FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

FONDEE 1881

CÓDIGO DE PUNTUACIÓN
GIMNASIA RÍTMICA

2009-2012

Comité Técnico
Gimnasia Rítmica

OFICIAL

La versión en inglés da fe

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

FONDEE 1881

TABLA DE MATERIAS

Primera parte - Generalidades

Normas válidas para los ejercicios individuales y de conjuntos

Segunda parte – Ejercicios individuales

1. Dificultad (D: D1, D2)
2. Artístico (A)
3. Ejecución (E)

Tercera parte – Ejercicios de conjunto

1. Generalidades
2. Dificultad (D: D1, D2)
3. Artístico (A)
4. Ejecución (E)

Cuarta parte - Anexos

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

FONDEE 1881

PRIMERA PARTE

GENERALIDADES

Normas válidas
para los ejercicios individuales
y los conjuntos

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

FONDEE 1881

PRIMERA PARTE - GENERALIDADES

Normas válidas para los ejercicios individuales y los conjuntos

	GENERALIDADES	Página
1.	**Concursos y programa**	**4**
1.1	Campeonatos oficiales de GR	4
1.2	Programa de las competiciones	4
1.3	Programa de las gimnastas individuales	4
1.4	Programa de los conjuntos	4
1.5	Cronometraje	4
2.	**Jurados**.....	**4**
2.1	Composición de los jurados Campeonatos y competiciones oficiales	4
2.2	Torneos internacionales	4
2.3	Jueces	5
2.4	Instrucción de los jueces	5
3.	**Modalidades de juicio**	**5**
3.1	Grado de las faltas	5
3.2	Reparto y cálculo de las notas	5
3.3	Reclamaciones	5
4.	**Practicable**.....	**5**
5.	**Aparatos**.....	**6**
5.1	Normas – control	6
5.2	Colocación de aparatos alrededor del practicables	6
5.3	Pérdida y recuperación del aparato	6
5.4	Aparato roto o que se queda enganchado a las vigas del techo	7
5.5	Contacto del aparato con el techo	7
6.	**Atuendo de las gimnastas**	**7**
6.1	Gimnastas individuales y del conjunto	7
7.	**Disciplina**.....	**8**
7.1	Disciplina de las gimnastas	8
7.2	Disciplina de los entrenadores	8
7.3	Disciplina de los músicos	8
8.	**Penalizaciones aplicadas por el Juez Coordinador**.....	**8**

GENERALIDADES

1. CONCURSOS Y PROGRAMA

1.1. CAMPEONATOS OFICIALES DE GIMNASIA RITMICA

Para los Campeonatos y competiciones oficiales FIG ver *Reglamento Técnico*, *Sección 1, Artículo 2.*

Para las demás competiciones y manifestaciones ver *Reglamento Técnico, Sección 1, Artículo* 3.

1.2. PROGRAMAS DE LAS COMPETICIONES

1.2.1. Los programas de las competiciones están detallados en el *Reglamento Técnico, Sección 3, Reglas especiales Gimnasia Rítmica.*

1.3. PROGRAMA PARA LAS GIMNASTAS INDIVIDUALES

1.3.1. El programa para las gimnastas individuales de categoría senior y junior se compone normalmente de 4 ejercicios.

1.3.2. La duración de cada ejercicio es de 1’15” à 1’30”.

1.4. PROGRAMA PARA LOS CONJUNTOS

1.4.1. El programa de los conjuntos se compone normalmente de 2 ejercicios: uno con un solo tipo de aparato y el otro con varios tipos de aparatos.

1.4.2. La duración de cada ejercicio es de 2’15” à 2’30”.

1.5. CRONOMETRAJE

1.5.1. El cronómetro es activado con la puesta en movimiento de la gimnasta o de la primera gimnasta del conjunto y parado con la inmovilización completa de la gimnasta o de la última gimnasta del conjunto.

Penalización:

0,05 puntos por cada segundo de más o de menos (Juez Coordinador).

1.6. Para todos los detalles, referirse al *Reglamento Técnico*.

2. JURADOS

2.1. COMPOSICIÓN DE LOS JURADOS – CAMPEONATOS Y COMPETICIONES OFICIALES

2.1.1. Cada jurado, de individuales y conjunto, se compone de 3 grupos de jueces:

Dificultad (**D)** (4 jueces, divididas en 2 subgrupos):

Dificultad corporal (**D1**): (2 jueces): evalúa el valor técnico de la composición (número y nivel de las dificultades del grupo obligatorio del aparato concerniente y de los otros grupos).

Dificultad de aparato (**D2**): (2 jueces): evalúa el valor de los elementos con aparato (maestría de aparato, con o sin lanzamientos, con riesgo).

Artístico (**A**): (4 jueces): evalúa el valor artístico de la Composición de Base: acompañamiento musical y coreografía (elección de los elementos de aparato, elección de los elementos corporales, unidad y variedad).

Ejecución (**E)** (4 jueces): evalúa la ejecución (faltas técnicas).

2.1.2. El juez nº1 del Jurado D1 es el **Juez Coordinador** el cual aplica las penalizaciones relativas a salidas del practicable, duración del ejercicio y todas las demás penalizaciones relativas a la disciplina (aparato, maillot, colocación en pista, etc.).

El jurado superior debe aprobar las penalizaciones que han sido aplicadas por el Juez D1 – Juez Coordinador (Artículo 8).

2.1.3. Para otros detalles relativos a los Jurados, su formación, su función, referirse al *Reglamento Técnico, Sección 1, Art. 7 y a los Reglamentos de Jueces.*

2.2. TORNEOS INTERNACIONALES

2.2.1. Cada jurado es asistido por un juez (**Juez Coordinador** – ver art. 2.1.2.) que aplica las penalizaciones relativas a salidas del practicable, duración del ejercicio y todas las demás penalizaciones relativas a la disciplina (aparato, maillot, colocación en pista, etc.).

2.2.2. La presencia de un juez neutro con la función de jurado superior es obligatoria.

2.2.3. Un torneo con jurados compuestos por un porcentaje demasiado elevado de jueces del país organizador no puede ser válido para la evaluación de los jueces.

2.3. JUECES

Para los detalles, remitirse al *Reglamento Técnico y al Reglamento de Jueces.*

2.4. INSTRUCCIÓN DE LAS JUECES

2.4.1. Antes de cada Campeonato y competición oficial FIG, será organizada una reunión por el Comité Técnico con el fin de informar a los jueces participantes sobre la organización del juicio. Antes de cada torneo, una reunión análoga será organizada por el Comité de organización.

3. MODALIDADES DE LA PUNTUACION

3.1. GRADO DE LAS FALTAS

3.1.1. Las faltas se penalizarán según su grado con las deducciones siguientes :

0,10 para las pequeñas faltas.
0,20 para las faltas medias.
0,30 y más para las faltas graves.

3.2. DISTRIBUCION Y CALCULO DE LAS NOTAS

3.2.1. Cada juez da una nota como se indica a continuación:
Concursos individuales y de conjuntos:

Jueces Dificultad (D)

Jueces Dificultad corporal (**D1**): **0 a 10,00** puntos (por suma) – Nota media
Jueces Dificultad de aparato (**D2**): **0 a 10,00** puntos (por suma) – Nota media

Nota final D = media de las notas D1 y D2 = **10,00** puntos como máximo

Jueces Artístico (A)

0 a 10,00 puntos como máximo (las jueces dan el total de las penalizaciones)

Jueces Ejecución (E)

0 a 10,00 puntos como máximo (las jueces dan el total de las penalizaciones).

3.2.2. Cálculo de las notas

La nota final **- 30,00 puntos** como máximo – se calcula a partir de la suma de:

1. **Dificultad (D)** (nota media de las 2 notas (D1 y D2)) = **10,00 puntos** como máximo
2. **Artístico (A)** (nota media de las 2 notas centrales, de los 4 jueces) = **10,00 puntos** como máximo
3. **Ejecución (E)** (nota media de las 2 notas centrales, de los 4 jueces) = **10,00 puntos** como máximo

Para las gimnastas junior, ver documento correspondiente (anexo).

3.2.3. Diferencias toleradas entre las notas centrales

9.50 a 10.00	0.10
9.00 a 9.49	0.20
8.50 a 8.99	0.30
8.00 a 8.49	0.40
7.50 a 7.99	0.50
Inferior a 7.50	0.60

En caso de diferencia no tolerada, y si las jueces no llegan a un acuerdo, se aplicará la nota de base: **Nota de base** = (media de los jueces + nota del jurado de control) dividido por dos.

3.3. RECLAMACIONES

Ver Reglamento Técnico, Sección 1, art. 8.4.

4. PRACTICABLE - SALIDAS DEL PRACTICABLE (gimnasta o aparato)

4.1. *Ejercicios individuales y de conjunto:* todo rebasamiento del practicable con uno o dos pies o con otra parte cualquiera del cuerpo que se apoye más allá de los límites reglamentarios será penalizado.
Penalización (Juez Coordinador):
0,20 cada vez, para la gimnasta individual o para cada gimnasta del conjunto en falta.

4.2. Todo aparato que toque el suelo fuera de los límites reglamentarios o que salga fuera del practicable y vuelva por sí mismo, será penalizado.
Penalización (Juez Coordinador):
0,20 cada vez.

4.3. No se aplicará ninguna penalización si el aparato rebasa los límites del practicable sin tocar el suelo.

4.4. Cada ejercicio debe ser realizado, en su totalidad, sobre el mismo practicable.
Penalizaciones (Juez Coordinador):
0,50 si la gimnasta cambia de practicable o termina fuera del mismo practicable.

5. APARATOS

5.1. NORMAS - CONTROL

5.1.1. Las normas de los aparatos se precisan en las Normas de aparatos FIG.

5.1.2. Todos los aparatos utilizados por un conjunto deben ser idénticos (peso, dimensión y forma); sólo su color puede ser diferente.

5.1.3. Cada aparato utilizado será controlado antes de la entrada de la gimnasta en la sala de competición. Una nueva verificación podrá tener lugar al final del ejercicio a petición del Jurado Superior.

5.1.4. Por toda utilización de aparato no reglamentario:
Penalización (Juez Coordinador):
0,30 para los ejercicios individuales y de conjuntos

5.2. COLOCACION DE APARATOS ALREDEDOR DEL PRACTICABLE – APARATOS DE REEMPLAZO

5.2.1. La colocación de aparatos de reemplazo alrededor del practicable está autorizada (1 para las gimnastas individuales y 2, como máximo, para los conjuntos – para las mazas respectivamente 2 y 4).
Penalización (Juez Coordinador):
0,50 por todo aparato suplementario

5.2.2. Si el aparato al caer **sale** fuera del practicable, la utilización del aparato de reemplazo está autorizada.
Penalizaciones :
0,50 por pérdida del aparato independientemente de la distancia entre la gimnasta y el aparato de reemplazo (Juez – Ejecución).
0,20 por salida del aparato (Juez Coordinador).

5.2.3. Si el aparato al caer **no sale** del practicable, la utilización del aparato de reemplazo no está autorizada.
Penalizaciones:
0,50 por pérdida del aparato (Juez - Ejecución).
0,50 por utilización del aparato de reemplazo (Juez Coordinador)

5.3. PERDIDAS Y RECUPERACIONES DEL APARATO

5.3.1. Toda caída involuntaria del aparato será penalizada del modo siguiente por las **Jueces de Ejecución**:
0,30 si el aparato se recupera inmediatamente
0,50 si el aparato se recupera tras un desplazamiento **(1-3 pasos)**
0,70 si el aparato se recupera tras un desplazamiento muy grande **(4 pasos ó más)**
Nota. En caso de pérdida de las 2 mazas, hay que añadir 0,10 p. a cada penalización.

