el brazo/s o mano/s; este tipo de recepción es válido para <math>\neq</math> )</p>
			<p><b>Rebote en el suelo y recepción directa:</b> aparato recuperado directamente desde el suelo, solo válido cuando se realiza con <math>\neq</math> para Aro y Pelota.</p> <p><b>Rebote no mas alto que el nivel de la rodilla</b></p>
	<p><b>Lanzamiento con rotación</b> alrededor de su eje.</p> <p>(Aro  )</p>		<p><b>Recepción directa</b> con rodamiento del aparato sobre el cuerpo.</p> <p><b>No válido:</b> criterios adicionales <math>\neq</math> cuando se recupera en el brazo/mano (independientemente de la posición de la palma de la mano).</p>
	<p><b>Lanzamiento de dos mazas desencajadas</b> (  ): </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Simultáneamente</li> <li>• Asimétrico</li> <li>• "Cascada" (doble o triple)</li> </ul> <p><i>Lanzamientos asimétricos pueden realizarse con una o dos manos al mismo tiempo. Los movimientos de las dos mazas durante el vuelo deben ser de diferente forma y amplitud (un</i></p>		<p><b>Recepción de 2 mazas desencajadas</b> (  ) simultáneamente.</p>
			<p><b>Recepción de la pelota</b> (  ) con una mano (sin apoyo adicional del cuerpo, incluyendo la otra mano).</p> <p><b>Recepción de una maza</b> (  ) con la mano que sostiene la otra maza.</p>
			<p><b>Recepción directa del aro</b> (  ) con rotaciones en otra parte del cuerpo.</p> <p>No es válido el criterio adicional <math>\neq</math> para las rotaciones en el brazo.</p>

	<p>lanzamiento mas alto que otro) y en diferente plano o dirección.</p> <p><b>Lanzamientos en cascada (doble o triple):</b> Las dos mazas deben estar en el aire durante el lanzamiento en cascada con independencia de cuando comience la primera rotación.</p>		<p>Recuperación mixta de las mazas (  ).</p> <p>No es válido el criterio adicional  .</p>
--	--	---	---

**4.5.1.** Relanzamiento/ Rebote directo, sin paradas, desde diferentes partes corporales o el suelo (  ):

- El relanzamiento/ rebote es parte de la acción principal de la **DE** (parte del lanzamiento inicial para el Intercambio); es necesaria la recepción del relanzamiento/rebote para que la **DE** sea válida.
- Los criterios realizados durante el relanzamiento/rebote son válidos.
- Los criterios durante la recepción del aparato después del relanzamiento/rebote no se evalúan como parte del **DE**.

4.5.1.1. El “Boomerang” de la Cinta no es válido como criterio de “re-lanzamiento” en la **DE**.

**4.5.2. Lanzamiento de dos mazas desencajadas:** este criterio se otorga solo una vez para un lanzamiento que se realiza ya sea como asimétrico, en cascada o simultáneamente. Los criterios se dan solamente para una maza/s que se intercambian con una compañera.

**La recepción de las dos mazas desencajadas solo se otorga cuando la recuperación se realiza simultáneamente.**

**4.5.3.** “Recepción directa del aro en rotación en otra parte del cuerpo” (  ): Si se realiza **utilizando el codo, cuello o pierna, etc. (no el brazo)**, este criterio será válido en **DE**, así como los criterios adicionales sin ayuda de las manos.

**4.6. Para ser válida, la DE debe ser realizada** por las 5 gimnastas sin ninguna de las siguientes faltas de Ejecución:

- Pérdida del aparato durante la **DE**.
- Pérdida de equilibrio con apoyo sobre la mano, sobre el aparato, o caída de la gimnasta durante la **DE**.
- Colisión entre las gimnastas.
- Colisión entre los aparatos.

Explicaciones	
<p>En el caso de <b>DE</b> con una trayectoria imprecisa con penalización de 0.30 ó 0.50, ¿es la <b>DE</b> válida?</p>	<p>Si, la <b>DE</b> es válida (ver # 4.6. and 4.2.1.5 cuando la <b>DE</b> no es válida).</p>
<p>Si la gimnasta tiene un nudo durante la Dificultad con intercambio, ¿es la <b>DE</b> válida?</p>	<p>Si, la <b>DE</b> es válida (ver # 4.6. and 4.2.1.5 cuando la <b>DE</b> no es válida).</p>

## 5. ELEMENTOS DINÁMICOS CON ROTACIÓN (R)

**5.1. Definición:** una combinación de un lanzamiento alto, 2 o más elementos dinámicos con rotación y recuperación del aparato.

**5.2. Requisitos:** será contado un máximo de 1 R.

**5.2.1.** Si se realiza más de 1 R, solo el primer R se evalúa (Sin Penalización).

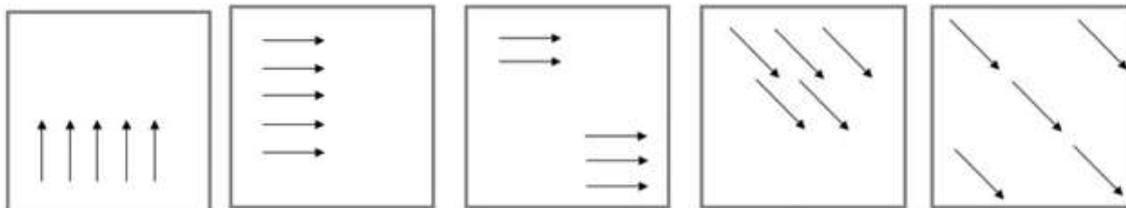
**5.2.2. Las rotaciones en el R deben ser idénticos para todas las gimnastas del Conjunto. La R** que incluye diferentes rotaciones realizadas por las 5 gimnastas no es válido (**Sin Penalización**)

**5.2.3.** El R puede ser realizado por las gimnastas del Conjunto:

- Simultáneamente.
- En muy rápida sucesión.
- En subgrupos.

5.2.3.1. Si el **R** se realiza por las gimnastas del Conjunto **simultáneamente** o en **muy rápida sucesión**, las 5 gimnastas deben realizar el **R** en la **misma dirección**.

**Ejemplo 1:** Misma dirección

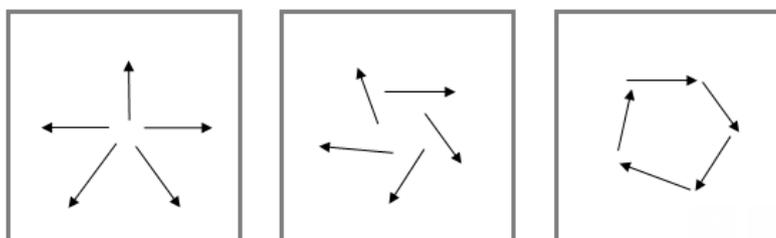


ETC.

Explicaciones	
¿Y si una gimnasta lanza incorrectamente y su camino se desvía de la dirección planeada?	Si el <b>R</b> se inicia en la misma dirección (intención coreográfica), pero una trayectoria imprecisa (falta técnica) afecta el recorrido de la gimnasta, este <b>R</b> es válido con <b>Penalización de Ejecución</b> por trayectoria y por cualquier otra consecuencia (formación, etc.).

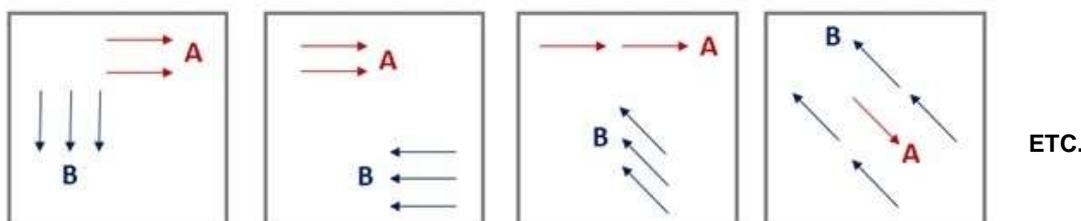
5.2.3.2. Si las gimnastas del Conjunto realizan formaciones circulares simultáneamente o en rápida sucesión, todas las gimnastas tienen diferentes direcciones de movimiento y el **R** no es válido.

**Ejemplo 2:** Direcciones diferentes



5.2.3.3. Si el **R** se realiza por las gimnastas del Conjunto **por subgrupos**, cada subgrupo puede utilizar **direcciones por separado**. Todas las gimnastas de un subgrupo deben desplazarse en la misma dirección; cuando las gimnastas del subgrupo **A** terminan el **R**, las gimnastas del subgrupo **B** inician el **R**. Si no se cumple este requisito, el **R** no es válido.

**Ejemplo 3:** R realizado en subgrupos



5.2.4. El R debe tener **tres componentes** y únicamente será válido cuando estos tres componentes se cumplan por las 5 gimnastas del Conjunto.

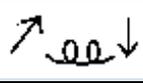
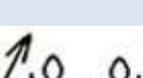
5.2.4.1. **Lanzamiento alto** del aparato (**más de dos alturas de la gimnasta**) realizado antes o durante la primera rotación (#3.7.1). **Un pequeño lanzamiento no es válido.**

5.2.4.2. **Mínimo dos elementos dinámicos de rotación corporal completos (“rotaciones base”).**

- Deben realizarse un mínimo de dos rotaciones base, con 360° cada rotación, bajo el vuelo del aparato.
- Las dos rotaciones base deben ser realizadas sin interrupción (definido como un paso adicional entre las dos rotaciones) en cualquier fase del R.
- Para pasos adicionales realizados antes o después de las dos rotaciones base válidas, debido a una trayectoria imprecisa: **R es válido, E tiene penalización.**

5.2.4.3. **Recuperación del aparato después de la última rotación o coordinada con cualquier fase de la última rotación.**

- **Nota para el Aro y la Pelota:** el aparato puede ser recuperado inmediatamente después de un rebote en el suelo, siempre que el **rebote no sea superior del nivel de la rodilla** y que la recuperación se ejecute sin manos.
- **Nota para la Cinta:** para ser válida, se debe recuperar la varilla **por cualquier lugar (es posible una penalización de ejecución por recuperación incorrecta)**

Explicaciones: Requisitos		
Elemento R	Explicación	Validez
	Lanzamiento alto, dos rotaciones base bajo el vuelo del aparato, recuperación.	R2
	Lanzamiento alto, dos rotaciones base bajo el vuelo, dos pasos, recuperación.	R2 Requisitos completados; penalización E 030 por trayectoria imprecisa con dos pasos.
	Lanzamiento alto, una rotación base bajo el vuelo, recuperación.	No válido: solo una rotación bajo el vuelo.
	Lanzamiento alto durante la rotación, recuperación durante la rotación.	No válido: solo una rotación bajo el vuelo.
	Lanzamiento alto, primera rotación base bajo el vuelo, recuperación en la segunda rotación base.	No válido: solo una rotación bajo el vuelo.
	Lanzamiento alto durante la primera rotación, una rotación bajo el vuelo, recuperación.	No válido: solo una rotación bajo el vuelo.
	Lanzamiento alto, primera rotación base, pasos adicionales, segunda rotación base, recuperación.	No válido: Interrupción (dos pasos adicionales) entre las dos rotaciones base. Penalización E 0,30 por trayectoria imprecisa con dos pasos.

### 5.3. Rotaciones Base

Se deben realizar dos **rotaciones base** del cuerpo:

- Bajo el vuelo del aparato.
- Con una **rotación completa de 360° para cada una.**
- Sin interrupción (pasos adicionales entre las dos rotaciones).
- Alrededor de cualquier eje.
- Con o sin paso por el suelo.
- Con o sin cambio del eje de la rotación corporal.

**5.4. Tipos de rotaciones corporales: las dos rotaciones base y las eventuales rotaciones adicionales** podrán ser cualquier versión de los siguientes grupos de elementos de rotación de 360° completos, enumeradas en las correspondientes tablas para:

- Elementos pre-acrobáticos.
- Rotaciones verticales. (incluidas las **DB** con rotación de 360° o más con valor de 0.10).
- Rotaciones **DB** de 360° o más con valor 0.20 ó más (Ver Tablas # 9; 13 **DB**).

**5.4.1.** La repetición de una **DB** no está permitida excepto en el caso de las series (#2.2.7-2.2.8): Una **DB** utilizada de forma aislada no puede ser repetido como un criterio **DB** para la **R** (criterio no válido). Una **DB** realizada durante una **R** no puede repetirse durante una **DE**.

**5.4.2.** La **DB** que puede incluir rotaciones múltiples con un solo impulso, cuentan como una sola rotación excepto para Ilusiones realizadas con pasos intermedios (ver # 5.9.3.1).

**5.4.3. Elementos Pre-Acrobáticos (ver Ejercicios Individuales # 4.3.2).**

**5.4.4.** Si una gimnasta cambia el eje o la técnica de la rotación corporal durante un elemento pre-acrobático, la primera fase de la rotación corporal define la clasificación del elemento pre-acrobático.

**Ejemplo:** Inversión hacia adelante finalizando de lado como una voltereta lateral = inversión hacia delante.

**Ejemplo:** Rotación lateral con el tronco arqueado, terminando con inversión/plancha de pecho = rotación lateral

**5.4.5.** Los elementos Pre-Acrobáticos pueden ser utilizados **en un R**, los mismos para las 5 gimnastas, ya sean aislados, en una serie o repetidos dentro del **R** en cualquier orden.

**5.4.6.** Cada grupo de elementos pre-acrobáticos puede utilizarse una vez en **R** o **DE**; el mismo grupo pre-acrobático no puede ser utilizado en ambos **R** y **DE**.

**5.4.7.** Todos los grupos de elementos pre-acrobáticos autorizados pueden incluirse en el ejercicio, con la condición de que se realicen sin vuelo o fijación en una posición de apoyo invertido sobre las manos ("pino"), **excepto por una pequeña pausa (no más de 1 segundo) para recuperar el aparato durante el elemento.**

**5.4.8.** Vuelo o fijación con parada en posición de apoyo de manos ("pino") (**más de 1 segundo**) son técnicas no autorizadas de elementos pre-acrobáticos. El elemento pre-acrobático realizado con una técnica no autorizada, no es válido. **Penalización de Ejecución** 0,30.

**5.4.9. Rotaciones Verticales (ver Ejercicios Individuales # 4.3.6).**

**5.4.10.** Las rotaciones verticales pueden ser utilizadas en el **R**, la misma para las 5 gimnastas, ya sean aisladas, en serie o repetidas dentro del **R** en cualquier orden.

**5.5. Valor:** El valor base (mínimo, dos rotaciones base con 360° completos en cada rotación) de **R: 0.20**.

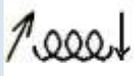
**5.6.** El valor de base de **R** puede incrementarse utilizando criterios adicionales. Los criterios adicionales pueden realizarse durante el lanzamiento del aparato, bajo el vuelo y/ o durante la recuperación del aparato.

**5.6.1.** El valor del **R** está determinado por el menor número de rotaciones ejecutadas y el número de criterios realizado por las 5 gimnastas.