5.3.2. A estas penalizaciones se pueden sumar las de la **Juez Coordinador**, si las hay:
salida de la gimnasta (0,20)
salida del aparato (0,20)
cambio de practicable o finalizar el ejercicio en una zona no conforme (0,50)

5.3.3. Si se pierde el aparato al final del ejercicio (último movimiento), los **Jueces de Ejecución** darán las penalizaciones siguientes:

0,70 por la pérdida de aparato, independientemente de la distancia

0,30 si la gimnasta, para recuperar su aparato, no termina su ejercicio acorde con la música.

No hay penalización por la eventual salida del aparato después del final del ejercicio y de la música.

5.4. APARATO ROTO O APARATO ENGANCHADO A LAS VIGAS DEL TECHO

5.4.1. Si durante el ejercicio el aparato se rompe o queda enganchado a las vigas del techo, la gimnasta o el conjunto no estará autorizado a reiniciar su ejercicio.

5.4.2. La gimnasta o el conjunto no es penalizado por el aparato roto o enganchado a las vigas del techo, sino por las consecuencias únicamente.

5.4.3. En este caso la gimnasta o el conjunto puede:

cesar su ejercicio.

proseguir con su ejercicio tras haber tomado un aparato de reemplazo.

Nota. *Ninguna gimnasta o conjunto está autorizado a continuar su ejercicio con un aparato roto. De lo contrario el valor es 0,00.*

Penalizaciones:

si la gimnasta o el conjunto cesa el ejercicio, el ejercicio es evaluado hasta el momento de la interrupción, teniendo en cuenta todas las deducciones resultantes de la interrupción (Ej. ausencia de concordancia entre música y movimiento al final del ejercicio, etc.);

si la gimnasta o el conjunto prosigue su ejercicio tras haber tomado un aparato de reemplazo, las penalizaciones son las mismas que por la pérdida de aparato y utilización del aparato de reemplazo (*ver §§ 5.2.2. y 5.2.3. más arriba*).

5.4.4. Si el aparato se rompe al final del ejercicio (último movimiento), y la gimnasta o el conjunto termina su ejercicio con el aparato roto o sin aparato, la penalización es de **0,70** (**Juez- Ejecución**), como en el caso de pérdida del aparato al final del ejercicio.

5.4.5. **Caso particular: ejercicio de conjunto con 2 mazas por gimnasta.**
Si una gimnasta del conjunto rompe una de las 2 mazas, hay que aplicar las mismas normas previstas en los §§ 5.4.1., 5.4.2., 5.4.3., 5.4.4. , más arriba. Si una gimnasta continua su ejercicio con el aparato roto, hay que aplicar las penalizaciones previstas en el *§§ 5.2.3 (*en todos los casos) y además la penalización del *§§ 5.4.4.*

5.5. CONTACTO DEL APARATO CON EL TECHO

5.5.1. Un contacto del aparato con el techo no se penalizará. Sin embargo la gimnasta será penalizada por las diferentes faltas técnicas que puedan resultar de este contacto: alteración del dibujo del aparato (cuerda y cinta), alteración de su trayectoria, alteración de su movimiento (vibraciones del aro), recepción incorrecta del aparato, caída del aparato, pérdida del ritmo, parada en el ejercicio, eventual falta de una o más exigencias.

5.5.2. Si el aparato se rompe a causa de un contacto brutal, ver *§ 5.4, más arriba.*

6. ATUENDO DE LAS GIMNASTAS

6.1. GIMNASTAS INDIVIDUALES Y DEL CONJUNTO

6.1.1. Maillot de gimnasia correcto y no transparente; los maillots que lleven una parte de encaje deben estar forrados (zona del tronco, hasta el pecho).

El escote de delante y de la espalda del maillot debe ser correcto (no más de la mitad del esternón, no más de la parte inferior de los omóplatos).

Maillot con o sin mangas: los maillots de danza de tirantes finos no están autorizados.

La escotadura del maillot arriba de las piernas no debe sobrepasar el pliegue de la ingle (máximo).

El maillot debe amoldarse bien al cuerpo para dar la posibilidad a los jueces de evaluar la posición correcta de todas las partes diferentes del cuerpo.

Está permitido llevar:

1. unas mallas largas, hasta los tobillos, sobre o debajo del maillot.
2. un maillot largo entero, a condición de que se adhiera al cuerpo y a las piernas.
3. el largo y el/los color/es del tejido que recubre las piernas deben ser idénticos para las dos piernas (el efecto “arlequín” está prohibido). Sólo el diseño (el corte y la ornamentación) puede ser diferente.
4. una falda que no caiga más abajo de la pelvis sobre el maillot.
5. una falda que no caiga más abajo de la pelvis sobre las mallas o el maillot largo entero.
6. el diseño (corte y ornamentación) de la falda es libre, pero la falda debe siempre poder caer sobre las caderas de la gimnasta (el efecto “tutú de ballet” está prohibido).

6.1.2. Las gimnastas pueden ejecutar el ejercicio con pies descalzos o con sandalias.

6.1.3. El peinado al igual que el maquillaje debe ser cuidado y sobrio.

6.1.4. Las joyas de cualquier tipo y los “piercing” que pueden representar un peligro para la seguridad de las gimnastas están prohibidos.

6.1.5. Para las gimnastas de conjunto, los maillots deben ser idénticos en la forma y el color.

7. DISCIPLINA

7.1. DISCIPLINA DE LAS GIMNASTAS

7.1.1. Las gimnastas individuales y de conjunto deben presentarse en el área de competición solamente tras haber sido llamadas, o por medio del micrófono, o por el Juez Coordinador o al encenderse la luz verde.

Penalizaciones en caso contrario:

0,50 (ejercicios individuales y de conjunto - Juez Coordinador)

7.1.2. Una deducción de 0,50 puntos será aplicada por el Juez Coordinador si la gimnasta o el conjunto se presenta con retraso.

7.1.3. Está prohibido prepararse en la sala de competición.

Penalización (Juez Coordinador):

0,50

7.1.4. Una penalización de 0,50 será aplicada por el Juez Coordinador si una gimnasta o conjunto no ejecuta su ejercicio sobre el practicable que le ha sido asignado.

7.1.5. Las gimnastas del conjunto no están autorizadas a comunicarse verbalmente entre ellas durante la ejecución del ejercicio (tanto aquellas que están en el practicable como la gimnasta de reserva).

Penalización (Juez Coordinador):

0,50

7.2. DISCIPLINA DE LOS ENTRENADORES

Durante la ejecución de un ejercicio, el entrenador (o cualquier otro miembro de la delegación) de la gimnasta o del conjunto no está autorizado a comunicarse con la gimnasta, el conjunto o el músico de cualquiera de las maneras que fuera.

Penalización (Juez Coordinador):
0,50

7.3. DISCIPLINA DE LOS MUSICOS

7.3.1. Todo retraso del acompañante musical (músico) será penalizado con 0,50 por el Juez Coordinador.

8. PENALIZACIONES DEDUCIDAS POR EL JUEZ COORDINADOR

duración del ejercicio no reglamentaria: 0,05 por segundo de más o de menos
colocación no reglamentaria del conjunto sobre el practicable: 0,20 (para el conjunto)
música no reglamentaria: 0,50
aparato no conforme a las normas oficiales: 0,30
atuendo de la gimnasta no reglamentario: 0,20 (para las individuales)
atuendo de la gimnasta no reglamentario: 0,20 ó 0,50 según la falta (para el conjunto)
escudo y publicidad no conforme a las normas oficiales 0,20.
rebasamiento o salida del practicable por la gimnasta o por el aparato: 0,20
gimnasta que termina su ejercicio fuera del practicable o que utiliza un practicable diferente: 0,50
gimnasta que abandona su grupo durante el ejercicio: 0,50 (para el conjunto)
utilización de la gimnasta de reserva: 0,50
presentación prematura o tardía de la gimnasta del grupo: 0,50
gimnastas del conjunto que se comunican entre ellas durante la ejecución del ejercicio: 0.50
calentamiento en la sala de competición: 0,50
aparato de reemplazo en número mayor al autorizado: 0,50 por cada aparato de más
utilización del aparato de reemplazo cuando el aparato caído queda sobre el practicable: 0,50
entrenador que se comunica de cualquier forma con las gimnastas durante el ejercicio: 0,50
falta de disciplina del músico: 0,50

El total de las penalizaciones es deducido de la nota final (D+A+E).

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

FONDEE 1881

SEGUNDA PARTE

EJERCICIOS INDIVIDUALES

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

FONDEE 1881

SEGUNDA PARTE
EJERCICIOS INDIVIDUALES

Dificultad (D) **11**
1. Dificultad corporal (D1) **11**
1.1 Generalidades 12
1.2 Valor de las dificultades 13
1.3 Dificultades originales 13
1.4 Penalizaciones de los jueces (D1) 14
1.5 Evaluación de la dificultad corporal (D1) 14
2. Grupos corporales 14
2.1 Grupos fundamentales 14
2.2 Otros grupos 14
3. Saltos – Generalidades 15
Saltos – Lista de las dificultades 16
4. Equilibrios – Generalidades 24
Equilibrios – Lista de las dificultades 25
5. Giros – Generalidades 32
Giros – Lista de las dificultades 33
6. Flexibilidades y Ondas – Generalidades 37
Flexibilidades y Ondas – Lista de las dificultades 38
2. Dificultad de aparato (D2) **48**
2.1 Generalidades 48
2.2 Maestría con y sin lanzamiento 49
2.3 Riesgo 58
2.4 Elementos pre-acrobáticos 59
2.5 Originalidades de aparato 60
2.6 Penalizaciones de los jueces D2 61
2.7 Evaluación de la Dificultad de aparatos 61

Artístico (A) **62**
1. Composición de base 62
2. Música – Generalidades 62
3 Coreografía 62
3.1 Generalidades 62
3.2 Elección de los elementos de aparato 63
3.3 Elección de los elementos corporales 63
4. Penalizaciones de los jueces Artístico 64
5. Evaluación del Artístico 64

Ejecución (E) **65**
1. Música 65
2. Técnica corporal 65
3 Técnica con el aparato 66
4. Evaluación de la ejecución 67

DIFICULTAD (D)

1. DIFICULTAD CORPORAL (D1)

1.1. GENERALIDADES

1.1.1. Cada ejercicio individual puede tener **12 dificultades** como máximo (de nivel A y más), para un valor de 10,00 puntos máximo. Se pueden utilizar dificultades corporales de nivel A suplementarias en el ejercicio. En tal caso, dichas dificultades no son declaradas ni evaluadas para el valor de la Dificultad corporal (D1). Se consideran elementos corporales.

1.1.2. La ficha oficial de dificultad puede contener como máximo 12 dificultades para un valor máximo de 10,00 puntos.

1.1.3. En la ficha, la sucesión de todas las dificultades debe corresponder al orden de ejecución.

1.1.4. El valor total de las dificultades corporales es dado por la suma de:

- El valor de las dificultades pertenecientes al grupo corporal obligatorio (GCO) el cual debe ser representado por :
  - **8 dificultades del GCO, como mínimo, en un ejercicio de 12 - 10 dificultades**
  - **6 dificultades del GCO, como mínimo, en un ejercicio de 9 dificultades (o menos)**
- más eventualmente, el valor de **4 dificultades**, **como máximo**, pertenecientes a los grupos corporales no obligatorios (**GCNO**) a elección (uno, dos o tres grupos diferentes).

1.1.5 En el ejercicio de aro, todos los grupos corporales – los 4 - deben estar representados del modo siguiente: como mínimo 2 y como máximo 4 dificultades de cada grupo corporal.

1.1.6 Los grupos corporales obligatorios (**GCO**) de cada aparato para las gimnastas individuales senior son:

ARO	PELOTA	MAZAS	CINTA
Saltos, Equilibrios, Giros Flexibilidades / Ondas	Flexibilidades / Ondas; Saltos	Equilibrios; Giros	Giros; Saltos
Mínimo 2 y máximo 4 de cada grupo	Mínimo: 4 / + 4 Máximo 4 GCNO de libre elección	Mínimo: 4 + 4 Máximo 4 GCNO de libre elección	Mínimo: 4 + 4 Máximo 4 GCNO de libre elección

Senior 2010: El ejercicio con cuerda forma parte del programa de los aparatos con las exigencias siguientes: GCO: 4 y 4 y como máximo 4 GCNO de libre elección.
Junior 2010: las exigencias para el programa no cambian.

Penalizaciones de los jueces de Dificultad (D1):

Penalización de 0,50:

1. Si la ficha/ejercicio contiene más de 12 dificultades; solamente las 12 primeras dificultades ejecutadas serán evaluadas.

Penalizaciones de 0,30:

1. Si la ficha/ejercicio contiene menos del número de dificultades del GCO exigido.
2. Si la ficha /ejercicio, contiene más del número autorizado de dificultades del GCNO (todas las dificultades fuera del número reglamentario son eliminadas según su orden de ejecución).
3. Ejercicio con el aro: por menos de 2 ó más de 4 dificultades de un grupo corporal: 0,30 puntos por cada dificultad de más o de menos.
4. Si en la ficha la suma del valor de la Dificultad corporal o el valor de una dificultad es incorrecta.
5. Si la ficha/ejercicio contiene más de un « tour lento » sobre tres dificultades sucesivas. Si la gimnasta anuncia y ejecuta más de un « tour lento » en equilibrio y más de un « tour lento » en flexibilidad.
6. Por cada dificultad de nivel B o más, ejecutadas y no declaradas en la ficha.

Penalización de 0,10:

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

1.1.7 Cada gimnasta debe entregar previamente y por escrito sobre la ficha oficial de Dificultad (D), la sucesión de las dificultades corporales (D1) en la **columna de la derecha**, utilizando los símbolos correspondientes.

1.2 VALOR DE LAS DIFICULTADES

1.2.1 El valor de las dificultades es el siguiente: **A = 0,10; B = 0,20; C = 0,30; D = 0,40; E = 0,50; F = 0,60; G = 0,70; H = 0,80; I = 0,90 J = 1,00 y más**

1.2.2 **Cada dificultad no cuenta más que una sola vez**. Dentro de cada grupo corporal, la repetición de una misma forma no es válida, independientemente de la presencia/ausencia de rotación o inversión, o "tour lento", u onda o el número de rotaciones dentro de cada dificultad. Una «misma forma» significa que la relación entre tronco y pierna no cambia durante todo el desarrollo de la dificultad.

Por tanto, una eventual repetición no cuenta, salvo en los casos previstos para las series de saltos y giros idénticos (no más de 3).

En el caso de dificultades múltiples o mixtas, la forma de cada componente puede ser repetida de forma aislada o en una combinación diferente, o en combinaciones diferentes, lo cual significa no más de dos veces durante el ejercicio.

1.2.3 El valor de las dificultades viene dado por el elemento corporal. Sin embargo, las dificultades corporales realizadas sin relación con una maestría del aparato no cuentan como dificultad.

1.2.4 Una dificultad corporal es válida con la condición de que sea ejecutada:

con un elemento de maestría (con o sin lanzamiento). La ejecución y el valor del elemento serán evaluados respectivamente por las jueces de ejecución (E) y las jueces de Dificultad de aparato (D2).

sin las faltas técnicas siguientes:

- o grave alteración de las características de base propias de cada grupo corporal (*ver capítulos correspondientes)*
- o pérdida del aparato durante la dificultad (con o sin lanzamiento).
  Nota. *2 mazas: en el caso de pérdida de una sola maza (con o sin lanzamiento), la dificultad es válida pero hay penalización de ejecución.*
- o pérdida de equilibrio durante la dificultad con apoyo de una o dos manos sobre el suelo o sobre el aparato, o caída.
- o estatismo del aparato

1.2.5 Una dificultad está en relación con un lanzamiento del aparato:

si el aparato es lanzado al inicio, durante, o hacia el final de la dificultad.

si el aparato es recuperado al inicio, durante, o hacia el final de la dificultad.

1.2.6 Las dificultades que son ejecutadas con un valor más bajo que el anunciado en la ficha no cuentan (excepto en los giros y en las dificultades de flexibilidad con rotación, ver capítulos concernientes). Las dificultades ejecutadas con un valor mayor guardan el valor declarado en la ficha.

Notas:

1. *La ejecución de una dificultad con una amplitud mayor que la norma no cambia el valor previsto para esta dificultad.*
2. *Todas las dificultades en círculo deben tener el pie u otra parte de la pierna en contacto con la cabeza (acción predominante de la pierna). Sin embargo, se acepta una ligera tolerancia.*
3. *Todas las dificultades con flexión del tronco atrás deben tener la acción predominante del tronco (no es obligatorio tocar).*
4. *La pierna de apoyo estirada o semi-flexionada no cambia el valor de la dificultad (equilibrios, giros, flexibilidades). Se acepta así mismo una «ligera tolerancia» en cuanto a la posición de la pierna libre semi-flexionada (Ej.: la pierna arriba en la flexibilidad 15F).*
5. *En un ejercicio, una gimnasta puede presentar un «tour lento» en equilibrio y un «tour lento» en Flexibilidad.*

1.3. DIFICULTADES ORIGINALES

1.3.1 Todas las originalidades corporales deben ser anunciadas antes de los Campeonatos y son evaluadas por el CT durante el entrenamiento oficial. Después del Campeonato, la federación nacional deberá enviar a la FIG los textos en 2 idiomas (francés e inglés) con los dibujos de las originalidades aceptadas como válidas. Las gimnastas que no participen en los Campeonatos oficiales tienen la posibilidad de enviar a la FIG el video de la originalidad para su evaluación; sin embargo estas originalidades serán válidas solo para los torneos, salvo ratificación durante el primer Campeonato en el que la gimnasta participe.

1.3.2 Por cada nueva dificultad + **0,30.**

1.3.3 La dificultad original debe estar ligada a un aparato. Como dificultad es válida para todos los aparatos. Sin embargo como originalidad no es válida más que para el aparato con el cual ha sido presentada.

1.3.4 Una vez aprobadas, las originalidades deben ser señaladas en la ficha con el símbolo y el valor aprobado (+0,30) a la izquierda de la escritura simbólica de la dificultad concerniente en la columna de la derecha de la D1.

1.3.5 Si la nueva dificultad no es ejecutada de forma válida o no es ejecutada como previsto en la originalidad aprobada, pierde todo su valor (valor de la dificultad + 0,30 por originalidad = 0,00).

***Nota válida para todos los grupos corporales*:**
Las dificultades mixtas que figuran en el Código pertenecen al grupo corporal del primer elemento de la dificultad y no representan un criterio. Estas dificultades son fijas y están definidas por el Código y ningún otro criterio puede ser aplicado a ninguna otra dificultad. Por tanto, ninguna dificultad original podrá ser representada por una nueva dificultad mixta o múltiple.

1.4. PENALIZACIONES DE LOS JUECES D1

Penalizaciones	0,10	0,20	0,30 y más.
			Más de 12 dificultades declaradas: **0,50**
			La ficha/ejercicio contiene menos del número de dificultades del GCO exigido.
			La ficha/ejercicio contiene un número de dificultades superior al número autorizado de dificultades del GCNO
			Aro: menos de 2 o más de 4 dificultades de un grupo corporal (por cada dificultad en falta)
			En la ficha, la suma del valor de la Dificultad o el valor de una dificultad es incorrecto
			Más de un « tour lento » sobre tres dificultades sucesivas o más de un « tour lento » en equilibrio o más de un « tour lento » en flexibilidad
			Por cada dificultad de nivel B o más, ejecutada no declarada en la ficha
	Símbolo de la dificultad corporal incorrecto		

1.5 EVALUACIÓN DE LA DIFICULTAD CORPORAL (D1)

El Juez de **Dificultad corporal (D1)** debe proceder de la manera siguiente:

seguir y controlar todas las dificultades según su orden de ejecución y añadir, si es necesario, las dificultades no declaradas en la ficha de nivel B o más;
el valor total de la Dificultad es dado por la suma del valor de las dificultades según el orden de ejecución y hasta el límite (máximo 12);
controlar que la gimnasta ejecute de manera válida las dificultades;
atribuir la nota correspondiente;
deducir las penalizaciones.

2. GRUPOS DE ELEMENTOS CORPORALES

2.1 GRUPOS FUNDAMENTALES (válidos para las dificultades)

Saltos
Equilibrios
Giros
Flexibilidades / ondas

2.2 OTROS GRUPOS (válidos para los enlaces)

Desplazamientos
Saltitos
Balanceos y circunducciones
Vueltas
Pasos rítmicos

Nota válida para todas las tablas de las dificultades corporales: en el caso de diferencia entre el texto y el dibujo de la dificultad es el texto el que da fe.

3. SALTOS

3.1. GENERALIDADES

3.1.1 **Características de base**:

una **forma bien definida y fijada** durante el vuelo

una buena **altura*** (elevación) del salto (* una « buena altura » es una altura que permite realizar la forma del salto bien definida y fijada).

3.1.2 La serie de saltos es posible. Una serie de saltos está compuesta por un máximo de 3 saltos idénticos sucesivos, ejecutados con o sin paso intermedio (2 apoyos significa: recepción + 1 paso para ejecutar el siguiente salto de la serie). Cada componente de la serie cuenta como una dificultad. Las dificultades 4F y 4I (2 ó 3 zancadas consecutivas) son la excepción.

3.1.3. Las dificultades con ½ vuelta o más, **sin rotación completa (180º) no tienen valor (0,00 punto).**

3.1.4. La rotación de todo el cuerpo **durante el vuelo** se evalúa después de que el/los pie/s de impulso haya/n despegado del suelo hasta el momento en que el/los pies regresen al suelo.

3.1.5. Los saltos pueden ser ejecutados con el impulso de los dos pies, incluso cuando no se especifica. En este caso, el símbolo debe cambiarse añadiendo flechas, pero el valor del salto no varía. Sin embargo, se consideran como saltos diferentes y la gimnasta puede ejecutarlos en el mismo ejercicio.

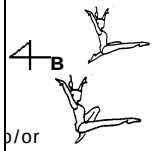
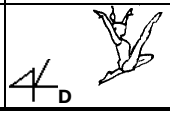
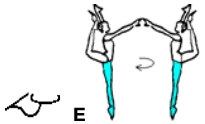
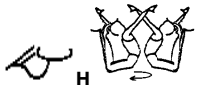
3.1.6. El «saut plongé» (zancada con tronco hacia delante acabando directamente en una voltereta) no cuenta como dificultad. Se trata de un elemento pre-acrobático.