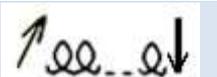
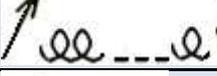
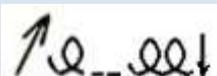
**5.7. Tabla Resumen de los Criterios Adicionales para R durante el vuelo del aparato.**

Durante el vuelo del aparato	
Símbolo	Criterios Adicionales para R + 0.10 o +0.20 cada vez
R3 R4 etc.	Rotación adicional del cuerpo de 360° completa, alrededor de cualquier eje <b>en el lanzamiento</b> , bajo el vuelo del aparato o con la recuperación coordinada en cualquier fase de la recuperación final

<b>Z</b>	Cambio del eje de rotación del cuerpo o cambio de nivel durante las rotaciones. En cada R solo es válido un criterio: el cambio de eje o el cambio de nivel, <b>no ambos</b> . <i>*Dos niveles: 1. Vuelo/ de pie y 2. Suelo</i>
Series +0.20	Una serie de tres o más rotaciones pre-acrobáticas idénticas e ininterrumpidas alrededor del eje frontal o sagital (#4.3.2), <b>bajo el vuelo</b> ; para ilusiones (en cualquier dirección) y saltos girando (ver #5.9.3.1.)

Explicaciones: Criterios Adicionales para R durante el vuelo del aparato		
Elemento R	Explicación	Valor
	Lanzamiento alto, tres rotaciones "Chaine" bajo el vuelo, recuperación	R3
	Lanzamiento alto, tres volteretas bajo el vuelo, recuperación	R3 + 0.20 Series de rotaciones alrededor del eje horizontal
	Lanzamiento alto durante la 1ª rotación base, dos rotaciones bajo el vuelo, recuperación	R3

5.7.1. Las rotaciones adicionales se evalúan después de las dos rotaciones de base y serán válidas incluso con pasos adicionales: todos los criterios ejecutados correctamente serán válidos con una **penalización de ejecución** por trayectoria imprecisa y cualquier otra falta técnica adicional

Explicaciones		
	Lanzamiento alto, 3 rotaciones bajo el vuelo, tres pasos, recuperación	R3 Requisitos cumplidos; penalización E 0,50 por trayectoria imprecisa con 3 pasos
	Lanzamiento alto, dos rotaciones sin interrupción seguidas por 2 pasos y una tercera rotación, recuperación	R3 + Penalización E 0,30 por trayectoria imprecisa con 2 pasos
	Lanzamiento alto, dos rotaciones base sin interrupción seguidas de 3 pasos y una tercera rotación, recuperación	R3 + Penalización E 0,50 por trayectoria imprecisa con tres pasos
	Lanzamiento alto, dos pasos seguidos de 2 rotaciones, recuperación	R2 + Penalización E 0,30 por trayectoria imprecisa con 2 pasos
	Lanzamiento alto, una rotación seguida de 2 pasos, 2 rotaciones, recuperación	R2 + Penalización E 0,30 por trayectoria imprecisa con 2 pasos Las rotaciones adicionales solo se evaluarán después de 2 rotaciones base

5.7.2. Una rotación que se inicia después de la recuperación del aparato, no es válida.

Explicaciones		
	Lanzamiento alto, dos rotaciones base bajo el vuelo, recuperación del aparato seguida de una tercera rotación	R2

5.8. Tabla Resumen de los Criterios Generales Adicionales para R durante el lanzamiento y recuperación del aparato.

Símbolo	Criterios Generales para todos los Aparatos 0.10 cada vez
	Fuera del campo visual
	Sin la ayuda de las manos
	Recepción durante la rotación: <ul style="list-style-type: none"> <li>Solo es válida cuando se realiza junto a estos criterios  y </li> </ul>
	Por debajo de la pierna/s

Explicaciones: Criterios Generales Adicionales para R	
	<p><b>Fuera del campo visual</b>  <i>Ejemplos: de las zonas consideradas "fuera del campo visual"</i></p> <p>Para lanzamientos y/o recuperaciones fuera del campo visual:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>En posición de flexión del tronco atrás o elemento de rotación hacia atrás: <b>el brazo del lanzamiento/recuperación debe estar más allá de la posición vertical:</b></li> <li>No es válida para la recepción de la pelota con dos manos por detrás del cuello, con ambos brazos flexionados.</li> <li>Los elementos realizados delante o a un lado del cuerpo, no son válidos para este criterio, aunque el tronco se encuentre en flexión atrás.</li> <li><b>Cuando la gimnasta esta tumbada boca arriba con su tronco en el suelo, sus brazos no pueden ir más allá de la línea vertical; por tanto, dicha posición no es "fuera del campo visual"</b></li> </ul>
	<p><b>Sin ayuda de las manos</b>  <b>No válido para:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Recepción directa con rotaciones en el brazo (  )</li> <li>Recepción mixta (  );</li> <li>Lanzamiento/recuperación del aparato por el dorso de la mano/ manos.</li> </ul>

Explicaciones: Criterios Generales Adicionales para R "durante" la recepción del aparato		
Elemento R	Explicación	Valor
	Lanzamiento alto, dos rotaciones base bajo debajo del vuelo, recuperación durante la tercera rotación fuera del campo visual sin las manos.	R3 + 0.3+ 0.10+0.10+0.10=0.60

5.9. Tabla Resumen de Criterios **Específicos** Adicionales para R durante el lanzamiento y recuperación de los aparatos.

Símbolo	Criterios Específicos para el Lanzamiento + 0.10 cada vez	Símbolo	Criterios Específicos para la Recuperación + 0.10 cada vez
	<b>Paso a través del aro (○)</b> con todo o parte del cuerpo durante el lanzamiento. Deben pasar a través del aro un mínimo de dos grandes segmentos corporales. <b>Ejemplo:</b> cabeza + tronco; brazos + tronco; tronco+ piernas, etc.		<b>Paso a través del aro (○)</b> con todo o parte del cuerpo durante la recepción. Deben pasar a través del aro un mínimo de dos grandes segmentos corporales. <b>Ejemplo:</b> cabeza+ tronco; brazos + tronco; tronco+ piernas, etc.
	<b>Lanzamiento después de botes en el suelo.</b> <b>Lanzamiento después de rodamiento por el suelo</b>		<b>Relanzamiento directo: inmediatamente,</b> sin paradas, todos los aparatos.  <b>Rebote directo sobre el cuerpo:</b> sin paradas, desde cualquier parte del cuerpo <b>excepto el/los brazos y mano/s:</b> todos los aparatos <b>(el criterio “rebote” no es válido cuando el rebote se realiza en el brazo/s o mano/s.</b> <b>Este tipo de recepción es válido para “≠”)</b>
			<b>Rebote en el suelo y recepción directa: aparato recuperado directamente desde el suelo,</b> solo válido cuando se realiza con ≠ para Aro y Pelota. <b>El rebote no puede ser con altura superior a la rodilla.</b>
	<b>Lanzamiento con rotación alrededor de su eje</b> (Aro ○)		<b>Recuperación directa con rodamiento del aparato sobre el cuerpo.</b>  <b>No válido:</b> criterios adicionales ≠ cuando se recupera en el brazo/mano (independientemente de la posición de la palma de la mano)
	<b>Lanzamiento de dos mazas desencajadas (  ):</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Simultáneamente.</li> <li>• Asimétrico:</li> <li>• “Cascada” (doble o triple)</li> </ul> <p><b>Lanzamientos asimétricos:</b> pueden realizarse con una o dos manos al mismo tiempo. Los movimientos de las dos mazas durante el vuelo deben ser de diferente forma y amplitud (un lanzamiento mas alto que otro) y en diferente plano o dirección</p> <p><b>Lanzamientos en cascada (doble o triple):</b> Las dos mazas deben estar en el aire durante el lanzamiento en cascada con independencia de cuando comience la primera rotación</p>		<b>Recuperación simultanea de dos mazas desencajadas (  )</b>
			<b>Recuperación de la pelota (●) con una mano.</b>  <b>Recuperación de la maza (  ) con la mano que sostiene la otra maza.</b>
			<b>Recuperación directa del aro (○) con rotaciones en otra parte del cuerpo.</b> <b>No es válido el criterio adicional “sin manos” ≠ para rotaciones en el brazo.</b>
			Recuperación mixta de las mazas (  )  No es válido el criterio adicional ≠

<b>BD</b>	<b>Lanzamiento en DB</b> (valor 0.20 o mas) <b>con rotación de 360° o mas.</b>  No está permitido realizar una <b>DB</b> sin rotación.	<b>BD</b>	<b>Recuperación en DB</b> (valor 0.20 o más) <b>con rotación de 360° o más.</b>  No está permitido realizar una <b>DB</b> sin rotación.
-----------	--	-----------	---

**Explicaciones: Rotaciones Base para Cascada**

**El Lanzamiento en “Cascada”** es el Lanzamiento de las dos mazas, una detrás de otra, con ambas mazas en vuelo en un momento dado.  
La recuperación de una maza puede realizarse antes del inicio de las rotaciones de base; la otra maza puede recuperarse al final o durante la última rotación del R, o la primera maza puede recuperarse durante las rotaciones base, siempre y cuando no haya interrupción en las 2 rotaciones base debido a la recepción de las mazas.

**5.9.1.** “Relanzamiento/Rebote directo, sin paradas, desde diferentes partes corporales o el suelo”



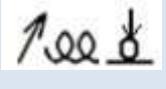
- El relanzamiento/rebote es parte de la acción principal del **R** (parte del lanzamiento inicial para el R); es necesaria la recepción del relanzamiento/rebote para que el **R** sea válido.
- Los criterios realizados durante el relanzamiento/rebote son válidos
- Los criterios durante la recepción del aparato después del relanzamiento/rebote no se evalúan como parte del **R** porque, en la mayoría de los casos, la altura del relanzamiento/rebote no es de la misma altura que el lanzamiento inicial.

5.9.1.1. “El “Boomerang” de la cinta no es válido como criterio del relanzamiento en **R**; el **R** no es válido con “Boomerang” realizado en cualquier fase (lanzamiento o relanzamiento

**5.9.2.** “Recuperación directa del aro en otra parte del cuerpo (  ): Si se realiza utilizando el codo, el cuello o la pierna, etc. (**no el brazo**), este criterio será válido, así como los criterios adicionales “sin ayuda de las manos”.

**5.9.3. DB con rotación 360° o más, con valor 0.20 o más, puede utilizarse un máximo de una vez en cada R y será válido como un elemento de rotación y DB.**

- **DB con rotación de 360° o más con valor 0.20 o más, puede realizarse durante el lanzamiento o recuperación del aparato.**
- Si la DB se realiza durante el lanzamiento, pero hay pérdida del aparato al final del **R**, la **DB** todavía es válida (el R no es válido).
- No se puede incluir una DB sin rotación.
- **No está permitido la repetición de una DB, excepto en el caso de las series (#2.2.7-2.2.8): Una DB realizada de forma aislada no puede repetirse como un criterio para el R (el criterio no es válido). Una DB realizada durante una R, no puede repetirse durante una DE.**

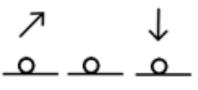
Explicaciones: DB con rotación en R		
Elementos R	Explicación	Valor
	<b>Lanzamiento alto durante la primera rotación (DB), dos rotaciones base bajo el vuelo, recuperación</b>	<b>R3 + DB</b> <b>0.30+0.10=0.40</b>  <b>1 DB es válida</b>
	<b>Lanzamiento alto, dos rotaciones base bajo el vuelo, recuperación durante la tercera rotación de DB</b>	<b>R3 + DB</b> <b>0.30+0.10=0.40</b>  <b>1 DB es válida</b>
	<b>Lanzamiento alto, la primera rotación bajo el vuelo, recuperación durante la segunda rotación (DB)</b>	<b>R no es válido</b> <b>Faltan dos rotaciones base durante el vuelo</b>  <b>1 DB es válida</b>

	Lanzamiento alto durante la primera rotación (DB), la segunda rotación bajo el vuelo, recuperación	R no es válido Faltan dos rotaciones base durante el vuelo  1 DB es válida
	Lanzamiento alto, la primera rotación bajo el vuelo la segunda rotación bajo el vuelo (DB), la tercera rotación bajo el vuelo, recuperación	R no es válido (# 5.9.3)  DB no es válida
	Lanzamiento alto, giro attitude pivot con 2 rotaciones (720°) bajo el vuelo, recuperación	R no es válido: (# 5.4.1) 1 DB válida bajo el vuelo (# 2.7.1.1)

5.9.3.1. Serie de 3 DB idénticos con rotación: Saltos con giro (en tournant) e Ilusiones DB (en cualquier dirección): El valor de la R se incrementará en 0.20 por serie (ver #5.7).

Una serie **solo** de saltos girando (en tournant) y/o Ilusiones puede, cada una, ser utilizada en un R en el ejercicio, ejecutado de la siguiente manera:

- **Saltos girando:** lanzamiento del aparato durante la primera DB, segunda DB bajo el vuelo, y recuperación durante una tercera DB (ver #2.7.1.1).
- **Ilusiones:** lanzamiento del aparato antes o durante la primera DB, segunda DB bajo el vuelo y recuperación durante la tercera DB o inmediatamente después.

Ejemplos/Explicaciones: serie de 3 DB idénticos con rotación en R		
Elementos R	Explicación	Valor
	Lanzamiento alto durante salto girando, salto girando durante el vuelo, recuperación en el tercer salto girando.	R3 + serie + DB 0.30 + 0.20 + 0.10 = 0,60 3 DB
	Lanzamiento alto, 1ª ilusión (paso) 2ª ilusión (paso) recuperación durante la 3ª ilusión	R3 + series + DB 0.30+0.20+0.1=0.60 3 BD
	Lanzamiento alto, 1ª ilusión, 2ª ilusión, 3ª ilusión (sin pasos intermedios), recuperación	R3 + series 0.30+0.20=0.50 1 BD

5.10. El R no será válido en los siguientes casos:

- Con pequeño lanzamiento del aparato.
- Faltan dos rotaciones base completas bajo el vuelo.
- **Todas las rotaciones realizadas por cada gimnasta del Conjunto no son idénticas.**
- Rotación incompleta de 360° para cada rotación base.
- Interrupción entre las dos rotaciones base.
- Pérdida del aparato.
- **Recuperación de la Cinta por el material (en lugar de por la varilla de la cinta).**
- R ejecutado con 2 DB, uno en el Lanzamiento y uno en la Recuperación (excepto en serie).
- **R ejecutado con una DB sin rotación.**
- La **DB** realizado bajo el vuelo (excepto en serie).
- Recuperación del aparato después del final de la música.
- Elementos pre-acrobáticos ejecutados con una técnica no autorizada.
- No se respetan los requisitos para las direcciones de las 5 gimnastas/subgrupos.

## 6. DIFICULTAD CON COLABORACIONES (DC)

**6.1. Definición:** El 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.

La Dificultad con Colaboración requiere una coordinación armoniosa entre las gimnastas, realizando:

- Todas las gimnastas juntas o en subgrupos (parejas, tríos, etc.).
- Con una variedad de desplazamientos, direcciones y formaciones.
- Con o sin contacto directo con las compañeras (con el cuerpo o el aparato).
- Con o sin rotación.
- Con posible elevación de una o varias gimnastas.
- Con posible apoyo sobre los aparatos o gimnastas.

### 6.2. Tipos de Colaboraciones:

**6.2.1.** Los siguientes son diferentes tipos de Colaboración:

- 6.2.1.1. Colaboración sin lanzamientos altos o largos del aparato (**CC**).
- 6.2.1.2. Colaboración con lanzamientos altos del aparato y Rotación Dinámica del Cuerpo durante el vuelo del aparato (**CR**).
- 6.2.1.3. Colaboración con lanzamientos múltiples del aparato (  $c \rightarrow$  ).
- 6.2.1.4. Colaboración con recepciones múltiples del aparato (  $c \downarrow$  ).
- 6.2.1.5. Colaboración con elevación/apoyo de la gimnasta (**CL**).