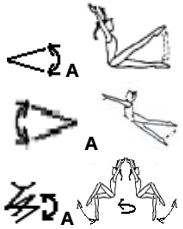
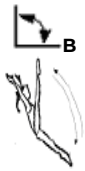
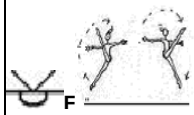
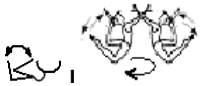
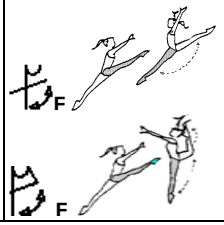
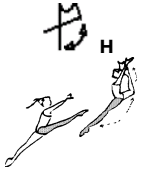
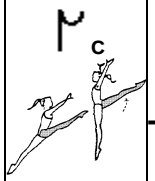
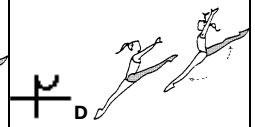
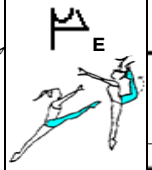
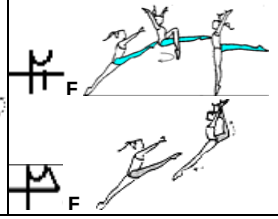
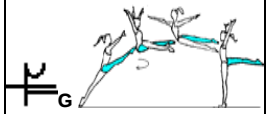
LISTA DE LAS DIFICULTADES DE SALTO / LIST OF DIFFICULTIES OF JUMP OR LEAPS (⌃)

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 &+
1. Zancada / Split leaps base — = 0.30									
1. Zancada / Split Leap		**Zancada** adelante, piernas estiradas, flexionadas o laterales / **Split leap** forward with legs stretched, flexed or side C		en círculo / with ring E	flexión de tronco atrás, pierna estirada o flexionada / with back bend of the trunk, legs stretched or bent F				
2. Impulso de los 2 pies / Take–off from 2 feet			Zancada adelante, con impulso de 2 pies / Split leap forward, take-off from both feet D		en círculo con impulso de 2 pies / with ring, take-off from both feet F	con flexión +impulso de 2 pies con pierna estirada o flexionada / with back bend of the trunk + take-off from both feet, legs stretched or bent G			
3. Zancada / Split Leap					Zancada, llegar al suelo, y equilibrio en *grand écart* dorsal (con o sin ayuda) sobre el mismo pie de llegada / Split leap, landing and back split (with or without help) on the landing foot F				
4. 2 ó 3 zancadas Sucesivas / 2 or 3 successive split leaps					2 zancadas sucesivas con cambio del pie de impulso / 2 successive split leaps with change of take-off foot 2 F			3 zancadas sucesivas con cambio del pie de impulso /3 successive split leaps with change of take-off foot 3 I	
5. Zancada con rotación del tronco / Split leap with turn of the trunk				con ½ vuelta del tronco durante el vuelo /with ½ turn of the trunk during the flight E		en círculo / with ring G	con flexión del tronco atrás/ with back bend of the trunk H		

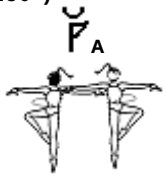
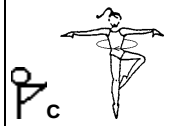
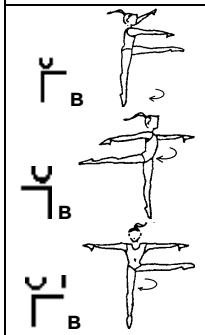
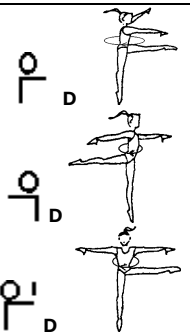
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 &+
2. Zancadas con cambio de piernas /Split leaps with leg switch									
6. Zancada (paso pierna flexionada) / Split leaps (passing with bent leg) /			(paso por pierna flexionada)/ (passing with bent leg) D	con ¼ de vuelta / with ¼ turn E	con círculo /with ring con ½ vuelta **del tronco** en el vuelo / with ½ **turn of the trunk** in flight F F	con flexión del tronco atrás / with back bend of the trunk G	con ½ vuelta + circulo / with ½ turn + ring H	con ½ vuelta + flexión del tronco atrás /with ½ turn + with back bend of the trunk I	
7. .Zancada (paso pierna estirada) / Split leaps passing with stretched legs					(piernas estiradas)/ (stretched legs) F	con ¼ de vuelta / with ¼ turn G	con círculo /with ring con ½ vuelta **del tronco** en el vuelo /with ½ **turn of the trunk** in flight H H	con flexión del tronco atrás /with back bend of the trunk I	con ½ vuelta + circulo /with ½ turn + ring J
3. Saltos *jetés en tournant* / Jetés with a turn									
8. *jetés en tournant* / Jeté with a turn				***Jeté*** *en tournant*/ Jeté with a turn E		con círculo (+ pierna)/ with ring (+ leg) G	con flexión del tronco atrás, con pierna estirada o flexionada / with back bend of the trunk, leg bent or stretched H		
9. *Jeté* con corza/ Imagen visible y única durante el vuelo (sin movimiento basculante) / Stag leap with turn: Single visible image during the flight (not a"kip"movement)				***Jeté*** con corza/ **Stag leap** with turn E		con círculo / with ring G	con flexión del tronco atrás, con pierna estirada o flexionada /with back bend of the trunk, legs bent or stretched con cambio de las piernas estiradas / with stretched leg switch H H	con cambio de las piernas estiradas, pero la pierna de impulso pasa por el lado / with stretched leg switch, take-off leg passing sideways I	

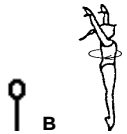
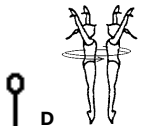
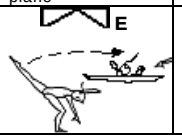
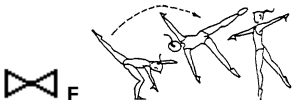
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 &+
4. Saltos de corza / Stag leaps									
10.Corza, Imagen visible y única durante el vuelo (sin movimiento basculante) / Jeté with stag: Single visible image during the flight (not a"kip"movement)	**Corza / Stag leap** B		Corza en círculo/ Stag leap with ring D	con flexión del tronco atrás / with back bend of the trunk E	con ½ vuelta de **todo el cuerpo durante el vuelo** (más de 180°) / with ½ turn **of the whole body** during the flight (more than 180°) F		con ½ vuelta de todo el cuerpo durante el vuelo (más de 180°) + circulo / with ½ turn of the whole body during the flight (more than 180°) + ring	con ½ vuelta de todo el cuerpo durante el vuelo (más de 180°) + flexión atrás / with ½ turn of the whole body during the flight (more than 180°) + back bend of the trunk	
5. Corza con cambio de piernas / Stag leap with leg switch									
11. Corza, Imagen visible y única durante el vuelo (sin movimiento basculante) / Stag leap: Single visible image during the flight (not a"kip"movement)		(paso pierna flexionada)/ (passing with bent leg) C		en círculo /with ring con ½ vuelta del tronco en vuelo /·with ½ turn **of the trunk** in flight E E	con flexión del tronco atrás / with back bend of the trunk F	con ½ vuelta + círculo / with ½ turn + ring	con ½ vuelta + flexión del tronco atrás / with ½ turn + with back bend of the trunk		
12. Piernas estiradas / Stretched legs				(piernas estiradas)/ (legs stretched) E		en círculo /with ring con ½ vuelta del tronco en vuelo /·with ½ turn of the trunk in flight G G	con flexión de tronco atrás / with back bend of the trunk H	vuelta + círculo / ½ turn + ring I	vuelta + flexión del tronco atrás / ½ turn + with back bend of the trunk J

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 &+
6 Saltos de cosaco /Cossack									
13. Cosaco con pierna a la horizontal/ **Cossack with leg in horizontal position**	**Cosaco/** **Cossack**			En círculo (impulso y retorno sobre el mismo pie) / with ring (take off and landing on the same foot)	con vuelta de180° (o más) de todo el cuerpo durante el vuelo /with ½ turn of the whole body during the flight (180°)	con vuelta de 180° (o mas) de **todo el cuerpo en el vuelo** y flexión del tronco adelante /with ½ turn of the **whole body** (180° or more) trunk bent forward		Con un solo impulso inicial: salto cosaco con media vuelta que termina, sin interrupción ni perturbación de la rotación, en un giro "cosaco" de 360°/ With a single initial impulse: Cossack jump with a ½ turn ending, without interrupting or disrupting the rotation, into a"Cossack"pivot of 360°	**Nota.** El salto cosaco debe tener la pierna flexionada bien cerrada con el pie a nivel de la pelvis y el muslo en la horizontal como mínimo
	 B o/or			E	F	G		I	**Note:** In the cossak jump the foot of the bent leg must be near the level of the pelvis, and the knee- near horizontal
14. Cosaco con una pierna arriba/ Cossack with one leg high up	con una pierna arriba con ayuda / with one leg high up with help		con una pierna arriba sin ayuda / with one leg high up without help	con círculo (impulso y retorno sobre el mismo pie con ayuda / with ring (take off and land on the same foot) with help	con vuelta de 180° (o más) de **todo el cuerpo** durante el vuelo / with ½ turn (180° or more)of the **whole body** during the flight	con círculo (impulso y retorno sobre el mismo pie) sin ayuda/ with ring (take off and land on same foot) without help	con vuelta de 180° (o más) de **todo el cuerpo** durante el vuelo / with ½ turn (180° or more)of **the whole body** during the flight		
	B		 D	E	F	G	H		
7. Saltos en circulo /Ring jumps or leaps									
15. Una pierna en círculo/ **One leg with ring** A			**Circulo de las 2 piernas** Impulso de uno o 2 pies / **With ring of both legs** Take off from one foot or 2 feet D	con vuelta de todo el cuerpo durante el vuelo (180° o más)/ _ with ½ turn of the whole body (180° or more)  E			Con vuelta de todo el cuerpo durante el vuelo (180° o más) impulso de uno o 2 pies)/ with turn of the whole body during the flight (180° or more) take off one foot or 2 feet  H		

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 &+
8. Sauts ciseaux / Scissor jumps									
16. Tijeras adelante o atrás. Tijeras adelante, piernas flexionadas, durante ½ vuelta / Scissors forward or backward. Scissors forward with bent legs during ½ turn 	Tijeras adelante, pierna que llega más arriba de la cabeza / Scissors forward, leg higher than head 		Tijeras hacia atrás en círculo / Scissors backward with ring		Tijeras adelante girando (180° o más) piernas más arriba de la cabeza / Scissors forward with turn (180° or more). leg higher than head 			Tijeras hacia atrás en círculo durante una media vuelta /Scissors backward with ring during ½ turn 	***Nota**:La característica de base del salto de tijeras es que siempre hay cambio de piernas – adelante o atrás* **Note**: The basic characteristics of the scissor jump always requires a leg switch— in the front or in the back.
9. Saltos entrelazados / Entrelacé leaps									
17. <u>Entrelazado /</u> **<u>Entrelacé</u>**			Entrelazado / Entrelacé		con *grand écart*/ With split leap con circulo /with ring 	con tijeras hacia atrás con circulo / with scissors backward with ring	con círculo + *grand écart* / with ring + split leap 	**Nota:** *La característica de base del salto entrelazado es que hay un cambio de piernas – la rotación (media vuelta durante el vuelo) se realiza sobre el eje longitudinal de la pierna de impulso.* **Note**: The basic characteristics of the"entrelacé"leap always requires a leg switch - The rotation (1/2 turn during the flight) is over the longitudinal axis of the leaping leg	
10. Sauts fouetté / Fouetté leaps									
18. *Fouetté* / **Fouetté**		*Fouetté*/Fouetté 	*Fouetté* con *grand écart*/ Fouetté with split leap 	En círculo/ with ring 	½ vuelta con paso de una pierna sobre la otra flexionada /½ turn passing one leg bent over the other avec boucle + grand écart/ with ring + split leap 	½ vuelta con paso de una pierna sobre la otra estirada / ½ turn passing one leg stretched over the other 		***Nota**: La característica de base del salto " fouettte" es que no hay cambio de piernas – la rotación (media vuelta durante el vuelo) se realiza sobre el eje longitudinal de la pierna de impulso.* **Note**: The basic characteristics of the"fouetté"leap requires no leg switch. The rotation (1/2 turn during the flight) is performed over the longitudinal axis of the leaping leg.	