**6.2.2.** El Conjunto podrá determinar que tipos de Colaboraciones realizar en el ejercicio con la exigencia de:

- un mínimo de tres **CC**.
- un mínimo de tres **CR**
- mínimo de tres  $c \rightarrow$  /  $c \downarrow$  aisladas (para cumplir esta exigencia, la distribución entre  $c \rightarrow$  y  $c \downarrow$  aisladas, lo determina el Conjunto; para este requisito no se pueden combinar con **CR**)

**Penalización:** 0.30 puntos por cada Colaboración exigida según 6.2.2.

**6.3. Requisitos:** Mínimo **9** (ver #6.2.2.), Máximo **18 DC**, evaluadas en orden cronológico.

**6.3.1.** Si un Conjunto realiza más de **18 DC**, la/las **DC** extras por encima del límite, no se contarán (**Sin Penalización**).

**6.3.2. Participación:** Una Colaboración es válida cuando ha sido completada con éxito por las **5 gimnastas**. El final de la Colaboración se produce cuando la gimnasta/s que realiza la acción/es principal/es finalmente recupera su aparato (el lanzamiento o la recuperación final de un relanzamiento ha sido recuperado).

Una nueva Colaboración solo puede empezar cuando la Dificultad de Colaboración anterior se completa como se describe.

**6.3.3.** Las 5 gimnastas, incluso con diferentes roles, deben participar (estar involucradas) en la acción/es de Colaboración entre si para ser válidas.

- Con contacto directo.
- Con paso por encima, por debajo y a través de una gimnasta sin contacto.
- Por en medio de los aparatos.

#### 6.3.4. Participación en subgrupos.

- 6.3.4.1. Los subgrupos deben realizar la misma **DC**; el valor más bajo de la Colaboración, ejecutado por un subgrupo, determinará el valor de la Colaboración para el Conjunto.
- 6.3.4.2. Dos subgrupos deben estar unidos entre sí para formar una Colaboración “única”; la conexión puede ser representada por un lanzamiento o un rodamiento del aparato entre dos subgrupos. El valor más bajo realizado por uno de los subgrupos será válido.
- 6.3.4.3. Es posible realizar una sola Colaboración, dividida en 2 subgrupos con un tipo de movimiento idéntico (rotación, paso, etc.) que, juntos, cumplen con la definición de una Colaboración principal; en tal caso (movimientos idénticos), no se requiere una “conexión”.

Colaboraciones realizadas en subgrupos
Explicaciones/ Ejemplos
<i>Si 3 gimnastas realizan un tipo de Colaboración y, al mismo tiempo, las otras 2 gimnastas realizan otra, estas colaboraciones de subgrupos no vinculados/diferentes no son válidas como una sola Colaboración porque no todas las 5 gimnastas participan en una Colaboración común.</i>

#### 6.4. Colaboraciones sin lanzamientos altos o largos de los aparatos (CC).

- 6.4.1. **Definición:** Las 5 gimnastas del Conjunto crean una relación, ya sea directamente (por contacto con la gimnasta/s o/y por el aparato: pequeño lanzamiento, rodamiento por el cuerpo o por el suelo, bote, rebote, empuje, deslizamiento, paso a través del aparato, etc.

**Nota:** este tipo de Colaboración no es válida con un Lanzamiento alto o largo.

- 6.4.2. La relación/es de **CC** pueden realizarse conjuntamente o en subgrupos.
- 6.4.3. El valor base de **CC** es **0.30**.
- 6.4.4. Las Colaboraciones **CC** incluyen vínculos realizados con un **mínimo de 3 acciones idénticas con relaciones corporales o relaciones de aparatos, realizadas en sucesión.**
- 1 gimnasta realizando idéntica acción un mínimo de 3 veces (**mínimo 3 acciones**) en sucesión
  - Varias gimnastas realizando una acción idéntica en sucesión para un total de un mínimo de 3 acciones.
- 6.4.4.1. Acciones válidas que pueden realizar con:
- Distribución de los aparatos.
  - Acciones de elevación/ apoyo sobre las gimnastas o aparatos.
  - Transmisión de los aparatos de una gimnasta a otra.
  - Devolución/ retorno un aparato.
- 6.4.4.2. **Se pueden utilizar elementos pre-acrobáticos en las CC; el mismo grupo de elementos pre-acrobáticos pueden ser utilizados una vez en CC y una vez en CR.**
- 6.4.4.3. Esta **CC** se puede aumentar utilizando criterios adicionales cuando se ejecuta idénticamente por la gimnasta/s que realiza la acción/es principal/es, de acuerdo con # 6.4.4: Cada criterio + 0.10 una vez por **CC**.

Símbolo	Cada criterio + 0.10, una vez por CC
⊗	Fuera del campo visual.
≠	Sin la ayuda de las manos.

Explicaciones: Criterios Adicionales para Colaboración CC	
⊗	<p><b>Fuera del campo visual</b></p> <p><b>Ejemplos de las zonas consideradas “fuera del campo visual”:</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">     </div> <p><b>Nota:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los elementos realizados delante o a un lado del cuerpo, no son válidos para este criterio, aunque el tronco se encuentre en flexión atrás.</li> <li><i>Cuando la gimnasta esta tumbada boca arriba con su tronco en el suelo, sus brazos no pueden ir más allá de la línea vertical; por tanto, dicha posición no es “fuera del campo visual”</i></li> </ul>
≠	<p><b>Sin la ayuda de las manos</b></p> <p><i>Los aparatos deben realizar un movimiento técnico autónomo que puede iniciarse:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Con un impulso de otra parte del cuerpo.</li> <li>Con un impulso inicial de la mano/s, pero después el aparato debe ser capaz de realizar un movimiento autónomo completo sin la mano/s.</li> </ul> <p><b>No es válido para “sin ayuda de las manos” durante la acción principal con:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Recepción directa con rotaciones en el brazo desde un pequeño lanzamiento (○).</li> <li>Recepción mixta de un pequeño lanzamiento (⌋).</li> <li>Pequeño Lanzamiento/ recepción del aparato en el dorso de la mano/s.</li> </ul>

#### 6.4.4.4. Acciones adicionales válidas que pueden realizarse con:

- Paso por encima, por debajo o a través de compañeras o sus aparatos.
- Una construcción con los aparatos interrelacionados que forman una imagen con los cinco aparatos claramente fijado durante 1 segundo es válida para **CC**. **Excepción:** se **exige una imagen con los cinco aparatos y gimnastas** (no un mínimo de 3). La posición inicial y final del elemento no sirven para este tipo de **DC**.
- Estas acciones no se pueden incrementar con criterios.

## 6.5. Colaboración con lanzamientos altos/ largos/ grandes de los aparatos y Rotación Dinámica del Cuerpo durante el vuelo del aparato (CR).

### 6.5.1. Requisitos para el lanzamiento y la recuperación en CR:

- 6.5.1.1. **Lanzamiento Alto:** más de 2 alturas de la gimnasta.
- 6.5.1.2. **Lanzamiento Largo:** distancia de 8 metros.
- 6.5.1.3. **Lanzamiento Grande:** alto y largo.

### 6.5.2. Definición de CR: definido por una o más gimnastas realizando la siguiente secuencia de elementos, denominada "acción principal":

- 6.5.2.1. Un Lanzamiento alto/ largo/ grande del propio aparato por una o más gimnastas *seguido de:*
- 6.5.2.2. Un elemento dinámico de rotación del cuerpo durante el vuelo del aparato con pérdida del control visual del aparato *seguido de:*

Una recepción inmediata del propio aparato o el de la compañera después de un elemento dinámico de rotación del cuerpo durante el vuelo del aparato con pérdida del control visual del aparato.

### 6.5.3. El final de la Colaboración se produce cuando la gimnasta/s que realiza la acción principal, finalmente recupera su aparato (el lanzamiento final o recepción de un relanzamiento ha sido recuperado).

### 6.5.4. Lanzamiento del aparato en CR

- 6.5.4.1. El **lanzamiento** del propio aparato de la gimnasta marca el inicio de la **CR**.
- 6.5.4.2. El **lanzamiento** del aparato puede realizarse directamente a una compañera o a si misma.
- 6.5.4.3. El lanzamiento puede realizarse durante una rotación con el propósito de conseguir criterios adicionales en el lanzamiento; sin embargo, la definición base en # 6.5.2.2 debe cumplirse (**una rotación bajo del vuelo**) y la rotación por si misma, en el lanzamiento, no tiene valor adicional.

### 6.5.5. Recuperación del aparato en CR

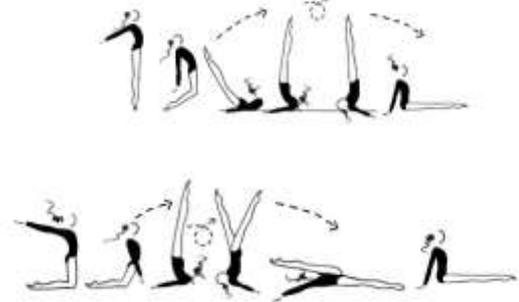
- 6.5.5.1. La **recuperación** de su propio aparato o el aparato de su compañera se realiza inmediatamente después del elemento dinámico de rotación.
- 6.5.5.2. Para la recepción del aparato de una compañera inmediatamente después del elemento dinámico con rotación: el aparato debe estar en vuelo de un lanzamiento alto/ largo/ grande, mientras la gimnasta realiza una rotación, y no lanzado después de que ella haya completado la rotación; en caso contrario, la Colaboración no es válida.
- 6.5.5.3. Se puede incluir una rotación como parte de la recepción, con el propósito de conseguir criterios adicionales en la recuperación; sin embargo, la definición base en #6.5.2.2 debe cumplirse (**una rotación bajo el vuelo**) y la rotación por si misma, en la recepción, no tiene ningún valor adicional.

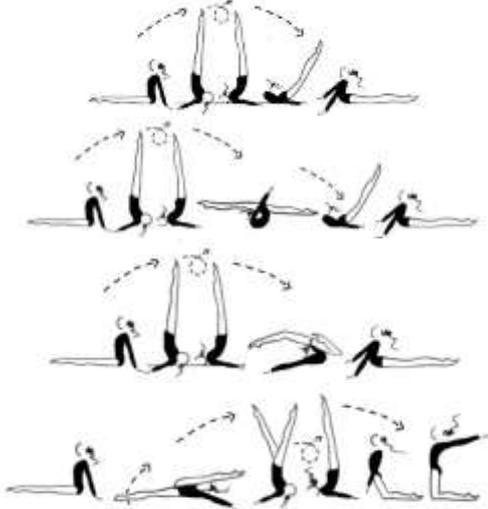
- 6.5.5.4. La recepción del aparato por la gimnasta/s que realiza la acción principal marca el final de la **CR**. Ninguna nueva Colaboración, de cualquier tipo, será evaluada antes de la finalización de la Colaboración.
- 6.5.5.5. El rebote o rodamiento del aparato puede ser la “recuperación” del aparato (con el propósito de conseguir criterios adicionales en la recuperación) siempre que el rebote o el rodamiento se recupere; la Colaboración finaliza cuando la recepción del aparato tras el rebote o rodamiento se haya completado
- 6.5.6. **Elementos Dinámicos de rotación en CR: Tipos de rotación corporal:** puede ser cualquier versión de los siguientes grupos de elementos de rotación listados en las tablas correspondientes para:
- Elementos pre-acrobáticos.
  - Rotaciones verticales (incluye DB con rotación de 360° o más con valor de 0.10).
  - **DB con** rotación de 360° o más **con valor de 0.20 o más** (ver DB Tablas # 9; 13).
- 6.5.7. Cada grupo de elementos pre-acrobáticos puede utilizarse **una vez en una CR**, aislado, en una serie o repetido, en cualquier orden, dentro de una **CR**.
- 6.5.7.1. Si un grupo de elementos pre-acrobáticos **se repite** (aislado o en una serie) en **otra CR** (independientemente de que sea una variación diferente) **esta CR no será válida**.
- 6.5.7.2. Cada grupo de elementos pre-acrobáticos puede realizarse en el suelo y con apoyo de la compañera/s o en la compañera/s. Estos son considerados elementos diferentes.
- 6.5.7.3. **El mismo grupo de elementos pre-acrobáticos puede utilizarse una vez en CC y una vez en CR.**
- 6.5.8. Todos los grupos de elementos pre-acrobáticos autorizados pueden incluirse en el ejercicio, con la condición de que sean realizados sin vuelo o parada en la posición de apoyo invertido (pino), **excepto por una pequeña pausa (no más de 1 segundo) para recuperar el aparato durante el elemento.**
- 6.5.9. Vuelo o fijación con parada en la posición de apoyo de manos invertido (pino) (**más de 1 segundo**) son técnicas no autorizadas de elementos pre-acrobáticos. En este caso, el elemento pre-acrobático no es válido.

**Penalización de Ejecución: 0.30.**

6.5.9.1. Elementos Pre-Acrobáticos

No	Grupo	Ejemplos de posibles variaciones	
1	<b>Inversiones hacia delante</b>	<p>Posición de partida:</p> <p>Apoyo intermedio:</p> <p>Posición final:</p> <p>Movimientos de las piernas:</p>	<p>De pie, de rodillas, sentado, etc.</p> <p>Una mano, dos manos, codos, cabeza, etc.</p> <p>De pie, de rodillas, sentado, etc.</p> <p>Espagat frontal, lateral, piernas juntas en cualquier fase, cambio de piernas, rondada, cabriolé/aplausos, movimiento ciclista, etc. con la/s rodilla/s dobladas o estiradas.</p> <p><b>Ejemplos</b> de posibles variaciones:</p> 
2	<b>Inversiones hacia atrás</b>	<p>Posición de partida:</p> <p>Apoyo intermedio:</p> <p>Posición final:</p> <p>Movimiento de las piernas:</p>	<p>De pie, de rodillas, sentado, etc.</p> <p>Una mano, dos manos, codos, cabeza, etc.</p> <p>De pie, de rodillas, sentado, etc.</p> <p>Espagat frontal, lateral, piernas juntas en cualquier fase, cambio de piernas, rondada, cabriolé/aplausos, movimiento ciclista, etc. con la/s rodilla/s dobladas o estiradas.</p> <p><b>Ejemplos</b> de posibles variaciones:</p> 
3	<b>Rueda lateral</b>	<p>Posición de partida:</p> <p>Apoyo intermedio:</p> <p>Posición final:</p> <p>Movimiento de las piernas:</p>	<p>De pie, de rodillas, etc.</p> <p>Una mano, dos, codos, cabeza, pecho, cuello, etc.</p> <p>De pie, de rodillas, sentado, etc.</p> <p>Apertura de piernas lateral, piernas juntas en cualquier fase, cambio de piernas, aplaudir, etc. con la/s rodilla/s estiradas o dobladas.</p>
4	<b>Voltereta adelante</b>	<p>Posición de partida:</p> <p>Técnica:</p> <p>Posición final:</p> <p>Movimiento de piernas:</p>	<p>De pie, de rodillas, etc.</p> <p>Sobre la cabeza, sobre un hombro, etc.</p> <p>De pie, de rodillas, sentado, pasando por espagat, etc.</p> <p>Piernas juntas, sucesivamente, espagat, etc. con la/s rodilla/s dobladas o estiradas).</p>
5	<b>Voltereta atrás</b>	<p>Posición de partida</p> <p>Técnica:</p> <p>Posición final:</p> <p>Movimiento de las piernas:</p>	<p>De pie, de rodillas, sentado, etc.</p> <p>Sobre la cabeza, sobre un hombro, etc.</p> <p>De pie, de rodillas, sentado, pasando por espagat, posición en corza, etc.</p>

			Piernas juntas, sucesivamente, apertura de piernas, etc. con la/s rodilla/s dobladas o estiradas.
6	<b>Inversión/ plancha con el pecho hacia delante</b>	Posición de partida: Posición final: Movimientos de piernas:	De pie, de rodillas, tumbado De pie, de rodillas, pasando por espagat, etc. Piernas juntas, sucesivamente, apertura de piernas, etc. con la/s rodilla/s dobladas o estiradas. <b>Ejemplos</b> de posibles variaciones: 
7	<b>Inversión/ plancha con el pecho hacia atrás</b>	Posición de partida: Posición final: Movimientos de piernas:	De pie, de rodillas, etc. Tumbado, de rodillas, pasando por espagat, etc. Piernas juntas, sucesivamente, espagat, etc. con la/s rodilla/s estiradas o dobladas. <b>Ejemplos</b> de posibles variaciones: 
8	<b>Voltereta de pecho hacia delante- Sardina</b>  (Arquear la espalda, cayendo hacia el pecho pasando sobre el hombro con apoyo, rodando sobre la espalda)	Posición de partida: Posición final: Movimientos de piernas:	De pie, de rodillas, etc. Sentado, etc. Piernas juntas, sucesivamente, con espagat, movimiento ciclista, etc. con la/s rodilla/s dobladas o estiradas. <b>Ejemplos</b> de posibles variaciones: 

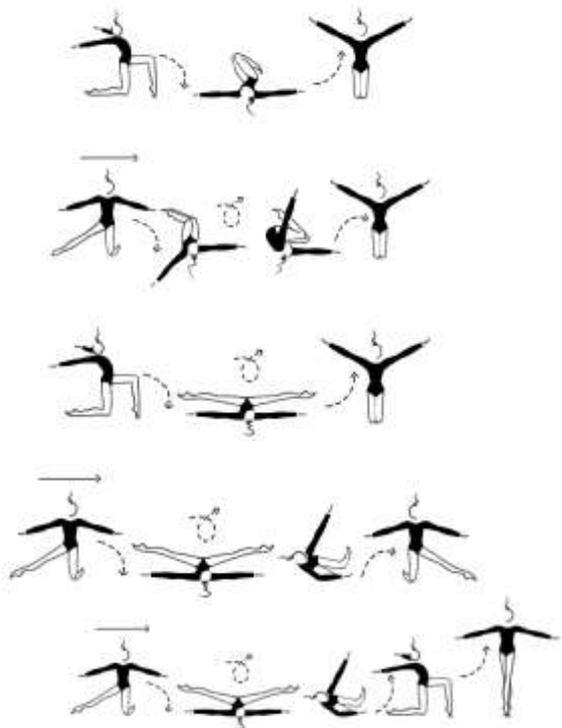
<p>9</p>	<p><b>Voltereta de pecho hacia atrás-Pez</b></p> <p><b>(Rodando sobre la espalda, pasando sobre el hombro con apoyo, arquear la espalda rodando sobre el pecho)</b></p>	<p>Posición de partida:</p> <p>Posición final:</p> <p>Movimientos de piernas:</p>	<p>De pie, sentado, etc.</p> <p>Tumbado, de rodillas, pasando por espagat, etc.</p> <p>Piernas juntas, sucesivamente, con espagat, movimiento ciclista, etc. con la/s rodilla/s dobladas o estiradas.</p> <p><b>Ejemplos</b> de posibles variaciones:</p> <p>:</p> 
<p>10</p>	<p><b>Rotación lateral pasando por puente y finalizando con extensión de pierna libre a espagat(dorsal)</b></p>	<p>Posición de partida:</p> <p>Posición final:</p> <p>Movimientos de las piernas:</p>	<p>De rodillas, de pie, etc</p> <p>De pie</p> <p>Espagat con flexión del tronco atrás al ponerse de pie.</p> <p><b>Ejemplos</b> de posibles variaciones:</p> 
<p>11</p>	<p><b>Rotación lateral con el tronco arqueado hacia atrás</b></p>	<p>Posición de partida:</p> <p>Apoyo intermedio:</p> <p>Opciones de apoyo:</p> <p>Posición final:</p> <p>Movimientos de las piernas:</p>	<p>De pie, sentado, etc.</p> <p>Una mano o dos, codos, pecho, etc.</p> <p>Pasando por Puente con 1-2 piernas o levantando las piernas del suelo</p> <p>De pie, de rodillas, tumbado, etc.</p> <p>Piernas juntas, sucesivamente, espagat, etc. con la/s rodilla/s estiradas o dobladas.</p> <p><b>Ejemplos</b> de posibles variaciones:</p> 

12	<b>Zancada voltereta (Dive leap)</b>	Vuelo: Técnica: Posición final: Movimientos de piernas:	Con o sin espagat de 180° Recto, sobre un hombro, etc. De pie, de rodillas, pasando por espagat etc. Rodillas dobladas, estiradas, piernas sucesivas (para la voltereta), etc.
13	<b>Rotación con elevación de la pierna (como Ilusión pero sin que sea DB)</b>	Fase media: Posición final: Movimiento de piernas:	Con el tronco horizontal o más abajo, con o sin apoyo de la mano Tronco flexionado/levantado en diferentes direcciones, finalizando en el suelo, etc. Con rodilla/s dobladas en cualquier fase o con rodillas estiradas.  <b>(pero no la DB Ilusión)</b>

**Nota sobre Zancada-Voltereta (Dive Leap):** Este elemento pre-acrobático consiste en realizar un salto (**se requiere fase de vuelo; no se exige espagat**) con flexión de tronco hacia delante seguido directamente de una voltereta. La fase de vuelo es parte del elemento rotacional.

#### 6.5.9.2. Rotaciones Verticales

No	Grupo	Ejemplos de posibilidades de variación
1	<b><u>Vuelo:</u> Saltos/saltitos: con rotación</b>	Elección libre de posición de la pierna (estirada o doblada) durante el vuelo.
2	<b><u>De pie: 2 pies</u> Pasos girando o rotación sobre uno o dos pies en el suelo</b>	Elección libre de la posición de la pierna y/o del tronco con una forma fijada y dinámica.
3	<b><u>De pie: 1 pie</u> Rotación con apoyo de un pie en el suelo.</b>	Libre elección de la posición de la pierna y/o del tronco con una forma fijada y dinámica.
4	<b><u>Sentado:</u> Voltereta lateral, con o sin pasar por espagat</b>	Tronco erguido; la rotación puede comenzar de pie o sentada, pero siempre termina en una posición en el suelo.  Elección libre de la posición de la pierna, incluyendo el posible paso a través de cualquier posición de espagat.

5	<p><b><u>Tumbado:</u></b></p> <p><b>Vuelta lateral</b></p>	<p>El cuerpo realiza una rotación lateral, acostado en el suelo desde el principio hasta el final de la rotación. Posición de la pierna elegida libremente.</p> <p><b>Ejemplos</b> de posibles variaciones:</p> 
---	--	---

#### 6.5.10. Valor de CR: 0.10

- 6.5.10.1. El valor base de **CR** puede incrementarse mediante criterios adicionales.
- 6.5.10.2. Los criterios adicionales deben ser ejecutados por la gimnasta/s que realizan la acción principal para ser válida y se otorga una vez por Colaboración (solo en el lanzamiento o en la recepción) en orden cronológico. Los criterios eventuales deben ser ejecutados de forma idéntica por todas las gimnastas que realicen la rotación para ser válidos.
- Cuando se ejecuta con el **mismo aparato** (ej: dos Pelotas): idéntica ejecución (ej: se recuperan las dos pelotas de forma idéntica "sin la ayuda de las manos").
  - Cuando se ejecuta con **aparatos diferentes** (ej: una Pelota y un Aro): criterios idénticos realizados con diferentes aparatos (ej: Se recuperan la Pelota y el Aro "sin la ayuda de las manos").

6.5.11. Tabla de Criterios Adicionales para CR

<b>Símbolo</b>	<b>Criterio para cada gimnasta que realiza la acción principal: +0.10, una vez por CR</b>
<b>CR2 o CR3</b>	<b>Por cada gimnasta adicional realizando la acción principal.</b>
<b>Nota</b>	<b>Gimnastas realizando la acción principal deben realizar rotación/es idénticas <b>simultáneamente o en rápida sucesión</b>, para ser válida y cada gimnasta que realiza la acción principal debe recuperar un aparato.</b>

<b>Símbolo</b>	<b>Criterios solo para CR (<b>gimnasta/s</b> realizando la acción principal).</b>
Serie +0.20 al margen del número de gimnastas	2 o más elementos pre-acrobáticos idénticos e ininterrumpidas, alrededor del eje frontal o sagital, Ilusiones (en cualquier dirección) realizadas bajo el vuelo.

<b>Símbolo</b>	<b>Criterios Generales durante el lanzamiento o recepción del aparato: +0.10, una vez por CR</b>
	<b>Fuera del campo visual para la gimnasta/s</b> realizando la acción principal de la Colaboración.
	<b>Sin la ayuda de las manos para la gimnasta/s</b> realizando la acción principal de la Colaboración.
	Debajo de la pierna/ piernas para la gimnasta/s realizando la acción principal de la Colaboración
	Recuperación con gran rodamiento sobre mínimo 2 segmentos corporales, para la gimnasta/s realizando la acción principal de la Colaboración.
<b>Nota</b>	Cuando la gimnasta que realiza la acción principal es ayudada por una compañera en la ejecución del lanzamiento o recuperación con criterios, ambas gimnastas deben ejecutar el criterio para que sea válido

Explicaciones/ Ejemplos: Una vez por CR	
 CR2	0.30
  CR2	0.40
CR2  	0.40
 CR2  	0.30
 CR2   	0.30

Símbolo	Criterios Generales bajo el vuelo del aparato: +0.10, una vez por CR
⊖	<p>Paso por encima, por debajo o a través de uno o más aparatos y/o gimnastas, una vez.</p> <p><u>Paso por encima de un obstáculo:</u></p> <p>Cuando el obstáculo es el <b>aparato:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los aparatos deben estar elevados, al menos hasta el nivel de la rodilla de la gimnasta que se encuentra de pie en una posición fijada.</li> <li>Aparatos en movimiento libre a través del suelo.</li> </ul> <p>Cuando el obstáculo es una <b>gimnasta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasar sobre una construcción de segmentos corporales de un mínimo de 2 gimnastas.</li> <li>Pasar sobre el centro de mínimo 1 gimnasta (ej. De pie, de rodillas, acostado)</li> </ul> <p><u>Paso por debajo de un obstáculo:</u></p> <p>Cuando el obstáculo es el <b>aparato:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Uno o más aparatos mantenidos por un mínimo de 2 gimnastas.</li> <li>(pasar por debajo de aparatos en vuelo, no es válido).</li> </ul> <p>Cuando el obstáculo es una <b>gimnasta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Una construcción de segmentos corporales de un mínimo de 2 gimnastas.</li> <li>Una gimnasta levantada.</li> <li>Una gimnasta en vuelo.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li><u>Paso a través de aparatos o gimnastas.</u></li> </ul>
Símbolo	Criterios específicos bajo el vuelo del aparato: +0.30, una vez por CR
⊘	<p>Paso a través del aparato de una compañera bajo el vuelo (el aparato ni está sujeto por compañeras ni por la gimnasta que pasa) y recepción en vuelo por otra gimnasta.</p>

## 6.6. Colaboración con lanzamientos (altos/ largos/ grandes), múltiples del aparato

### 6.6.1. Definición: Un lanzamiento alto simultáneo (más de 2 alturas de la gimnasta) o

**Lanzamiento largo (min. 8m) de dos o más aparatos**, lanzados por una gimnasta a su compañera (no a sí misma), realizados de una de las siguientes formas:

6.6.1.1. Lanzamiento de dos aparatos, en direcciones opuestas uno del otro.

6.6.1.1.1. *Direcciones opuestas:* Cada aparato se lanza en una dirección 180° opuesta de la otra..

6.6.1.2. Lanzamiento de tres o más aparatos en la misma o dirección opuesta: pueden ser lanzados en una construcción conjunta, siempre y cuando haya un mínimo de 3 aparatos.

6.6.1.3. El número de aparatos que deben lanzarse por la misma gimnasta para que una sea válida: 

- Mínimo de 2 aparato.
- 2 mazas desencajadas + 1 aparato adicional (2 mazas desencajadas se consideran como 1 aparato). **Ejemplo:** 2 mazas desencajadas



- 1 maza + 1 aparato adicional (en un ejercicio con dos tipos de aparatos).
- 2 mazas encajadas juntas + 1 aparato adicional (2 mazas encajadas juntas son consideradas como 1 aparato). **Ejemplo:**



- 2 mazas encajadas juntas (1 aparato) + 2 mazas encajadas juntas (1 aparato) son válidas si el lanzamiento se realiza en direcciones opuestas. **Ejemplo:**



- Las mazas pueden lanzarse engancharse juntas como una sola construcción (cada par de (2) mazas encajadas se considera 1 aparato). **Ejemplo:**



**6.6.2. Valor:** otorgado una vez, independientemente del número de gimnastas que realicen el lanzamiento/s.

6.6.2.1. **Colaboración Aislada**  : **Valor 0.30:** cuando las cinco gimnastas están involucradas en el lanzamiento del aparato, incluida la asistencia a la compañera en su lanzamiento, y/o recuperación del aparato.

- Lanzamiento de tres o más aparatos en la misma u opuesta dirección: puede lanzarse como una construcción conjunta, siempre que haya un mínimo de 3 aparatos.

6.6.2.2. **Combinada con CR:** **Valor 0.3:** cuando el **lanzamiento múltiple del aparato** se realiza por la gimnasta que realiza la acción principal en la **CR:** el valor de  se otorga sumado al valor de la **CR.** **Esto será una Colaboración.**

- Lanzamiento de dos aparatos en direcciones contrarias una de la otra: no es válido con aparatos enganchados.
- Lanzamiento de 3 o más aparatos en la misma o dirección opuesta; puede lanzarse en una construcción conjunta siempre que haya un mínimo de 3 aparatos.

6.6.2.3. El valor de base de una **Colaboración con lanzamientos múltiples del aparato**  puede incrementarse con criterios adicionales:

Símbolo	Criterios Adicionales para  + 0.10 en el lanzamiento.
	Lanzamiento de uno/más aparatos fuera del campo visual.
	Lanzamiento de uno/más aparatos sin ayuda de las manos.
	Lanzamiento de uno/más aparatos por debajo de la pierna/s.

## 6.7. Colaboración con recepción de múltiples aparatos (C⇓).

6.7.1. **Definición:** Una **recepción simultánea o en rápida sucesión de múltiples aparatos desde un lanzamiento alto** (más de 2 alturas de la gimnasta) **o lanzamiento largo (mín. 8 m) de dos o más aparatos** recibidos de sus compañeras (no de si misma).