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 &+
10. Sauts fouetté (sigue) **/ Fouetté leaps** (cont'd)									
19. Fouetté con corza o en círculo de 2 piernas Fouetté + stag or ring of both legs			*Fouetté* con corza/ Fouetté stag leap D		en círculo/with ring en círculo de las 2 piernas, impulso de un pie / Both legs with ring, take-off from one foot F F	con flexión del tronco atrás / with back bend of the trunk G			
11. Saltos carpados (tronco flexionado sobre las piernas) / Pike and Straddle Jumps (trunk bent over the legs)									
20. Salto carpado / **Pike and Straddle Jumps**			Con piernas unidas impulso de un pie /with legs together, take-off from one foot Con piernas separadas ,impulso de un pie Straddle jump, take-off from one foot Carpé latéral/Side straddle D D D	Con impulso de 2 pies / Take-off from 2 feet Con impulso de 2 pies / Take-off from 2 feet E E	Carpado piernas en écart lateral con el tronco flexionado adelante, con impulso de 2 pies / Side straddle with trunk bent forward take-off from both feet F		Con vuelta de 180° (o mas) durante el vuelo / with turn (180° or more)during the flight H	Con vuelta de 180° (o mas) durante el vuelo + impulso de 2 pies / with turn (180° or more)during the flight + take-off two feet I	***Nota.*** *Los saltos carpados tienen siempre el tronco flexionado adelante (sobre las piernas o entre las piernas).* **Note**. Pike and straddle jumps are always performed with the trunk bent forward (over or between the legs)
12. . Sauts *cambrés* / Arch Jumps									
21. *Cambré* / **Arch Jump**	*Cambré*/ Arch Jump B		girando (180°)/ With ½ turn (180°) D		girando (360°)/ With one turn (360°) F				
13. Saltos *cabriole* / «Cabriole» Jump									
22. *Cabriole* adelante, lateral, atrás / «Cabriole"forward, sideway, backward A		girando (180°)/ with turn (180°) C	con paso por *grand écart* / Passing through the splits position D						

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 &+
14. . Saltos verticales (piernas en diferentes posiciones). Criterio: solamente la rotación / Vertical Jumps (legs in different positions) Criterion: rotation only									
23. <u>Salto vertical</u> pierna flexionada, con una vuelta de 180° en el vuelo / Vertical Jump leg bent with turn during the flight (180°) 		pierna flexionada, con una vuelta de 360 ° (o más) / leg bent with one turn during the flight (360°) or more 							
24. Pierna adelante, atrás, lateral / Leg stretched front, back, sideways	con 180° en vuelo/ with 180° during the flight 		con una vuelta en el vuelo 360° / with one turn during the flight 360° 		Salto vertical con una pierna a la horizontal con ½ vuelta de todo el cuerpo; sin parada, con ½ vuelta del tronco, corza de la pierna de impulso / Vertical jump with leg horizontal with ½ turn of the whole body, without stop, with ½ turn of the trunk, support leg in stag position				
15. Saltos agrupados / Tuck Jumps									
25. Agrupado <u>con</u> 180° en vuelo / Tuck Jump with ½ turn during the flight (180°)		Agrupado con una vuelta en el vuelo de 360° / Tuck Jump with one turn during the flight 360°							

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 &+
16. Saltos verticales girando / Vertical Jumps with turn									
26. Saltos verticales girando / Vertical Jumps with turn	Girando (360°)/ With turn (360°)		(540°)						
	 B		 D						
17. Caso particular: «butterfly» / Special case: «Butterfly»									
27.”Butterfly” / “Butterfly”				sobre el plano horizontal / on the horizontal plane	sobre el plano oblicuo / on the diagonal plane				
				 E	 F				

4. EQUILIBRIOS

4.1 GENERALIDADES

4.1.1 Características de base:
deben ser ejecutados sobre media punta o sobre una rodilla y tener una forma bien definida y fijada (sin mover la pierna libre o el pie de apoyo durante la dificultad).

4.1.2 Los elementos de maestría del aparato deben ser contados a partir del momento en que la posición de equilibrio es fijada hasta el momento en que la posición comienza a cambiar.

4.1.3 En un ejercicio es posible ejecutar un equilibrio con « tour lento ». Todos los « tour lento » deben ser ejecutados solamente después de que la posición inicial de la dificultad haya sido fijada **y con no más de ¼ de rotación a cada impulso**. Una rotación obtenida por un único impulso anula el valor de la dificultad. Durante las dificultades con « tour lento », el cuerpo no puede dar sobresaltos (con un movimiento arriba y abajo del tronco y de los hombros). Esta técnica incorrecta anula el valor del « tour lento », (+ falta de ejecución).

4.1.4 Las dificultades de equilibrio con cambio de forma - movimiento de la pierna en suspensión y/o dificultades con cambio de forma (movimiento libre y sin interrupción de la pierna libre por diferentes direcciones y/o del eje del cuerpo de la gimnasta) - representan una categoría específica de dificultades múltiples.

El valor de la dificultad es calculado por la suma del valor del primer equilibrio + el valor del segundo equilibrio + el enlace (+0,10) + eventualmente el valor de la rotación del tronco (+0,10). En este caso, es necesario indicar el símbolo de la rotación por encima del símbolo del segundo equilibrio.

Ejemplo: ( ) **F**(0.60)

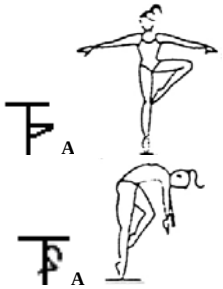
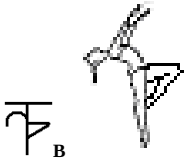
4.1.5. Equilibrio «fouetté» ( ) : mínimo 3 recobros de apoyo tomados con la fijación en «relevé» de cada forma, con (o sin) cambio de forma del segmento de la pierna, y con cambio de dirección de la gimnasta (mínimo una vez).

Valor: valor del equilibrio de salida + 0,50

4.1.6. «Ronde» ( ): movimiento circular de la pierna arriba con paso continuado por 3 posiciones en «grand écart», con ayuda en la posición final.

4.1.7. El Comité Técnico de Gimnasia Rítmica de la FIG no anima a hacer «tours lentos» y elementos de equilibrio sobre la rodilla.

4.2 LISTA DE LAS DIFICULTADES DE EQUILIBRIO/ LIST OF THE DIFFICULTIES OF BALANCE

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
1. Equilibrios en « passé » o pierna más baja que la horizontal/Balance in « passé » or leg lower than the horizontal									
1. . En passé/In passé									
En passé/In passé con flexión del tronco adelante/with trunk bent forward  **A** **A**	con flexión del tronco atrás/ Back bend of the trunk  **B**								
2. Flexión del tronco atrás/Back bend of the trunk									

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
2. Pierna de apoyo estirada/Support leg stretched									
2.1 Pierna libre adelante o lateral/Free leg front or sideway									
3. A la horizontal/At the horizontal									
	Adelante/Front / Lateral / Sideways **B** **B**		«*tour lento*» (180°)/ slow turn (180°) **D** **D**		«*tour lento*» (360°)/ slow turn (360°) **F** **F**				
4. *Grand écart* /Splits									
	Adelante con ayuda/ Front with help Lateral con ayuda/ sideways with help **B** **B**	Adelante sin ayuda/ Front without help Lateral sin ayuda/ Sideways without help **C** **C**	«*tour lento*» (180°) adelante con ayuda/front slow turn (180°) with help «*tour lento*» (180°) lateral con ayuda/sideways slow turn (180°) with help **D** **D**	«*tour lento*» (180°) adelante sin ayuda/front slow turn (180°) without help «*tour lento*» (180°) lateral sin ayuda/sideways slow turn (180°) without help **E** **E**	«*tour lento*» (360°) adelante con ayuda/front slow turn (180°) with help «*tour lento*» (360°) lateral con ayuda/sideways slow turn (180°) with help **F** **F**	«*tour lento*» (360°) adelante sin ayuda/front slow turn (180°) without help «*tour lento*» (360°) lateral sin ayuda/sideways slow turn (180°) without help			

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
2.2. Pierna libre atrás/Free leg back									
5. *Arabesque* o *Attitude*/Arabesque or Attitude									
	Arabesque/Attitude B B		«*tour lento*» (180°)/ slow turn (180°) D D	Attitude (o arabesque) con flexión del tronco atrás/ Attitude (or arabesque) with back bend of trunk E E	«*tour lento*» (360°)/ slow turn (360°) F F				
6. *Grand écart* dorsal o en círculo con ayuda/ Back split or ring with help									
		con ayuda/ with help C C		«*tour lento*» (180°)/ slow turn (180°) E E		«*tour lento*» (360°)/ slow turn (360°) G G			
7 *Grand écart* dorsal o en círculo sin ayuda/ Back split or ring without help									
						sin ayuda/ without help G G		«*tour lento*» (180°)/ slow turn (180°) I I	«*tour lento*» (360°)/ slow turn (360°) K K

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
3. Tronco a la horizontal (planchas) / Trunk at the horizontal (scales)									
8. Plancha facial/Front scale									
		plancha facial/ Front scale C		«*tour lento*» (180°)/ slow turn (180°) E	Plancha facial con grand écart, boucle /Front scale with back split or ring F	«*tour lento*» (360°)/ slow turn (360°) G	«*tour lento*» (180°)/ slow turn (180°) H		«*tour lento*» (360°)/ slow turn (360°) J 25
9. Plancha facial con pierna arriba con ayuda/ Front scale with leg high up with help									
			plancha facial (*grand-écart* con ayuda)/ Front scale (split with help) D		«*tour lento*» (180°)/ slow turn (180°) F		«*tour lento*» (360°)/ slow turn (360°) H		
10. Plancha lateral/Side scale									
			plancha lateral/ Side scale 1 D		«*tour lento*» (180°)/ slow turn (180°) con *grand écart* sin ayuda/ With split, without help 1 F 1 F		«*tour lento*» (360°)/ slow turn (360°) Plancha lateral con *grand écart* sin ayuda con «*tour lento*» (180°)/ Side scale with split without help with slow turn (180°) 1 H 1 H		
11. Plancha lateral con pierna arriba con ayuda / Side scale with leg high up with help									
			plancha lateral (*grand écart* con ayuda)/ Side scale (split with help) D		«*tour lento*» (180°)/ slow turn (180°) F		«*tour lento*» (360°)/ slow turn (360°) H		
12. Plancha dorsal/Back scale									
				Plancha dorsal/ Back scale E		plancha dorsal pierna arriba/ Back scale leg high up G			

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
4. Pierna de apoyo flexionada/Support leg bent									
13. A la horizontal, pierna adelante o lateral/At the horizontal, leg front or to the side									
		«Cosaco» adelante/ «Cossack» front «Cosaco» lateral/«Cossack» front C C	Flexión progresiva de la pierna de apoyo/ Support leg bending progressively D D	«*tour lento*» (180°)/ slow turn (180°) E E		«*tour lento*» (360°)/ slow turn (360°) G G			
14. Pierna arriba adelante con ayuda/Leg high up front with help									
		con ayuda/ with help C	Flexión progresiva de la pierna de apoyo/ Support leg bending progressively D	«*tour lento*» (180°)/ slow turn (180°) E		«*tour lento*» (360°)/ slow turn (360°) G			
15. Pierna arriba adelante sin ayuda/Leg high up front without help									
			sin ayuda/ without help D	Flexión progresiva de la pierna de apoyo/ Support leg bending progressively E	«*tour lento*» (180°)/ slow turn (180°) F		«*tour lento*» (360°)/ slow turn (360°) H		
16. A la horizontal/ At the horizontal									
		«Cosaco» atrás/«Cossack» back *Attitude*/Attitude C C	Flexión progresiva de la pierna de apoyo/ Support leg bending progressively D 25 D	«*tour lento*» (180°)/ slow turn (180°) E E		«*tour lento*» (360°)/ slow turn (360°) G G			

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
5. Equilibrios con movimientos de la pierna en suspensión y/o del tronco / Balances with movement of the free leg and/or the trunk									
17. *Ronde* (paso de *Grand écart* frontal a *grand écart* dorsal) **Ronde (passage from front split to back split)**					*Grand écart* con ayuda + *ronde* con ayuda Split with help + circle with help F		*Grand écart* sin ayuda+ *ronde* sin ayuda+ ayuda en la posición final - Split without help + circle without help + help in the last position H H *Grand écart* con aide + *ronde* con ayuda + *tour lento* 180^0 (no rotación) - Split with help + circle with help + slow turn 180^0 (no rotation)		

6. Sobre la rodilla/ On the knee									
6.1. Pierna libre adelante o lateral/ Free leg front or sideways									
A 0.10	**B 0.20**	**C 0,30**	**D 0,40**	**E 0,50**	**F 0,60**	**G 0,70**	**H 0,80**	**I 0,90**	**J 1,00 & +**
18. Adelante o lateral/Front or sideways									
Adelante o lateral a la horizontal/ Front or sideways at the horizontal									
A A									
19. Pierna arriba, adelante o lateral/Leg high up front front or sideways									
Adelante con ayuda/Front with help Lateral con ayuda/sideways with help A A	Adelante o lateral sin ayuda/ Front or sideways without help B B	Pierna arriba, lateralmente, con tronco a la horizontal lateralmente con ayuda/ Side scale with help and trunk bend to the side C	Pierna arriba adelante, flexión del tronco atrás a la horizontal o más abajo/Leg high up front, trunk at the horizontal back or lower Pierna arriba, lateralmente, con tronco a la horizontal lateralmente sin ayuda/ Side scale without help, trunk bent side D D						

6.2. Pierna libre atrás/Free leg back									
A 0.10	**B 0.20**	**C 0,30**	**D 0,40**	**E 0,50**	**F 0,60**	**G 0,70**	**H 0,80**	**I 0,90**	**J 1,00 & +**
20. *Arabesque ou Attitude*/Arabesque or Attitude *Arabesque*/Arabesque En *attitude*/In attitude **A** **A**	plancha facial/Front scale: *Arabesque*/Arabesque En *attitude*/In attitude con ayuda/with help **B** **B** **B**								
21. Pierna arriba, atrás/Leg high up back con ayuda/with help en círculo con ayuda/ring with help **A** **A**			en círculo sin ayuda/ ring without help **D**						

5. GIROS

5.1 GENERALIDADES

5.1.1 Características de base:

Ser ejecutadas **sobre media-punta, con talón bien levantado**
tener una **forma bien definida y fijada** hasta el final de la rotación

5.1.2 La base de todos los giros es siempre una rotación de 360º. Cada rotación suplementaria de 360º (sin recobro de apoyo) aumenta el valor de la dificultad en función del valor de la base del giro (tanto para giros aislados como para aquellos con cambio de forma). Un pequeño saltito o el apoyo del talón durante la rotación interrumpen la dificultad.

5.1.3 En el caso de número incompleto de rotaciones, con respecto a lo anunciado en la ficha, el giro es evaluado en función del número de rotaciones realizadas. Este criterio es válido también para los giros «fouettés».

5.1.4 El giro puede terminarse con una elevación del tronco y de la pierna, lo cual da mayor precisión al final de la dificultad.

5.1.5 La serie de giros idénticos está permitida (máximo 3) si se ejecutan uno tras otro, sin interrupción y solamente con recobro de apoyo. Cada giro de la serie cuenta como una dificultad separada. Excepción: la serie de «fouettés» idénticos (2, 3 ó más) cuenta como una dificultad.

5.1.6 Giro cosaco: un impulso de salida con ayuda de la/s mano/s en el suelo está permitido. Los grados de rotación cuentan a partir del momento en que la/s mano/s abandonan el suelo. La posición es válida incluso si la gimnasta está “sentada” sobre el talón de apoyo - talón bien levantado del suelo.

5.1.7 Giros con flexión progresiva: el paso de la forma de pierna extendida a flexionada debe ser lento y claramente progresivo.

5.1.8 Los giros con cambio de formas representan una "categoría" a parte, en las cuales la transición de una forma a otra es ejecutada sin recobro de apoyo. Si la gimnasta apoya el talón en el suelo, la dificultad es eliminada. Cada forma componente del giro debe tener, por norma, una rotación de 360° como mínimo. El paso de una forma a la otra es libre, pero debe ser lo más directo posible.

5.1.9 El valor de los giros con cambio de forma se calcula del modo siguiente:

- Giro con 2 formas: el valor de la primera forma (base 360º) + el valor de la segunda forma (base 360º) + 0.10 por el enlace de 2 giros sin recobro de apoyo.
- Giro con 3 formas: el valor de la primera forma (base 360º) + valor de la segunda forma (base 360º) + valor de la tercera base (360º) +0.10 + 0.10 por los 2 enlaces, etc.

5.1.10 El valor de los giros «fouettés» es calculado del modo siguiente: el valor de la base (360º) + 0,20 por cada rotación suplementaria.

( )**L**	Base	0,30 (valor del 1er giro) + 0,30 (valor del 2º giro) + 0,40 (valor del 3er giro) +0,10+0,10 por 2 enlaces = 1,20
( )**K**	Base + rotación suplementaria de 360º	0,30 (valor del 1er giro) + 0,40 (valor del 2º giro) + 0,10 por 1 enlace + 0,30 por 360º suplementarios en el primer giro = 1,10
(**BBB**)**I**	Base de 3 « fouettés » en « passé » con rotación de 360º cada uno + **sin recobro de apoyo**, inmediatamente cambio de la forma a « grand écart » lateral con ayuda (360º)	0,60 (valor del 1er giro – 1 dificultad) + 0,20 (valor del 2º giro) + 0,10 (por enlace sin recobro de apoyo)

5.2. LISTA DE LAS DIFICULTADES DE GIRO / LIST OF PIVOT DIFFICULTIES ( )

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
1. «Passé» o pierna más baja que la horizontal con flexión del tronco/«Passé» or leg lower than the horizontal, back bend of the trunk (+ 0,10) u onda (tonel)/or wave (tonneau) (+ 0,30) (base = A)									
1. A	B		D						
2. A	B								
2.Pierna a la horizontal / Leg at the horizontal (+0.20)									
3.		C C C C							
3. «Grand écart» de la pierna libre /Free Leg in split (Adelante o lateral/front or side = + 0,30 y con ayuda/and with help + 0,10) (pierna libre atrás/free leg back = + 0,60 y con ayuda /and with help = + 0,30)									
4.	B B		D D D D			G G			

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
4. Pierna a la horizontal, flexión del tronco adelante/Leg at the horizontal, trunk bent forward (+0,10) o atrás/or backward (+0,30) (base: pierna a la horizontal/leg at the horizontal C) también con flexión progresiva de la pierna de apoyo/also with support leg bending progressively (+ 0,10) (base: F)									
5.			D		F F F	G			
5. Pierna a la horizontal, tronco a la horizontal/ Leg at the horizontal, trunk at the horizontal (plancha / planche) (+ 020)									
6.				E E					
6. « Grand écart », con tronco a la horizontal / Leg high up, trunk at the horizontal (+ 0,20) (+ 0,10 con ayuda/with help) (base: *Grand écart* / leg high up = D B)									
7.			D D		F F				

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
7. Flexión progresiva de la pierna de apoyo, la otra a la horizontal/Support leg bending progressively with leg at the horizontal (+0,10) o/or viceversa (+0,30) o con flexión y retorno a la pierna de apoyo estirada / or with bending and return to stretch position (+0,50) (base: pierna a la horizontal/leg at the horizontal C)									
8.			D D		F F		H H		
9.			D D		F F		H H		
8. Flexión progresiva de la pierna de apoyo, la otra en « grand écart » adelante o lateral / Support leg bending progressively with the other leg high up to the front or side (+0,10) o/or viceversa +0,30) o con flexión y retorno / or with bending and return (+0,50) con o sin ayuda/with or without help (base: pierna en « grand écart » con o sin ayuda / leg high up with or without help.: D D B)									
10.		C C		E E		G G			
11.				E E		G G		I I	
12.				E E		G G		I I	

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
9. Flexión de la pierna de apoyo, pierna libre en diferentes posiciones / Support leg bent, free leg in different directions (Cosaco / Cossack) (+0,10) (base A)									
13.	B B	C							
14.	B B								
15.	B B		D						
10. *Fouetté*, pierna libre a la horizontal o más arriba en diferentes posiciones /Fouetté, free leg at the horizontal or higher in different positions/ (valor de la base + 0,20 por cada rotación)/ (value of base + 0.20 for each additional rotation)									
16.	B	C							

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
1 .Giros / Pivots (min. 720°: 360°+360°) con cambio de forma sin recobro de apoyo / change of shape without heel support (+ 0,10 añadido al valor de los 2 giros + el valor de la base del giro por cada rotación añadida) / (+ 0,10 in addition to the value of the 2 pivots + the base value of the pivot for each additional rotation)									
17.							*H*	*I*	**El valor de la base por cada rotación adicional en giro + 0,20 por cada rotación adicional en flexibilidad. Base value for each additional rotation in pivot +0.20 for each additional rotation in flexibility**
					( )F		( ) H		( ) K
19.						( ) G			( ) J

6. FLEXIBILIDADES Y ONDAS

6.1. GENERALIDADES

6.1.1. Características de base:

ser ejecutadas en apoyo sobre uno o dos pies (pie plano) o sobre otra parte del cuerpo; tener una forma bien definida y unos movimientos amplios, regulares y continuos, sin interrupción (sin posición fijada).

Todas las dificultades de flexibilidad previstas con apoyo sobre el pie, al ser ejecutadas sobre media-punta no cambian ni de nivel ni de grupo corporal de pertenencia.

6.1.2. Las diferentes fases de las dificultades de flexibilidad no deben necesariamente ser fijadas; el movimiento de la pierna libre y/o la rotación alrededor del eje del cuerpo de la gimnasta debe ser lento y continuo y debe expresar el máximo de amplitud.