6.7.1.1. No es posible que, los mismos aparatos que han sido lanzados juntos para C⇓ también sean recuperados para (C⇓).

6.7.2. **Valor:** otorgado una vez, independientemente del número de gimnastas que realizan la recepción.

6.7.2.1. **Colaboración aislada (C⇓): Valor 0.30:** cuando las cinco gimnastas están involucradas en la recepción del aparato, incluida la asistencia a una compañera en su recepción, y/o lanzamiento del aparato.

- Dos aparatos recuperados simultáneamente de diferentes compañeras: **La gimnasta debe recuperar dos unidades separadas, no una sola construcción de aparatos múltiples. Las dos unidades pueden ser dos aparatos individuales, dos conjuntos separados de mazas conectadas, dos construcciones separadas o cualquier combinación de estos**

6.7.2.2. **Combinada con CR (C⇓) Valor 0.30:** Cuando la **recuperación de múltiples aparatos** es realizada por la gimnasta que realiza la acción principal en la **CR**: se suma su valor al valor de la **CR**. **Esto será una Colaboración:**

- Dos aparatos recuperados simultáneamente de diferentes compañeras: no válido para aparatos enganchados.

6.7.2.3. El valor base de una **Colaboración con recepción de múltiples aparatos (C⇓)** puede incrementarse con criterios adicionales.

Símbolo	Criterios Adicionales para C⇓ + 0.10 en la recepción
⊗	Recuperación de uno/más aparatos fuera del campo visual.
≠	Recuperación de uno/más aparatos sin ayuda de las manos.
↘	Recuperación de uno o más aparatos debajo de la pierna/s

Colaboraciones Combinadas		
Explicaciones/Ejemplo		
<del>CR</del> CR2	0.30	1 Colaboración
<del>CR</del> C↗ + CR2	0.10+0.30+0.20	1 Colaboración
≠ <del>CR</del> C↗ <del>CR</del> ≠ CR2	0.20+0.30+ 0.20 Los criterios de Lanzamiento se otorgan una vez.	1 Colaboración
<del>CR</del> ≠ CR2 + C↘ ≠	0.10+0.10+0.20+0.30 Criterios en el lanzamiento o en la recuperación.	1 Colaboración

6.8. C↗ / C↘ pueden combinarse con CR un máximo de 3 veces en un ejercicio; las Colaboraciones combinadas adicionales no serán evaluados (adicionales CR+ lanzamiento/recuperación múltiple = 0.00)

## 6.9. Colaboraciones con elevación/apoyo de las gimnastas (CL)

6.9.1. La elevación/apoyo, es un tipo específico de Colaboración, **opcional (no exigido)**, en ejercicios de Conjunto, realizados levantando y sosteniendo a la gimnasta/s a un nivel elevado.

6.9.2. Elevación (CL) puede realizarse con varias posiciones de la gimnasta sostenida en el espacio, elevada por encima del nivel del hombro de las compañeras que se encuentran en una posición de pie.

**Nota:** cuando una gimnasta realiza una rotación apoyada en su compañera, ejecutada por debajo del nivel del hombro de la compañera que está en una posición de pie, esto no se considera una colaboración con elevación (CL).

6.9.3. Las gimnastas pueden ser levantadas a una posición elevada o transportadas, por no más de 4 segundos desde el momento en es levantada. No se puede lanzar, reimpulsar, arrastrar o empujar a las gimnastas en ninguna fase de la elevación.

6.9.4. **Valor:** otorgado una vez, independientemente del número de gimnastas elevadas.

6.9.5. **Colaboraciones Aisladas (CL): Valor 0.20:** cuando las cinco gimnastas participan en la elevación/ayuda de la gimnasta, incluyendo elevar a una compañera o ser elevada/ sostenida.

**6.10. Las Colaboraciones son válidas si están realizadas por las 5 gimnastas sin ninguna de las siguientes faltas:**

- Las 5 gimnastas no participan en la acción/es de la colaboración.
- Pérdida del aparato, incluyendo 1 o 2 mazas.
- Pérdida de equilibrio con apoyo sobre una mano, sobre el aparato o caída de la gimnasta.
- Colisión de las gimnastas.
- Colisión del aparato.
- Gimnasta o aparato inmóvil/gimnasta sin aparato, cada uno **durante más de 4 segundos**.
- Una gimnasta en una posición elevada durante más de 4 segundos.
- Elemento prohibido.
- Elemento pre-acrobático con técnica no autorizada (**Ejemplo: voltereta con vuelo**).
- **DC no ejecutado de acuerdo con su definición.**

Explicación: Dificultad de Colaboración	
¿Es válido una Colaboración con un nudo en la Cinta?	Ver #6.9. La Dificultad de Colaboración será válida si los requisitos de la Dificultad se cumplen. Se aplicará una penalización de Ejecución.
¿Es válido una Colaboración de Dificultad cuando la pelota se recupera con dos manos durante la acción principal?	
¿Es válida una Dificultad de Colaboración cuando el Aro se recupera incorrectamente con contacto involuntario con el cuerpo?	
¿Es válida una Dificultad de Colaboración si, después de la acción principal, la gimnasta recupera el aparato en vuelo con dos o más pasos?	

**6.11. Elementos Prohibidos en las Colaboraciones**

- Acciones o posiciones apoyándose en una o más compañeras, sin contacto con el suelo, mantenidas durante **más de 4 segundos**.
- Transportar o arrastrar a una gimnasta por el suelo durante **más de 4 segundos**.
- Caminar – con más de dos apoyos – 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 ruedas lateral y con parada en la posición vertical.
- Elementos de rotación realizados con vuelo.
- Formar pirámides.

7. **NOTAS DE DIFICULTAD (D):** Los Jueces-D evalúan las Dificultades, aplican la nota parcial y deducen las posibles penalizaciones, respectivamente:

### 7.1. El primer subgrupo de jueces D (DB)

Dificultad	Mínimo	Penalización 0.30
Dificultad sin intercambio ( <b>DB</b> ) en su orden de ejecución.	Mínimo 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menos de 4 <b>DB</b> realizadas.</li> <li>• Menos de 1 Dificultad de cada Grupo Corporal (<math>\wedge</math>, <math>\top</math>, <math>\delta</math>): penalización por cada grupo corporal en falta.</li> <li>• 1 Dificultad de cada Grupo Corporal no ejecutada simultáneamente o <b>en muy rápida sucesión (no en subgrupos)</b> por las 5 gimnastas.</li> </ul>
Dificultades con Intercambio ( <b>DE</b> ): en su orden de ejecución	Mínimo 4	Menos de 4 <b>DE</b> realizadas.
Ondas Corporales totales ( <b>W</b> )	Mínimo 2	Penalización por cada <b>W</b> ausente.

### 7.2. El Segundo subgrupo de jueces D (DA)

Dificultad	Mínimo	Penalización 0.30
Colaboraciones <b>CC</b>	Mínimo 3	Penalización por cada <b>CC</b> en falta.
Colaboraciones <b>CR</b>	Mínimo 3	Penalización por cada <b>CR</b> en falta
Colaboraciones $c \nearrow$ / $c \searrow$	Mínimo 3	Penalización por cada $c \nearrow$ / $c \searrow$
Elementos Fundamentales específicos del aparato.	Mínimo 2 de cada	Penalización por cada uno ausente.  No realizados simultáneamente o <b>en muy rápida sucesión.</b>

## 1. EVALUACIÓN POR EL PANEL DE JUECES DE ARTÍSTICO

- 1.1. El Panel de jueces de Artístico (A), evalúa la composición y la ejecución artística a partir del estándar de la perfección estética.
- 1.2. Los jueces-A no están implicados en la Dificultad de un ejercicio. El jurado está obligado a penalizar equitativamente por cualquier error de la misma magnitud independientemente de la Dificultad del elemento.
- 1.3. Los jueces del Panel-A tienen que mantenerse actualizados en la gimnasia rítmica contemporánea, han de saber cual debería ser la expectativa de ejecución más actual de una composición, y deben saber como cambian las normas a medida que el deporte evoluciona. En este contexto, también tienen que saber lo que es posible, lo que es razonable esperar, lo que es una excepción y lo que es especial.
- 1.4. **Nota A Final:** la suma de las penalizaciones de artístico se resta de **10.00 puntos**.

## 2. ESTRUCTURA Y EJECUCIÓN ARTÍSTICA: OBJETIVOS DE LA COMPOSICIÓN

- 2.1. La Gimnasia Rítmica se define por una composición única, construida entorno a la elección de una música específica. La música específica guía la elección de todos los movimientos y todos los componentes de la composición se crean en una relación armoniosa entre sí.
- 2.2. La música inspira la coreografía estableciendo el ritmo, el tema de los movimientos y la estructura de la composición; no es un fondo para los elementos corporales y del aparato.
- 2.3. Al seleccionar la música, se debe tener en cuenta lo siguiente:
  - El carácter de la música tiene que elegirse respetando la edad, el nivel técnico, las cualidades Artísticas de la gimnasta, así como las normas éticas.
  - La música debe permitir que la gimnasta rinda al máximo.
  - La música debe ayudar a conseguir la mejor ejecución posible.
- 2.4. Están prohibidos los sonidos con un carácter musical no típico de la Gimnasia Rítmica (ejemplo: sirenas, motores de coche, etc.)
- 2.5. Antes del primer movimiento de la gimnasta, se tolera una introducción musical de **un máximo de 4 segundos**; Se **penalizará una introducción musical de más de 4 segundos**.
- 2.6. La excelencia artística se logra cuando la estructura de la composición y la ejecución artística, clara y plenamente desarrollan los siguientes componentes para crear una idea guía (la "historia" del ejercicio) desde el principio hasta el final del ejercicio:
  - Carácter del estilo musical en los Pasos de Danza y también en los movimientos de conexión (enlaces) entre Dificultades o en las Dificultades mismas.
  - Expresividad en los movimientos.
  - Contrastes en **el tempo**, carácter e intensidad de los movimientos, tanto con los aparatos como con el cuerpo, que reflejan el contraste de la música.
  - Colocación estratégica de movimientos específicos del cuerpo y del aparato, así como una estructura específica del trabajo colectivo en acentos o frases musicales, para crear impacto o efecto: impresiones visuales distintivas y deseadas que se producen para el espectador (es decir: un momento que está destinado a crear un "momento" visual y memorable en la actuación).

- Conexiones entre movimientos o Dificultades que se coreografían intencional y estratégicamente para enlazar un movimiento a otros de una manera fluida y armoniosa.
- Variedad en las relaciones entre el cuerpo y el aparato, creadas entre las 5 gimnastas a través de sus formaciones, organización del trabajo colectivo y tipos de colaboraciones realizadas.

## 2.7. EVALUACIÓN

- No se aplica ninguna penalización cuando el componente artístico se prioriza por completo y se realiza plenamente a lo largo de toda la composición, desde el principio hasta el final.
- Se penalizarán los componentes artísticos que están poco desarrollados o desarrollados únicamente en algunas fases.
- Las faltas en la relación ente el movimiento y el ritmo o conexiones ilógicas, serán penalizadas cada vez.

## 3. CARÁCTER

- 3.1. Los movimientos tienen un estilo claramente definido que enfatiza la interpretación única del carácter la de música por el Conjunto; ese estilo o carácter del movimiento, se desarrolla desde el principio hasta el final del ejercicio.
- 3.2. Este carácter identificable es reconocido por los movimientos corporales y del aparato a lo largo de todo el ejercicio, incluyendo:
- Movimientos de preparación antes de las Dificultades.
  - Movimientos de transición (enlaces) entre Dificultades.
  - Durante la **DB** y/o al final de la **DB**.
  - Durante **CC**.
  - Ondas corporales.
  - Paso de conexión con estilo, que enlazan **DB, DE, R, DC**.
  - Bajo los lanzamientos, durante el vuelo del aparato con **DE/DC**.
  - Durante las recuperaciones.
  - Durante los elementos de rotación.
  - Cambios de nivel.
  - Elementos del aparato de conexión que enfatizan el ritmo y el carácter.
- 3.3. Los cambios del carácter de la música deben reflejarse en los cambios en el carácter de los movimientos; estos cambios deben combinarse de una forma armoniosa.
- 3.4. Las Combinaciones de Pasos de Danza se evalúan por sus propios méritos específicos; por lo tanto, no se incluye en la evaluación del “carácter del movimiento”.

## 4. COMBINACIÓN DE PASOS DE DANZA

- 4.1. Una Combinación de Pasos de Danza es una secuencia específica de movimientos con el cuerpo y el aparato dedicado a expresar interpretación estilística de la música: por lo tanto, **una Combinación de Pasos de Danza debe tener un carácter definido en el movimiento**. Debe estar coreografiado según el **carácter, ritmo, tempo y acentos de la música**

Los movimientos elegantes (con estilo) de los segmentos corporales, **el tempo** e intensidad de los movimientos y la elección de las modalidades de desplazamiento, deben seleccionarse cuidadosamente para la música específica en la que se interpretan.

La construcción de los movimientos debe tener el propósito de incluir todos los segmentos corporales, como ser apropiado específicamente para la música, incluyendo la cabeza, los hombros, manos, brazos, cadera, piernas, pies, etc.

- 4.2. Cada composición debe tener un **mínimo de 2 Combinaciones de Pasos de Danza**.

**4.3.** Cada Combinación de Pasos de Danza debe realizarse con los siguientes requisitos para ser válida; la ausencia de cualquiera de los siguientes requisitos en cada Combinación de Pasos de Danza, invalidará las Combinaciones y se aplicará la penalización (ver tabla #16):

- Una duración mínima de **8 segundos con el aparato en movimiento**: empezando con el primer movimiento de danza, todos los pasos deben ser claros y visibles durante toda la duración de 8 segundos.
- Durante el mínimo de 8 segundos exigidos, no se podrán realizar grandes lanzamientos ni elementos pre-acrobáticos. Una serie de pasos con carácter, ejecutados durante menos de 8 segundos debido a la estructura de composición o a la presencia de un elemento/s de **CC** que interrumpen el carácter del movimiento, no son válidos como Combinaciones de Pasos de Danza
- **Carácter definido:**

**4.3.1. Un carácter definido del movimiento:** pasos que reflejan un estilo o tema del movimiento, tales como pero no limitados a:

- *Cualquier paso de danza clásico.*
- *Cualquier paso de danza de bailes de salón.*
- *Cualquier paso de danza folclórico.*
- *Cualquier paso de danza moderno.*
- *Etc.*

**4.3.2.** La Combinación de Pasos de danza debe incluir una variedad de movimientos utilizados específicamente con fines coreográficos de carácter y efecto. Pueden ser incluidos DB como salto “cabriolé”, equilibrio “passé”, etc. que tienen su base en la danza tradicional y un valor de 0.10.

- **Movimientos en armonía con el ritmo.**
- **2 modalidades de desplazamiento por todas las gimnastas:** las modalidades de desplazamiento (el modo en que la gimnasta se desplaza/mueve alrededor del practicable) deben ser variadas y diversas, en armonía con el estilo específico de la música y el carácter de los movimientos, *y no movimientos genéricos a través del practicable (como caminar, pisar, correr) con manejo del aparato.*

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

- Menos de 8 segundos de danza ejecutados según #4.3.1.- #4.3.4
- Aparato estático.
- Gran Lanzamiento durante **S**.
- Elementos pre-acrobáticos durante **S**.
- **R** durante **S**.
- Pérdida del aparato durante los 8 segundos consecutivos.
- Pérdida de equilibrio con apoyo sobre una o dos manos o sobre el aparato.
- Pérdida total de equilibrio con caída de la gimnasta durante 8 segundos.
- La Combinación entera ejecutada en el suelo

### Explicación

*Si un Conjunto completa 8 segundos cumpliendo con todos los requisitos en el #4.3, y después una gimnasta del Conjunto pierde el aparato, el Conjunto ha cumplido con la definición y la Combinación es válida con la penalización de Ejecución correspondiente.*

*Si un Conjunto realiza Pasos de Danza durante 16 segundos: se pueden validar 2 combinaciones siempre y cuando haya 2 combinaciones, cada una de ellas cumpliendo con los requisitos de #4.3, durante 16 segundos. Si la duración de 16 segundos solo incluyo un conjunto de requisitos, esta es una Combinación de Pasos de Danza.*

## 5. EXPRESIÓN CORPORAL

- 5.1. Un Conjunto transforma un ejercicio estructurado en una actuación artística basada en la expresividad colectiva de las gimnastas.
- 5.2. La expresión corporal es la unión de fuerza y poder con belleza y elegancia en los movimientos.
- 5.3. La belleza y delicadeza pueden expresarse por la amplia participación de los diferentes segmentos corporales (cabeza, hombros, tronco, caja torácica, manos, brazos, piernas, así como la cara) de las siguientes maneras:
  - Movimientos flexibles, plásticos y/o sutiles que transmiten carácter.
  - Énfasis de los acentos.
  - Intensidad del carácter de los movimientos.
- 5.3.3. Independientemente del tamaño físico o altura de la gimnasta, los movimientos de los segmentos corporales se ejecutan con el máximo recorrido, amplitud y extensión.
- 5.3.4. La gimnasta tiene una conexión expresiva y energética con la música, que involucra al público en su actuación.
- 5.3.5. Están penalizadas las ejecuciones en las que la intensidad de la expresión corporal y facial está poco desarrollada o no es identificable (es decir, una capacidad limitada para expresar una interpretación desarrollada de la música y la composición) y/o hay una falta de equilibrio en la intensidad de la energía entre las 5 gimnastas como una unidad expresiva.

## 6. CAMBIOS DINÁMICOS: CREANDO CONTRASTES

- 6.1. Una composición estructurada alrededor de una pieza musical específica utiliza los cambios de **tempo** e intensidad para construir una idea guía y crear efectos visuales reconocibles para los espectadores.
- 6.2. **El tempo** e intensidad de los movimientos del Conjunto, así como el movimiento de sus aparatos, deben reflejar los cambios en la velocidad y dinamismo de la música. La falta de contraste en **el tempo** puede crear monotonía y una pérdida de interés para los espectadores.
- 6.3. Los contrastes en **el tempo** e intensidad del movimiento en armonía con los cambios de la música, o creados para efectos muy específicos (incluyendo pausas cortas y estratégicas), están presentes durante todo el ejercicio.

**6.4. Los cambios dinámicos pueden ser creados por el contraste en el tiempo y la intensidad del movimiento por 1 o varias gimnastas.**

6.5.1. Debe crearse un mínimo de 1 Cambio Dinámico por las 5 gimnastas juntas.

6.5.2. El resto exigido/mínimo de 2 Cambios Dinámicos pueden ser creados por 1–5 gimnastas dependiendo de la música y coreografía, siempre y cuando este momento de contraste pueda ser reconocido visualmente por el juez.

6.5.3. Se fomentan más de 3 Cambios Dinámicos por su impacto visual en caso de que la música y la coreografía apoyen estos contrastes.

**6.5. Una composición con menos de 3 Cambios Dinámicos, incluyendo 1 Cambio Dinámico creado por las 5 gimnastas juntas, será penalizado (ver Tabla # 16).**

## **7. EFECTOS DEL CUERPO Y DEL APARATO**

**7.1.** La unión de elementos concretos con acentos específicos crea un efecto reconocible por los espectadores; el propósito de dichos efectos es contribuir a la relación original entre música específica y movimientos determinados desarrollados por el Conjunto (es decir, una composición única, distinguible de las demás por la relación entre los movimientos elaborados para cada arreglo específico de la música).

- Tanto los movimientos simples como los complejos pueden crear un efecto cuando se realizan con una clara intención, que es: enfatizar un momento singular en la música con imágenes visuales.

- Los siguientes son son posibilidades de, pero no limitados a, formas de crear efectos cuando se coordinan con acentos/frases muy específicas en la música:

**7.1.1. DB, DE, DC, R** se colocan en acentos musicales concretos que son fuertes, claros y que pueden igualar mejor la energía e intensidad de la Dificultad.

**7.1.2.** Los elementos más singulares se colocan en los acentos o frases más interesantes de la música para tener el máximo impacto y para resaltar la relación entre la música y el movimiento.

**7.1.3.** Crear una relación o movimiento inesperado con el aparato (un “efecto sorpresa” en contraste con lo que es predecible).

**7.1.3.1.** Construcción/es del cuerpo y/o aparatos creando imágenes visuales en armonía con las señales musicales: las construcciones pueden ser estáticas, como para una imagen fija o dinámica, como parte integrada en una DC.

**7.1.3.2.** Organización específica del trabajo colectivo, sincronizado de manera única con momentos destacados de la música.

**7.1.3.3.** Relaciones corporales creadas en subgrupos: los segmentos corporales de las gimnastas (piernas, brazos) están interconectados con fines coreográficos y/o sus cuerpos tienen relaciones temáticas y dinámicas entre sí que mejoran tanto el carácter como la identidad del Conjunto mediante movimientos interrelacionados.

**7.1.3.4.** Conexiones coreográficas entre Dificultades.

**7.1.3.5.** Las diferentes trayectorias y direcciones de los elementos del aparato (Ejemplo: muy alto, delante, a un lado, bajo, etc.) así como planos del aparato, deben utilizarse con acentos o frases específicos en la música, con la intención de distinguir cada elemento del aparato de una manera única.

**7.2.** Las composiciones sin 2 efectos Corporales y/o del aparato con la música, serán penalizadas (ver Tabla # 16).

- 7.2.1. Los cambios dinámicos, por naturaleza, crean sus propios efectos y se evalúan por separado; por lo tanto, no están disponibles para cumplir con este requisito específico.

## 8. TRABAJO COLECTIVO

### 8.1. 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.

<b>Explicaciones Tipos de Trabajo Colectivo</b>	
1.	<b>Sincronización:</b> ejecución simultánea del <b>mismo</b> movimiento con la misma amplitud, velocidad, dinamismo, etc.
2.	<b>Ejecución "Coral":</b> ejecución simultánea de <b>diferentes</b> movimientos (por las 5 gimnastas o en subgrupos) con diferente amplitud, o velocidad, o dirección.
3.	<b>Rápida sucesión o "canon":</b> ejecución por las 5 gimnastas (o subgrupos), una después de la otra. El movimiento empieza inmediatamente después o durante el mismo movimiento de la gimnasta previa o del subgrupo.
4.	<b>Contraste:</b> 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).

- Si bien los diversos tipos de trabajo colectivo pueden **organizarse** en cualquiera de los componentes de la Dificultad (DB, DE, W, Elementos Fundamentales del Aparato, R, DC) **se exige la presencia de uno de cada tipo de organización del trabajo colectivo en los componentes Artísticos:** Pasos de Danza, Cambios Dinámicos, conexiones entre Dificultades / transiciones entre formaciones, etc
- Menos de 1 de cada una de las 4 estructuras organizativas **presente en los componentes Artísticos**, serán penalizada.

## 9. FORMACIONES

### 9.1. Las formaciones deben crearse con variedad en lo siguiente:

- **Colocación** en diferentes áreas de la superficie del practicable: centro, esquinas, diagonales, líneas.
- **Diseño:** círculos, líneas en todas las direcciones, triángulos, etc.
- **Amplitud:** tamaño/profundidad del diseño (ancho, cerrado, etc.).

### 9.2. Las formaciones que carezcan de la variedad serán penalizadas por variedad insuficiente en el diseño y/o en la amplitud de las formaciones (desequilibrio entre formaciones abiertas y cerradas) y, o cuando la misma formación se mantiene en el mismo lugar durante más de 2 dificultades seguidas.

## 10. UNIDAD

El objetivo de crear una relación armoniosa de todos los componentes del artístico, es crear una idea unificada. La continuidad de los movimientos con la expresión corporal de principio a fin, establecen la armonía y la unidad. Una o varias faltas técnicas graves, que rompen la unidad de la composición obligando a la gimnasta a detener la ejecución de la composición o dejar de representar una imagen artística durante varios segundos, se penaliza una vez como una penalización general al final del ejercicio

## 11. CONEXIONES

### 11.1. Una conexión es un "vínculo" entre dos movimientos o Dificultades.

### 11.2. Todos los movimientos deben tener una relación lógica e intencional entre ellos de modo que, un movimiento/ elemento pase al siguiente por una razón identificable.

- 11.3.** Estos vínculos entre movimientos también proporcionan la oportunidad de reforzar el carácter de la composición.
- 11.4.** Los elementos se unen suave y lógicamente sin preparaciones prolongadas o paradas innecesarias, que no apoyan el carácter de la composición o que no crean un efecto.
- 11.5.** Los elementos que se colocan juntos sin un propósito claro se convierten en una serie de acciones no relacionadas, que perjudican tanto al desarrollo completo de la historia como a la identidad única de la composición. Dichas conexiones se definen como:
- Dificultades enlazadas entre sí, sin una relación clara.
  - Transiciones de un movimiento o Dificultad a otra que son abruptas, ilógicas o prolongadas.
  - Transiciones entre formaciones ejecutadas como cambiar las posiciones en el suelo sin ninguna relevancia coreográfica.
- 11.6.** Se necesitan conexiones y/o pasos de conexión bien desarrolladas para crear armonía y fluidez; una composición construida como una serie de elementos no relacionados, será penalizada. **Las conexiones ilógicas se penalizarán 0.10 cada vez hasta 1.00 puntos**

## **12. RITMO**

- 12.1.** Los movimientos del Conjunto, así como los del aparato, deben correlacionarse de forma precisa con los acentos y frases musicales; tanto los movimientos de Conjunto como del aparato deben enfatizar el tempo/ritmo de la música.
- 12.2.** Los movimientos que se realizan al margen de los acentos o desconectados del tempo establecido por la música, se **penalizan 0.10 cada vez, hasta 2.00 puntos**.

### **Ejemplos:**

- Cuando los movimientos se resaltan visiblemente antes o después de los acentos.
  - Cuando un acento claro de la música es “ignorado” y no enfatiza el movimiento.
  - Cuando los movimientos están involuntariamente detrás de la frase musical.
  - Cuando el tempo cambia y el Conjunto está en medio de movimientos más lentos y no puede reflejar el cambio de velocidad (fuera de ritmo).
- 12.3.** El final de la composición debe correlacionarse, de forma exacta, con el final de la música. Cuando un Conjunto finaliza su ejercicio y adopta su postura final antes del final de la música o después de que la música haya terminado, esta falta de armonía entre la música y el movimiento al final del ejercicio se penaliza.

## 13. CONSTRUCCIONES CORPORALES / POSICIONES EN ELEVACIÓN

13.1. Al principio o al final del ejercicio, es posible utilizar elementos o poses donde una de las gimnastas es elevada del suelo, con ayuda/apoyo de otra gimnasta/s y/o del aparato, siempre que:

- **Máximo 1 gimnasta es elevada** del suelo por elemento.
- La gimnasta es elevada del suelo durante **máximo 4 segundos**:
  - **Posición inicial: Máx. 4 segundos** desde el primer movimiento de la primera gimnasta hasta que la gimnasta elevada llega al suelo.
  - **Posición final: Máx. 4 segundos** desde que la gimnasta deja el suelo hasta el último movimiento de la última gimnasta.
- La gimnasta elevada puede ser alzada o subir a la posición elevada, pero no puede ser lanzada al aire, saltar o caer desde la posición de elevación.
- La gimnasta elevada no puede ejecutar ninguna variación del apoyo invertido sobre las manos (pino), apoyo invertido sobre los codos o apoyo invertido sobre el cuello; aparte de esto, la posición o el movimiento es libre.
- Cada gimnasta de apoyo debe tener los pies, las rodillas o la espalda en el suelo, y no puede estar en ninguna variación de la posición de "puente".

13.2. Una construcción mantenida durante más de 4 segundos y/o que no cumple con los requisitos de la definición, se penaliza.

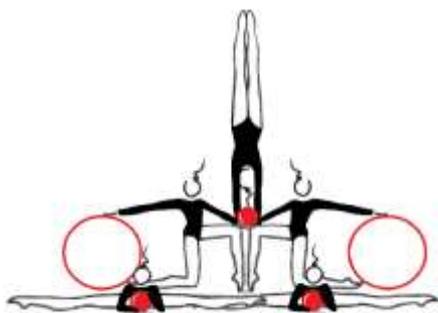
**Ejemplo 1: posiciones permitidas**



**Ejemplo 2: posiciones permitidas**



### Ejemplo 3: posiciones no permitidas



## **14. CONTACTO CON LOS APARATOS Y GIMNASTAS**

- 14.1. Al principio del ejercicio** se permite que una o varias gimnastas estén sin aparatos. Esta parte del ejercicio no puede durar mas de **4 segundos**.
- 14.2.** Si el aparato y las gimnastas no comienzan a moverse 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.
- 14.3.** Durante el ejercicio, una o varias gimnastas no pueden estar sin aparato durante más de 4 segundos, en este caso, la falta de la composición será penalizada.
- 14.4.** Uno o más aparatos no están en contacto con ninguna gimnasta (fallo de la composición): está penalizado.

## 15. FALTAS ARTÍSTICO CONJUNTO

Penalizaciones	0.30	0.50	1.00
<b>CARÁCTER DEL MOVIMIENTO</b>	<b>Mayoría del ejercicio:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presente en gran parte, pero no en todas las conexiones.</li> <li>• Falta en algunos, pero no en todos los elementos D.</li> </ul>	<b>Algunas partes del ejercicio:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presente en algunas conexiones.</li> <li>• Ausente durante los elementos D.</li> </ul>	<b>Presente <u>solo</u> en los Pasos de Danza</b> (no en las conexiones ni en los elementos D).
<b>PASOS DE DANZA</b>		<b>Ausencia de 1 combinación de pasos de danza con ritmo y carácter.</b>	<b>Ausencia de 2</b> combinaciones de pasos de danza con ritmo y carácter.
<b>EXPRESIÓN CORPORAL</b>	<b>Poco desarrollado en el ejercicio:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación parcial de los segmentos corporales en el movimiento y/o</li> <li>• Desequilibrio de la intensidad y la energía entre las cinco gimnastas como unidad expresiva.</li> </ul>	No desarrollado en el ejercicio: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Insuficiente participación de los segmentos corporales y/o</li> <li>• Falta de intensidad en la energía entre las cinco gimnastas como una unidad expresiva.</li> </ul>	
<b>CAMBIOS DINÁMICOS</b>	2 Cambios Dinámicos realizados.	1 Cambio Dinámico realizado.	Cambios Dinámicos no realizados.
<b>EFFECTOS CORPORALES/APARATOS</b>	Menos de 2 elementos específicos coordinados con acentos/frases de la música que crean un impacto visual logrado a partir de: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Construcción con el cuerpo y/o aparatos de imágenes visuales en armonía con las señales musicales.</li> <li>• Trabajo colectivo.</li> <li>• Relaciones creadas en subgrupos.</li> <li>• Conexiones coreográficas entre Dificultades.</li> </ul>	No hay elementos específicos coordinados con frases/acentos específicos de la música que crean un impacto visual, logrado a través de: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Construcción con el cuerpo y/o aparatos.</li> <li>• Trabajo colectivo.</li> <li>• Relaciones creadas en subgrupos.</li> <li>• Conexiones coreográficas entre Dificultades.</li> </ul>	
<b>TRABAJO COLECTIVO</b>	Falta de 1 de cada tipo de las 4 estructuras organizativas de trabajo colectivo ( <b>penalización por cada uno que falte</b> ): 1. Sincronización, 2. Canon, 3. Contraste, 4. Coral		
<b>FORMACIONES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insuficiente variedad en el diseño y/o amplitud de las formaciones (desequilibrio entre las formaciones abiertas y cerradas) y/o.</li> <li>• La misma formación se mantiene en el mismo sitio durante más de 2 dificultades seguidas.</li> </ul>		
<b>COLABORACIONES</b>	Menos de 4 tipos de Colaboración: mínimo 2 de cada.		
<b>UNIDAD</b>	Unidad/ armonía/ continuidad de la composición se rompe debido a una interrupción técnica severa.		