6.1.3. En un ejercicio, se permite añadir a la dificultad (una sola vez), un «tour lento» de 180º y más (+0,20) o una onda total (sin restricción) a condición de que la onda se termine en la posición de llegada concerniente/descrita sin interrupción (+0.10 valor de la dificultad). En el caso en que la gimnasta no ejecute correctamente la onda total, la dificultad es válida sin el valor de la onda (-0,10). La onda puede ejecutarse en cualquiera de las posiciones: de pie, en el suelo o sentada.

Ejemplo de escritura sobre la ficha: = 0,50

Ejemplo de escritura sobre la ficha: + = 0,10 + 0,30 = 0,40

6.1.4. Algunas dificultades de flexibilidad de la lista contienen elementos de rotación. Estos elementos de rotación forman parte integrante de estas dificultades; por lo que no es posible añadir elementos de rotación a ninguna otra dificultad de flexibilidad.

6.1.5. La FIG no anima a ejecutar elementos con flexión del tronco mantenida hacia atrás.

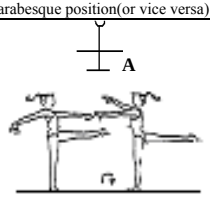
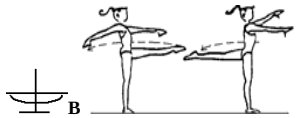
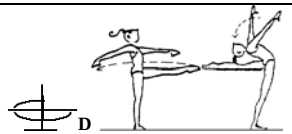
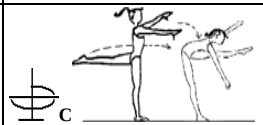
6.1.6. No es posible combinar los criterios siguientes:

+ , + , + , o +.

6.1.7. Cada modalidad de inversión (ver lista de los Elementos pre-acrobáticos, elementos D2 2.6.1.) o rotación del cuerpo **puede ser utilizada como máximo 2 veces en cada ejercicio. Cada repetición suplementaria de una modalidad idéntica es anulada por el juez D1.**

6.2 LISTA DE LAS DIFICULTADES DE FLEXIBILIDAD Y ONDAS / LIST OF DIFFICULTIES OF FLEXIBILITIES AND WAVES (⊥)

. Criterios / Criteria:
+ 0,20 – por"tour lent", máximo 360°/ for"slow turn", maximum 360º
+ 0,10 – por onda total del cuerpo, con la exigencia y condición de terminar la onda en la posición concerniente y descrita, sin interrupción / for total body wave, with the requirement and condition that the body wave will end in the concerned described position without interruption.

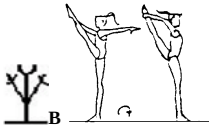
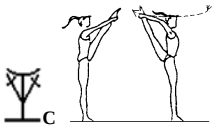
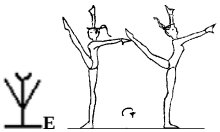
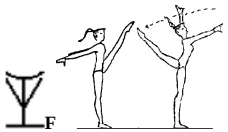
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00
1. Pierna a la horizontal adelante o atrás, con rotación del tronco/Leg horizontal front or back, with rotation of the trunk									
1. De pierna a la horizontal + rotación del tronco de 180°- a posición de *arabesque* (o viceversa)/Leg forward horizontal + 180 rotation of the trunk to arabesque position(or vice versa)	De pierna a la horizontal +"ronde"a posición de *arabesque* (o viceversa)/Leg forward horizontal +"ronde"to arabesque position (or vice versa)								
 **A**	 **B**								
2. Pierna a la horizontal , con flexión del tronco/Leg horizontal, with bend of the trunk									
2		Pierna a la horizontal adelante + ¼ de flexión del tronco sobre la pierna lateralmente/Leg forward horizontal + ¼ of the body to bent position over the leg side	Pierna a la horizontal adelante +"Ronde"y flexión del tronco atrás/ Leg forward horizontal +"Ronde"and trunk bent back		"Ronde"con flexión del tronco sobre la pierna en movimiento ("ronde" del tronco)/"Ronde"with trunk bent over the moving leg ("Ronde"of the trunk)				
		C	 **D**		**F**				
3.		Pierna a la horizontal atrás +"Ronde" y flexión del tronco adelante sobre pierna /Leg forward horizontal +"Ronde"and trunk bent front							
		 **C**							

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00

3. *Grand écart* y rotación del tronco o *ronde* de la pierna o pierna en moviment libre/Split with rotation of the trunk or"Ronde"of the leg or leg moving freely

Criterios /Criteria:
+ 0,20 –por ***tour lento***, maximum 360°/for"slow turn", maximum 360º
+ 0,10 – por onda total del cuerpo, con la exigencia/condición de terminar la onda en la posición concerniente/descrita, sin interrupción.
for total body wave, with the requirement/condition that the body wave will end in the concerned/described position without interruption.

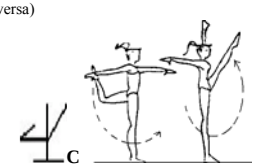
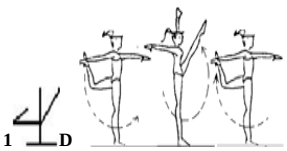
4. Adelante o atrás con o sin ayuda/Front or back with or without help:

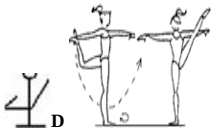
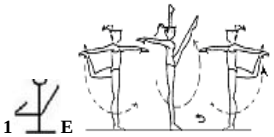
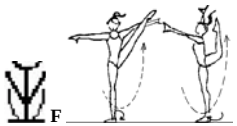
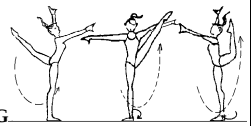
	Grand écart adelante con ayuda + rotación del tronco con ayuda (o viceversa)/ Front split with help + rotation of the trunk with help (or vice versa)  B	Grand écart adelante con ayuda +"ronde"con ayuda (o viceversa)/ Front split with help +"Ronde"with help (or vice versa)  C		Con rotación del tronco sin ayuda/ With rotation of the trunk without help  E	Pierna adelante arriba sin ayuda + *Ronde* sin ayuda (o viceversa)/ Leg high up forward without help +"Ronde"without help (or vice versa)  F				

4.«Fouetté"con paso de una forma a la otra con movimiento libre (forma y nivel) con y sin rotación del tronco . Ejemplos /
«Fouette» with passing from one shape to a different shape with free movement (shape and level) with or without rotation of the trunk. Examples:

Criterios/Criteria:

1. № 5, № 6. Base = 0,3 - - Grand écart adelante + paso a posición de «attitude», sin rotación del tronco (o viceversa)/
Split forward + passing to attitude posición, without rotation of the trunk (or vice versa)
2. También/Also № 7, № 8. Base = 0,50 - - Grand écart adelante + paso a grand écart atrás/en círculo (o viceversa) sin rotación/
Split forward + passing to split position backward /ring (or vice versa), without rotation
0,10 por cada impulso suplementario (no más de 3 impulsos) / for each additional swing (no more than 3 swings)
0,10 por rotación del tronco ("tiempo fouetté") – está permitido añadirlo sólo 1 vez - / for rotation of the trunk ("tiempo fouetté") – adding allowed only 1 time
0,10 onda total del cuerpo, con la exigencia y condición de terminar la onda en la posición concerniente/descrita, sin interrupción /
for total body wave, with the requirement/condition that the body wave will end in the concerned/described position without interruption
3. La repetición de la forma (relación tronco-piernas), independientemente del total de impulsos y rotaciones, no está permitida (esto significa no más de dos dificultades de «fouetté» en un ejercicio)/
Repetition of shape (relationship trunk-leg), regardless of the amount of swings and rotation, is not allowed (this means no more than two difficulties of fouetté in the exercise).
4. El paso de una forma a la otra puede ejecutarse con modalidad y nivel diferente. Esto significa que la pierna puede pasar por abajo o por la horizontal o por arriba, guardando su forma (por ej. estirada) o con cambio de la forma (por ej. en «passé»)/
Passing from one shape to another may be performed with different modalities and levels. This means that the leg can pass below the horizontal, at the horizontal or high up, keeping its shape (ex. stretched) or with change of the shape (ex. en passé).
5. La base de la dificultad «fouetté» consiste en 2 impulsos. En el caso de utilización de impulsos suplementarios, añadir «1» delante del símbolo (ver tabla), y después del símbolo escribir el nuevo valor (comparado con el valor dado en la tabla)/
The base of the difficulty "fouette"consists of 2 swings. When using additional swings, add the number"1"before the symbol (see tables), and after the symbol write down the new value (compared to the value given in the table).

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00
5. sin rotación/ Without rotation Examples:		Attitude + Paso a grand écart facial sin ayuda, sin rotación (o viceversa) / Attitude + Passing to front split position without help, without rotation (or vice versa)  C	con rotación (con 1 impulso suplementario) ou vice versa / Without rotation (with 1 additional swing) or vice versa  1 D						

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00
6. con rotación Ejemplos: /With rotation Examples:			Attitude + Paso a *grand écart* lateral sin ayuda, (o vice versa) con rotación Attitude + Passing to side split position without help (or visa versa) with rotation  **D**	con rotación (con 1 impulso suplementario) With rotation (with 1 additional swing)  **1 E**					
5. Paso con movimiento libre (de forma) de un *grand écart* a otro (o en círculo) sin o con rotación del tronco. Ejemplos **Passing with free movement (regarding shape) from one split to another (or ring) with or without rotation of the trunk. Examples**									
7. sin rotación Ejemplos / Without rotation Examples				*Grand écart* facial + paso a *grand écart* atrás/círculo, sin rotación Front split + passing to back split position/ ring, without rotation **E**	Sin rotación (con 1 impulso suplementario) Without rotation (with 1 additional swing) **1 F**				
8. Paso de un *grand écart* a otro(o círculo), con rotación Ejemplos / Passing from one split to another or (ring), with rotation Examples					*Grand écart* lateral + paso a la posición en círculo, con rotación Side split + passing to ring position, with rotation  **F**	Con rotación (con 1 impulso suplementario) ("tiempo fouetté") With rotation (with 1 additional swing)) ("tiempo fouetté")  **1 G**			

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00
6. Apoyo sobre un pie: alcanzar una posición fijada con inversión o rotación con técnicas diferentes/ On one foot: reaching the fixed position with walkover or rotation with different techniques									
***Grand écart* en diferentes posiciones y tronco a la horizontal en diferentes positions, *penché, grand écart* o en círculo / Split in different positions and trunk horizontal in different positions, penché, back split or with ring**									
Criterios / Criteria: Base =0,10 + 0,20 por "tour lento", máximo 360°/ for "slow turn", maximum 360º Nota: Se tolera sólo una diferencia de 20° con respecto a la posición correcta del tronco /Only a 20º difference from the correct trunkposition will be tolerated**.**									
			***Grand écart* atrás/Back Split**						
9. *Grand écart* dorsal \ con tronco a la horizontal, salida del suelo/ Back split with trunk horizontal front starting from the floor A	Salida de pie. Con rotación alrededor del eje horizontal a *grand écart* atrás con tronco a la horizontal/ Start standing, with rotation around horizontal axis to back split position with trunk horizontal front B	Salida desde suelo. Con rotación alrededor del eje horizontal a grand écart atrás con tronco a la horizontal/ Start of the floor, with rotation around horizontal axis to back split position with trunk horizontal front C							
10. *Penché*/ Penché	Sagital / Sagittal	Salida de pie. Con rotación alrededor del eje horizontal a posición *penché*/ Start standing, with rotation around horizontal axis to penche position C	Salida desde suelo. Con rotación alrededor del eje horizontal a posición *penché*/ Start of the floor, with rotation around horizontal axis to penche position D						
			***Grand écart* lateral/Side Split**						
11. Tronco a la horizontal lateral/ Trunk horizontal side	*Grand écart* lateral, salida desde suelo/ Side split with trunk horizontal side starting from the floor B	Salida de pie. Con rotación alrededor del eje horizontal hasta la posición presente Start standing, with rotation around horizontal axis to present position C	Salida desde el suelo, con rotación alrededor del eje horizontal hasta la posición presente Start of the floor, with rotation around horizontal axis to present position D						
12. Pierna atrás por encima de la cabeza / Leg backward above head height			Salida de pie. Con rotación alrededor del eje horizontal hasta la posición de pierna atrás por encima de la cabeza. Start standing, with rotation around horizontal axis to leg backward above head height position D	Salida desde suelo. Con rotación alrededor del eje horizontal hasta la posición de pierna atrás por encima de la cabeza. Start of the floor, with rotation around horizontal axis to Leg backward above head height position E					