CONEXIONES	Penalizaciones									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
RITMO	Penalizaciones									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
Penalizaciones	0.30			0.50		0.70			1.00	
MÚSICA Música – movimiento al final del ejercicio				Ausencia de armonía entre la música y el movimiento al final del ejercicio.						
NORMAS MUSICALES	Música no conforme a las normas. Una introducción musical <b>de más de 4 segundos.</b>									
CONSTRUCCIONES CORPORALES/ POSICIONES ELEVADAS				Más de 4 segundos en una construcción elevada y/o construcción no autorizada.						
CONTACTO CON GIMNASTAS Y APARATOS	Una o varias gimnastas se encuentran sin aparato durante más de 4 segundos (falta de composición).			Si uno o más aparatos no están en contacto con la gimnasta en el principio o en la posición final.						



**1. EVALUACIÓN POR EL PANEL DE JUECES DE EJECUCIÓN**

- 1.1.** Los Jueces del Panel de Ejecución (E) exigen que los elementos se realicen con perfección estética y técnica.
- 1.2.** Se espera que las gimnastas del Conjunto incluyan en su ejercicio únicamente elementos que puedan ejecutar con total seguridad y con un alto nivel de maestría técnica. Todas las desviaciones de esa expectativa serán penalizadas por los jueces-E.
- 1.3.** Los Jueces-E no están implicadas en la Dificultad de un ejercicio. El Jurado tiene la obligación de penalizar por igual cualquier error de la misma magnitud independientemente de la dificultad, del elemento o la conexión.
- 1.4.** Los jueces del Jurado-E deben mantenerse actualizados con la gimnasia rítmica contemporánea, han de saber, en todo momento, cuál debería ser la expectativa de ejecución más actual de un elemento, y deben saber como cambian las normas a medida que el deporte evoluciona. En este contexto, también tienen que saber lo que es posible, lo que es razonable esperar, lo que es una excepción y lo que es especial.
- 1.5.** Todas las desviaciones de la ejecución correcta se consideran errores técnicos y deben ser evaluados en consecuencia por los jueces. El valor de las penalizaciones para las pequeñas, medianas y grandes faltas, se determina por el grado de desviación de la correcta ejecución. Se aplicarán las siguientes penalizaciones para todas y cada una de las desviaciones técnicas visibles a partir de la ejecución perfecta esperada:
  - **Error pequeño 0.10:** cualquier desviación menor o leve de la ejecución perfecta.
  - **Error Mediano 0.30:** cualquier desviación evidente o significativo de la ejecución perfecta.
  - **Error Grande 0.50 o más:** cualquier desviación muy importante o grave de la ejecución perfecta

**Nota:** Las faltas de Ejecución deben penalizarse cada vez por cada elemento ausente.

- 1.6. Nota-E Final:** La suma de las deducciones Técnicas se restan de **10.00 p.**

Explicación
<i>Las penalizaciones en las Casillas azules son consecutivas. Significa que se puede utilizar una de las penalizaciones de la línea para una falta técnica.</i>

## 2. FALTAS TÉCNICAS

4. TÉCNICA DE MOVIMIENTOS CORPORALES			
Todas las penalizaciones enumeradas se dan cada vez, independientemente del número de gimnastas en falta (penalizaciones globales), salvo que se especifique lo contrario en <b>negrita</b> (estas penalizaciones serán por cada gimnasta).			
Penalizaciones	Pequeña 0.10	Mediana 0.30	Grande 0.50 o más
<b>Generalidades</b>	Movimiento incompleto o amplitud <b>insuficiente</b> en la forma de las Ondas.		
	Movimiento incompleto o falta de amplitud en la forma de las pre-acrobacias.		
	Ajuste de la posición corporal (Ejemplo: en Equilibrios, en Rotaciones en pie plano u otra parte del cuerpo, etc.).		
<b>Técnica de Base</b>	Postura incorrecta de un segmento corporal durante un movimiento del cuerpo ( <b>cada vez</b> ), incluyendo el incorrecto pie/releve y/o posición de la rodilla, codo doblado, hombros elevados o asimétricos, posición incorrecta de un segmento del cuerpo durante una R, etc.		
	Pérdida de equilibrio: movimiento adicional sin desplazamiento.	Pérdida de equilibrio: movimiento adicional con desplazamiento.	Pérdida de equilibrio con apoyo sobre una/dos manos o sobre el aparato.  Pérdida total de equilibrio con caída <b>0,70 (cada gimnasta)</b> .
<b>Salto</b>	Recepción pesada.	Recepción incorrecta: visible espalda arqueada en la fase final de la recepción.	
	Forma incorrecta con pequeña desviación.	Forma incorrecta con mediana desviación.	Forma incorrecta con gran desviación.
<b>Equilibrios</b>	Forma incorrecta con pequeña desviación.	Forma incorrecta con mediana desviación.	Forma incorrecta con gran desviación.
		Forma no mantenida como mínimo 1 segundo.  Eje del cuerpo no en la vertical y acabando con un paso involuntario.	
<b>Rotaciones (Cada penalización se aplica una vez por rotación DB)</b>	Forma incorrecta con pequeña desviación.	Forma incorrecta con mediana desviación.	Forma incorrecta con gran desviación.
	Apoyo involuntario del talón durante un giro.	Eje del cuerpo no vertical terminando con un paso involuntario.	
	Saltito(s).		
<b>Elementos de los grupos pre-</b>	Recepción pesada.	Elementos pre-acrobáticos realizados con una técnica no autorizada.	

<b>acrobáticos y de rotación vertical.</b>		Caminar en posición de apoyo de manos invertido (2 o mas cambios de apoyo).	
<b>Sincronización</b>	Falta de sincronización entre el movimiento individual y el del Conjunto.		
<b>Formaciones</b>	Línea(s) imprecisa en la formación.		

<b>5. TÉCNICA CON EL APARATO</b>			
<b>Penalizaciones</b>	<b>Pequeña 0.10</b>	<b>Mediana 0.30</b>	<b>Grande 0.50 o más</b>
<b>Colisión</b>	Colisión entre las gimnastas/ aparatos (+ todas las consecuencias).		
<b>Generalidades</b>			Pérdida y recuperación del aparato sin desplazamiento <b>(cada gimnasta)</b> .
<b>Pérdida del Aparato</b>  <i>(para la pérdida de las 2 mazas en sucesión:  La juez penalizará una vez, en base al número total de pasos que se dan para recuperar la maza más alejada).</i>			Pérdida y recuperación del aparato después de 1-2 pasos: <b>0.70 (cada gimnasta)</b> .
			Pérdida y recuperación del aparato después de 3 o mas pasos: <b>1.00 (cada gimnasta)</b> .
			Pérdida con salida del practicable (independientemente de la distancia): <b>1.00 (cada gimnasta)</b> .
			Pérdida del aparato que no sale del practicable y uso del aparato de reemplazo: <b>1.00 (cada gimnasta)</b> .
			Pérdida del aparato, sin contacto con el aparato al final del ejercicio: <b>1.00 (cada gimnasta)</b> .
<b>Técnica</b>  <i>(para la trayectoria imprecisa de 2 o más gimnastas: el juez penalizará una vez en base al mayor número de pasos dados)</i>	Trayectoria imprecisa y recuperar al vuelo <b>con un paso o un ajuste de la posición</b> para salvar el aparato.	Trayectoria imprecisa y recuperación al vuelo <b>con 2 pasos</b> para salvar el aparato.	Trayectoria imprecisa y recuperación al vuelo <b>con 3 o mas pasos</b> (chassé) para salvar el aparato.
	Recuperación con ayuda involuntaria de la otra mano (Excepción para pelota: recepciones fuera del campo visual).	Recepción incorrecta con contacto involuntario con el cuerpo.	
		Aparato estático **	
		Durante la Colaboración, inmovilidad visible de uno o más aparatos durante más de 4 segundos (independientemente del número de gimnastas).	

\*\* Aparato Estático (Dificultad de los Ejercicios de Conjunto # 3.9).

### Explicación

*La penalización por trayectoria imprecise se toma si hay una falta técnica clara debido a un evidente lanzamiento impreciso. Esto podría ser si una o más gimnastas tienen que correr o cambiar la dirección prevista para salvar el aparato de una pérdida.*

Penalizaciones	Pequeña 0.10	Mediana 0.30	Grande 0.50 o más
<b>Aro</b> ○			
<b>Técnica de Base</b>	Incorrecto manejo o recuperación: alteración de los planos de trabajo, vibraciones, rotación irregular sobre su eje <b>(cada vez)</b> .		
	Recuperar tras lanzar: contacto con el antebrazo.	Recuperar tras lanzar: contacto con el brazo.	
	Rodamiento involuntariamente incompleto sobre el cuerpo.		
	Rodamiento incorrecto con rebote.		
	Deslizamiento en el brazo durante las rotaciones.		
		Paso a través del aro: tropezar con los pies.	

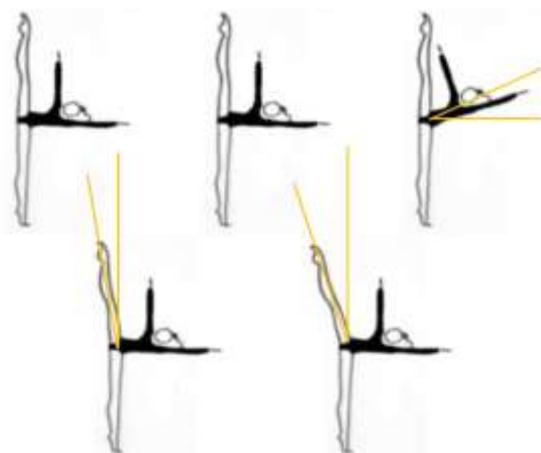
Pelota ●			
Técnica de Base	Manejo incorrecto: Pelota apoyada en el antebrazo (“agarrada”) o visiblemente apretada con los dedos ( <b>cada vez</b> ).		
	Rodamiento involuntariamente incompleto obre el cuerpo.		
	Rodamiento incorrecto con rebote.		
	Pelota recuperada involuntariamente con la otra mano (Excepción: recuperaciones fuera del campo visual).		
Mazas ⚡			
Técnica de Base	Manejo incorrecto: Movimientos irregulares, brazos demasiado separados durante los molinos, interrupción del movimiento durante pequeños círculos, etc. ( <b>cada vez</b> ).		
	Alteración de la sincronización de la rotación de las mazas durante los lanzamientos y las recuperaciones.		
	Falta de precisión en los planos de las mazas durante movimientos asimétricos.		
Cinta 🌀			
Técnica de Base	Recepción incorrecta involuntaria.		
	Alteración del dibujo de la cinta: serpentinas, espirales insuficientemente apretadas, sin la misma altura, amplitud, etc. ( <b>cada vez</b> ).		
	Contacto involuntario con el cuerpo.	Enrolle involuntario alrededor del cuerpo o una parte o alrededor de la varilla sin interrupción.	Enrolle involuntario alrededor del cuerpo o una parte o alrededor de la varilla con interrupción.
	Manejo incorrecto: Transmisión o paso impreciso, varilla sujeta incorrectamente por el centro, conexión incorrecta entre dibujos, chasquido de la cinta ( <b>cada vez</b> ).		
	Pequeño nudo con un mínimo impacto en el manejo.		Nudo mediano/grande con impacto en el manejo.
	El extremo de la cinta queda en el suelo involuntariamente durante la ejecución de dibujos, lanzamientos, escapadas, etc. ( <b>hasta 1 metro</b> ).	Una parte de la cinta queda en el suelo involuntariamente durante la ejecución de dibujos, lanzamientos, escapadas, etc ( <b>mas de 1 metro</b> ).	

### Explicación y Ejemplo: Desviaciones en las Dificultades Corporales

Cada penalización se aplicará por separado para cada falta. Si una Dificultad Corporal tiene dos formas incorrectas, la penalización se toma por cada desviación de la forma identificable.

	Desviación mediana de los segmentos corporales (pierna de arriba y el tronco)	<b>FT:</b>  <b>0.30+0.30</b>
---	---	------------------------------------

#### Ejemplo



### Explicación: Equilibrio no fijado y paso involuntario

Si durante el Equilibrio se producen los siguientes errores:

- Forma no mantenida durante un mínimo de 1 segundo.
- Eje del cuerpo no en la vertical y termina con un paso involuntario.

Penalización es 0.30 + 0.30 (independientemente del número de gimnastas)

### Explicación: Nudo en la Cinta (casillas azules)

Si se forma un pequeño nudo en la cinta y después de unos pocos movimientos, se convierte en un nudo mediano/ grande, solo se penalizará una vez por el nudo (la penalización más alta).

**1. PROGRAMA DE APARATOS**

SENIOR: 2 ejercicios

2022 – 2024	5 	3  2 
2025	5 	3  2 
2026 – 2028	5 	3  2 pairs 

JUNIOR: 2 ejercicios

2022 – 2023	5 	5 
2024 – 2025	5 pairs 	5 
2026 - 2027	5 	5 
2028- 2029	5 	5 

## **2. PROGRAMA TÉCNICO PARA JUNIOR – EJERCICIOS DE CONJUNTO**

**2.1. Generalidades:** Todas las normas de Generalidades para los Conjuntos Senior son válidas para los Conjuntos Junior.

**2.1.1. Programa para gimnastas de Conjunto:**

El programa para las gimnastas del Conjunto Junior generalmente consta de 2 ejercicios:

Programa de Aparatos de Gimnasia Rítmica: 2 ejercicios con 5 aparatos idénticos.

2.1.2. La duración de cada ejercicio es de 2'15" a 2'30."

2.1.3. Las normas y características de cada aparato para Junior, se especifican en las *Normas de Aparatos de la FIG*,

2.1.3.1. A las gimnastas Junior se les permite competir con una cinta senior.

2.1.4. A petición del Jurado Superior, cada aparato puede ser controlado antes de la entrada de la gimnasta a la sala de competición o al final del ejercicio y/o puede realizarse un sorteo aleatorio para el control del aparato. **Ningún Conjunto está autorizado a competir con aparatos no aprobados.**

**2.2. Requisitos de la Dificultad para ejercicios de Conjunto Junior: Las gimnastas deben incluir únicamente elementos que pueda ejecutar con seguridad y un alto grado de competencia estética y técnica.**

**2.2.1. Hay dos componentes de la Dificultad de Conjunto:**

2.2.1.1. Dificultad Corporal (**DB**) consiste en:

- Dificultad sin Intercambio (**DB**)
- Dificultad con Intercambio (**DE**)
- Elementos Dinámicos con Rotación. (**R**)

2.2.1.2. Dificultad del Aparato (**DA**) consiste en:

- Dificultad con Colaboraciones (**DC**)

**2.2.2.** Los componentes de la Dificultad que son específicos solo de los ejercicios de Conjunto:

- **Intercambios (DE)** de los aparatos entre gimnastas.
- **Colaboraciones (DC)** entre las gimnastas y los aparatos.

### 2.3. Requisitos de la Dificultad

Componentes de la Dificultad	
<b>Dificultad Corporal (DB)</b> <b>Máximo 8 DB/DE (2 a elección)</b> En orden de ejecución.	
<b>Dificultad sin Intercambio</b>  <b>DB</b>  <b>Mínimo 3</b>	En orden de ejecución.
<b>Requisitos Especiales</b>	
<b>Grupos de Dificultad Corporal:</b>  Saltos  Mínimo 1  Equilibrios  Mínimo 1  Rotaciones  Mínimo 1	<b>Ondas totales del Cuerpo:</b>  <b>W</b>  Mínimo 2
<b>Elementos Dinámicos con Rotación - R</b>  <b>Máximo 1</b>	
<b>Dificultad del Aparato (DC)</b> en orden de ejecución  <b>Dificultad con Colaboración (DC)</b>  <b>Mínimo 6</b> <b>Máximo 15</b>	

2.4. Los jueces de Dificultad identifican y registran las Dificultades en el orden de su ejecución sin tener en cuenta si son válidos o no:

- **El primer subgrupo jueces-D (DB):** evalúa el número y valor técnico de las Dificultades sin Intercambio (DB); Dificultades con Intercambio (DE), el número y valor técnico del Elemento Dinámico con Rotación (R) y reconoce las W. Los jueces registran todos los elementos con notación de símbolos.
- **El segundo subgrupo jueces-D (DA):** evalúa el número y valor técnico de la Dificultad con Colaboraciones (DC) y la presencia de los elementos Fundamentales del aparato requeridos **y el mínimo de los tipos de Colaboraciones exigidas**. Los jueces registran todos los elementos con notación de símbolos.

2.5. El orden de ejecución de las Dificultades es libre; sin embargo, la disposición de las Dificultades debe respetar el principio coreográfico de que las Dificultades deben estar organizadas de manera lógica con elementos de conexión y movimientos en armonía con el carácter de la música.

2.6. Las penalizaciones por no tener el número mínimo de Dificultades exigidas y el incumplimiento de los requisitos especiales, se aplican cuando no se intenta en absoluto el elemento de Dificultad.

### 3. DIFICULTAD CORPORAL (DB)

3.1. **Requisitos: Máx. 8 DB/DE** serán contadas **en orden de ejecución**. En el caso de que haya más **DB** de las requeridas, las Dificultades adicionales no serán válidas (**Sin Penalización**)

3.2. Todas las normas generales de **DB** para el Conjunto Senior, son también válidas para el Conjunto Junior, con las siguientes excepciones:

3.2.1. No está autorizada una Dificultad Corporal Combinada.

3.2.2. Es posible realizar **un solo** Tour Lento en pie plano o en relevé.

3.2.3. El Comité Técnico no recomienda **DB** de rodillas para las gimnastas Junior.

### 3.3. Elementos Técnicos Fundamentales o No-Fundamentales del Aparato

#### 3.3.1. Requisitos:

Cada ejercicio de Conjunto Junior también debe contener un mínimo número de elementos técnicos Fundamentales específicos del aparato realizados por las 5 gimnastas (ver Conjunto Senior # 3.6).

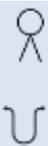
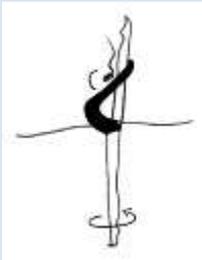
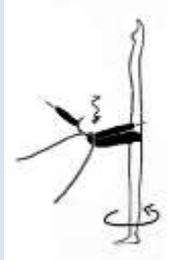
3.3.2. El Programa de competiciones de la FIG para Conjuntos Junior utiliza la Cuerda.

#### 3.3.3. Tabla Recapitulativa del Grupo Técnico Fundamental y No-Fundamental específico para

Requerido por ejercicio	Grupo Técnico Fundamental Específico y Fundamental del Aparato	Grupo Técnico No-Fundamental del Aparato
2	 Paso a través de la cuerda abierta, con todo el cuerpo o parte corporal, girando hacia delante, hacia atrás o lateralmente, también con: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuerda doblada en 2 o más.</li> <li>• Doble rotación de la cuerda.</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotación (min. 1), Cuerda doblada en dos (en una o dos manos).</li> <li>• Rotaciones (min.3), Cuerda doblada en tres o cuatro.</li> <li>• Rotación libre (min. 1) alrededor de una parte del cuerpo.</li> <li>• Rotación (min. 1) de la cuerda extendida, abierta, sujeta por el medio o por el extremo.</li> <li>• Molinos (Cuerda abierta, sujeto por el medio, doblada en dos o más). Ver mazas 3.3.4</li> </ul>
2	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suelta y recepción de un cabo de la cuerda, con o sin rotación (ej: Escapada/ Echappé).</li> <li>• Rotaciones del cabo libre de la cuerda, cuerda sujeta por un cabo. (ej: espirales).</li> </ul>	
-	 Paso a través de la cuerda con saltitos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serie (min. 3): cuerda girando hacia delante, hacia atrás o lateralmente.</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enrollamiento y desenrollamiento alrededor de una parte del cuerpo.</li> <li>• Espirales con la cuerda doblada en dos.</li> </ul>
-	 Recepción de la cuerda con un cabo en cada mano, sin apoyo en otra parte del cuerpo.	

<b>Explicaciones</b>	
<p>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 abierta 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.</p>	
<p>Elementos tales como enrollamientos, rebotes y molinos, así como movimientos de la Cuerda doblada o anudada, no son típicos de este aparato; por tanto, no deben predominar en la composición.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un mínimo de dos grandes segmentos corporales (<b>Ejemplo:</b> cabeza + tronco; brazos + tronco; tronco + pierna, etc.) deben pasar a través.</li> <li>• El paso a través puede ser: de todo el cuerpo entrando y saliendo, o entrando sin necesariamente salir o viceversa.</li> </ul>
	<p>La Escapada (Echappé) es un movimiento con 2 acciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suelta de un cabo de la cuerda.</li> <li>• Recuperación del cabo de la cuerda con la mano o con otra parte del cuerpo después de media rotación de la cuerda.</li> <li>• <b>DB</b> es válida si la suelta o la recuperación (no ambas) se ejecuta durante la <b>DB</b>.</li> </ul>
	<p>La recuperación de la cuerda abierta después de un lanzamiento debe realizarse con un extremo en cada mano sin apoyo en el pie, la rodilla o cualquier otra parte del cuerpo. El lanzamiento puede ser <b>alto</b> o pequeño.</p>
	<p>Variaciones de Espiral:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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 parte del cuerpo.</li> <li>• 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 rotaciones en espiral (2 o más) de un cabo de la cuerda, y recepción con la mano u otra parte del cuerpo.</li> <li>• Una <b>DB</b> es válida si la suelta o la recepción o múltiples rotaciones en espiral (2 o más) se ejecutan durante la <b>DB</b>.</li> </ul>
	<p>Enrollamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es posible “enrollar” o “desenrollar” durante la <b>DB</b>; estas acciones se consideran diferentes manejos del aparato.</li> </ul>

### 3.3.4. Posiciones de Equilibrio Inestable para Cuerda consideradas iguales.

Explicaciones	
	<p>Abierta o doblada por la mitad, en equilibrio detrás de la espalda o suspendida/ colgada sobre una parte del cuerpo durante una <b>DB con rotación</b>, se consideran <b>la misma posición de equilibrio inestable</b></p> <p><b>Ejemplo 1</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p><b>Ejemplo 2</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
	<p>Posiciones de equilibrio inestable No-válidas:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div> <p>Cuerda que cuelga del cuello durante un Equilibrio.</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div> <p>Cuerda abierta colocada sobre la espalda.</p> </div> </div>

**4. DIFICULTADES CON INTERCAMBIO:** Las normas generales para los Conjuntos Senior **DE** también son válidas para los Conjuntos Junior.

- 4.1. Máximo 2 elementos DE, en orden de ejecución, pueden realizarse con los 2 extremos atados juntos (anudados); elementos adicionales DE con los cabos anudados no serán válidos para DE.

Tabla Recapitulativa de Criterios Adicionales Específicos para DE durante el Lanzamiento y Recuperación de la Cuerda. (específica para Junior):

Símbolo	Criterios específicos para el lanzamiento + 0.10 cada vez	Símbolo	Criterios específicos para la Recuperación + 0.10 cada vez
	<p><b>Paso a través de la cuerda</b> con todo o parte del cuerpo durante el lanzamiento.</p> <p>Deben pasar a través de la cuerda un mínimo de dos grandes segmentos corporales.</p> <p><b>Ejemplo:</b> cabeza + tronco; brazos + tronco; tronco+ piernas, etc.</p>		
	Lanzamiento alto de la cuerda abierta y extendida sujeta por un extremo.		Recuperación de la cuerda con un extremo en cada mano.
	Lanzamiento alto de la cuerda abierta y extendida sujeta por el medio.		<p>Recepción mixta de la Cuerda.</p> <p>No es válido el criterio adicional .</p>

**5. ELEMENTOS DINÁMICOS CON ROTACIÓN (R)**

5.1 **Definición:** una combinación de lanzamiento alto, 2 o más elementos dinámicos con rotación y una recuperación del aparato.

5.2 **Requisitos:**

5.2.1 **Máximo 1 R** se evaluará en el ejercicio.

5.2.2 Todas las normas generales para el Conjunto Senior **R** también son válidas para los Conjuntos Junior.

5.2.3 La recuperación de la Cuerda puede ejecutarse de las siguientes formas; sin embargo, el R no es válido cuando solo se recupera uno de los extremos (uno de los cabos).

- Un cabo en cada mano sin ayuda de cualquier parte del cuerpo.
- Recuperación mixta.
- Los extremos de la cuerda atados juntos (anudados).

#### 5.2.4 Elementos Dinámicos con Rotación (R): criterios para la Cuerda (específicos para Junior):

Símbolo	Criterios específicos para el lanzamiento + 0.10 cada vez	Símbolo	Criterios específicos para la Recuperación + 0.10 cada vez
	<p><b>Paso a través de la cuerda</b> con todo o parte del cuerpo durante el lanzamiento.</p> <p>Deben pasar a través de la cuerda un mínimo de dos grandes segmentos corporales.</p> <p><b>Ejemplo:</b> cabeza + tronco; brazos + tronco; tronco+ piernas, etc.</p>		
	Lanzamiento alto de la cuerda abierta y extendida sujeta por un extremo.		Recuperación de la cuerda con un extremo en cada mano.
	Lanzamiento alto de la cuerda abierta y extendida sujeta por el medio.		Recuperación mixta de la Cuerda. No es válido el criterio adicional  .

## 6. DIFICULTAD DEL APARATO (DA):

- 6.1 Todas las normas generales para Conjunto Senior **DA** también son válidos para los Conjuntos Junior, con excepción de los siguientes:
- 6.2 **Requisitos: Mínimo 6, Máximo 15 Dificultades con Colaboración (DC)**, evaluados **en orden cronológico**.
- 6.3 El Conjunto puede determinar que tipo de Colaboraciones realizar en el ejercicio con la exigencia de mínimo **dos CC**, un mínimo de **dos CR** y dos  o .

**Penalización:** 0.30 puntos por cada **Colaboración en falta de las exigidas según 6.3.**

- 6.3.1 Si un Conjunto realiza más de 18 **DC**, el/ los **DC extras** por encima del límite, no se contarán (**Sin Penalización**).
- 6.3.2  o  pueden combinarse con **CR 2 veces como máximo en un ejercicio**, las **colaboraciones adicionales combinadas no serán evaluadas**.
- 6.3.3 **Un máximo de 5 CR en orden de ejecución puede realizarse con los dos extremos anudados (atados juntos), elementos CR adicionales con los extremos (cabos) anudados juntos no son válidos para CR.**

7. **NOTAS DE DIFICULTAD (D):** Los Jueces-D evalúan las Dificultades, aplican la nota parcial y deducen todas las posibles penalizaciones, respectivamente:

### 7.1 El primer subgrupo de jueces-D (DB)

Dificultad	Mínimo/Máximo	Penalización 0.30
Dificultad sin intercambio (DB)	Mínimo 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menos de 3 <b>DB</b> realizadas.</li> <li>• Menos de 1 Dificultad de cada Grupo Corporal (<math>\wedge</math>, <math>\top</math>, <math>\circ</math>): penalización por cada grupo corporal ausente.</li> <li>• 1 Dificultad de cada Grupo Corporal no ejecutada simultáneamente o <b>en muy rápida sucesión (no en subgrupos)</b> por las 5 gimnastas.</li> </ul>
Dificultades con Intercambio (DE): En su orden de ejecución	Mínimo 3	Menos de 3 <b>DE</b> realizadas.
Ondas Corporales totales (W)	Mínimo 2	Penalización por cada <b>W</b> ausente.
Equilibrio "Tour Lento"	Máximo 1 en relevé o en pie plano.	Más de 1 Equilibrio "Tour Lento".

### 7.2 El segundo subgrupo de jueces D (DA)

Dificultad	Mínimo/ Máximo	Penalización 0.30
Colaboraciones CC	Mínimo 2	Penalización por cada CC ausente
Colaboraciones CR	Mínimo 2	Penalización por cada CR ausente
Colaboraciones $c^{\nearrow}$ / $c^{\searrow}$	Mínimo 2	Penalización por cada $c^{\nearrow}$ / $c^{\searrow}$ ausente
Elementos Técnicos Fundamentales específicos del aparato	Mínimo 2 de cada	Penalización por cada uno ausente.

## 8. ARTÍSTICO Y EJECUCIÓN

Todas las normas para el Artístico y la Ejecución de los Conjuntos Sénior, también son válidas para los ejercicios de los Conjuntos Junior.

## 9. FALTAS TÉCNICAS: CUERDA

Todas las penalizaciones listadas se aplican cada vez, independientemente del número de gimnastas que cometan las faltas, (penalizaciones globales)

Cuerda 			
Penalizaciones	Pequeñas 0.10	Mediano 0.30	Grande 0.50 o más
Técnica de Base	Manejo incorrecto: amplitud, forma, planos de trabajo, o por cuerda no sujeta por ambos cabos ( <b>cada vez</b> ).		
	Pérdida de una cabo de la cuerda con una pequeña parada en el ejercicio.		
		Pies enganchados en la cuerda durante saltos o saltitos.	
		Enrollamiento involuntario alrededor del cuerpo o una parte de él, sin interrupción del ejercicio.	Enrollamiento involuntario alrededor del cuerpo o una parte de él, con interrupción del ejercicio.
	Nudo sin interrupción del ejercicio.		Nudo con interrupción del ejercicio.