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00
				En círculo/Ring					
13. En círculo/ Ring			Salida de pie. Con rotación alrededor del eje horizontal hasta la posición en círculo. Start standing, with rotation around horizontal axis to ring position	Salida desde el suelo, Con rotación alrededor del eje horizontal hasta la posición en círculo. Start of the floor, with rotation around horizontal axis to ring position					
				7. *Grand écart* facial y flexión del tronco atrás/Front split and back bend of the trunk					
Criterio /Criteria: + 0,20 – por "tour lento" permitido, máximo 360°/ for allowed"slow turn", maximum 360									
14.		**Salida de pie/ Start standing**	Salida desde el suelo/ Start from the floor	Salida de pie. Con rotación alrededor del eje horizontal hasta la posición presente. Start standing, with rotation around horizontal axis to present position	Salida desde el suelo, con rotación alrededor del eje horizontal hasta la posición presente. Start of the floor, with rotation around horizontal axis to present position				
				8. *Grand écart* dorsal con rotación sobre el eje vertical/Back split with rotation on the vertical axis					
Criterios/Criteria: + 0,20 por cada rotación suplementaria de 360° en «penché» **.** En el caso de rotación incompleta, con respecto a lo que se anuncia en la ficha, la dificultad se evalúa en función del número de rotaciones realizadas / for each additional rotation of 360º in penche position **.** In case of an incomplete number of rotations compared to what was indicated on the official form, the difficulty will be evaluated according to the number of rotations performed. + 0,10 por onda total del cuerpo, con la exigencia/condición de terminar la onda en la posición concerniente/descrita, sin interrupción / for total body wave, with the requirement/condition that the body wave will end in the concerned/described position without interruption									
15.			Salida en *penché*, ½ rotación/ Start in penché, ½ turn		Rotación en *penché*/ Rotation in penché				
				9. *Grand écart* facial con flexión del tronco atrás y retorno durante la rotación / Front split and back bend of the trunk and rback during rotation					
16			Salida de pie + ½ rotación sin o con ayuda / Start standing + ½ turn with or without help	Salida desde el suelo + ½ rotación sin o con ayuda/ Start from the floor + ½ turn, with or without help	Salida de pie + rotación sin o con ayuda/ Start standing + turn, with or without help	Salida desde el suelo + rotación sin o con ayuda/ Start from the floor + turn, with or without help			

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00
17.					Salida de pie, con rotación alrededor del eje horizontal + ½ rotación sin o con ayuda/ Start standing, with rotation around horizontal axis +½ turn, with or without help F	Salida desde el suelo, con rotación alrededor del eje horizontal + rotación sin o con ayuda/ Start of the floor, with rotation around horizontal axis + turn, with or without help G			

10. Apoyo sobre sur un pie: movimiento basculante o rotación alrededor del eje horizontal /
Support on one foot: kip movement or rotation around the horizontal axis

Critère/Criteria:

+ 0,10 por onda total del cuerpo, con la exigencia/condición de terminar la onda en la posición concerniente/descrita, sin interrupción
for total body wave, with the requirement/condition that the body wave will end in the concerned/described position without interruption

+ 0,20 por ”tour lento", máximo 360°/
for ”slow turn”, maximum 360

+ 0,20 por rotación suplementaria de 180°**.** En el caso de rotación incompleta con respecto a lo que se anuncia en la ficha, la dificultad se evalúa en función del número de rotaciones realizadas /
for additional rotation of 180º. In case of incomplete rotation compared to the number declared on the form, the judge will evaluate the number of rotations performed.

***Grand écart* dorsal con ayuda, paso con flexión del tronco atrás, llegada sobre la otra pierna (o viceversa) o con posición intermediaria de flexión del tronco atrás por debajo de la horizontal/**
Back split with help, with back bend of the trunk, arrival on the other leg (or vice-versa) or with intermediate position with trunk bent below the horizontal

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00
18. Sobre un pie / On one foot				De *grand écart* dorsal a *grand écart* facial con flexión del tronco (sin retorno a la posición inicial)/ From back split to front split with trunk bent back (without movement back to the initial position) E		De *grand écart* atrás a *grand écart* facial con flexión del tronco atrás (con retorno a la posición inicial)/ From back split to front split with trunk bent back (with movement back to the initial position) G		De *grand écart* atrás a *grand écart* facial con flexión del tronco atrás y ½ rotación manteniendo la posición (con retorno a la posición inicial)/ From back split to front split with trunk bent back and half rotation in this position (with movement back to the initial position) I	
19.						Con ½ rotación en la posición invertida With ½ turn in the walkover position G			

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00

11. «Tour plongé» en apoyo sobre un pie: 1, 2, 3, etc. sucesivos (sin cambio de apoyo de las manos o el pie)/
Illusion on one foot: 1, 2 , 3, etc. successive illusions (without change of support of the hands or the foot)

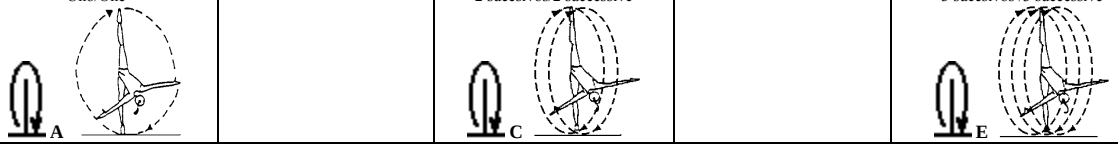
Nota / Note:
En la dificultad de aparato (**D2**), un «tour plongé » adelante simple puede utilizarse como un elemento corporal con rotación alrededor del eje horizontal del cuerpo sin paso por el suelo, sin declararlo en la ficha D1.

En el caso de que una gimnasta ejecute 3 «tours plongés» consecutivos durante el «Riesgo» R, debe ejecutar los «tours plongés» con cambio de pie entre cada rotación. En ambos casos, **no es posible** añadir el criterio «cuerpo que ejecuta una flexibilidad» (⊥).
In apparatus difficulty (**D2**), a single «illusion forward» can be used as an element with body rotation around the horizontal axis without passing on the floor, without declaring this element on the D1 official form. In case the gymnast performs 3 successive illusions during "Risk" R, she must perform these illusions with change of foot support between each rotation. In both cases adding criteria for"body performing a flexibility"(⊥) is **not possible**.

Criterios /Criteria:
+ 0,20 Por cada «tour plongé» suplementario. En caso de número de rotaciones incompletas con respecto al anunciado en la ficha, la dificultad se evalúa en función del número de rotaciones realizadas.
for each additional illusion**.** In case of an incomplete number of rotations compared to what was indicated on the official form, the illusions will be evaluated according to the number of rotations performed.

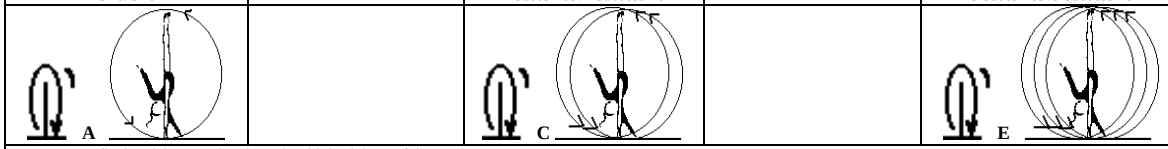
20. Adelante/Forward

Uno/One — 2 sucesivos/2 successive — 3 sucesivos /3 successive



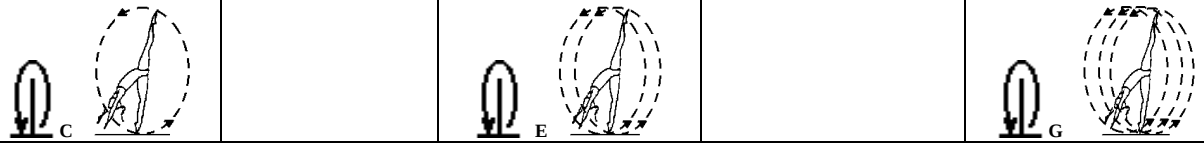
21. Lateralmente/Sideways

Uno/One — 2 sucesivos /2 successive — 3 sucesivos /3 successive



22. Atrás con flexión del tronco /Backwards with back bent of the trunk

Uno/One — 2 sucesivos /2 successive — 3 sucesivos /3 successive

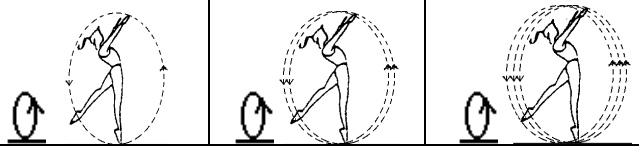


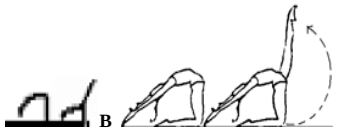
23. Atrás con tronco a la horizontal/Backwards with trunk horizontal

Uno/One — 2 sucesivos /2 successive

24. «Tour plongé» atrás con circunducción de la pierna en diferentes direcciones, sin flexión completa del tronco/
Illusion backwards with circle of the leg in different directions, without full bend of the trunk

Un/One — 2 sucesivos /2 successive — 3 sucesivos /3 successive



A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00
12. En el suelo/On the floor									
Criterios/Criteria: + 0,10 por onda total del cuerpo, con la exigencia/condición de terminar la onda en la posición concerniente/descrita, sin interrupción (por ej.: 27G, 30D y F) / For total body wave, with the requirement/condition that the body wave will end in the concerned/described position without interruption (for example: # 27G, 30D and F) **Nota** relativa a las dif. n. 29 D y F: las piernas o el cuerpo («tour lento») deben estar en movimiento. Sin embargo, la amplitud del movimiento de las piernas está determinado por el tipo de manejo de aparato (ejemplo: en el caso de equilibrio inestable del aparato sobre las piernas, las piernas están inmóviles) **Notes** concerning difficulties 29 D andF: the legs or the body (slow turn) must be in movement. However, the amplitude of the leg movement is determined by the type of apparatus handling (example: in the case of an unstable balance of the apparatus on the legs, the legs are stationary (not moving).									
25.. De rodillas/On the knees									
	De rodillas, de flexión atrás a *grand écart* adelante quedando en flexión atrás del tronco/ On the knees, from back bent to front split staying in back bend of the trunk 		Salida sobre una rodilla y *grand écart* con o sin ayuda, más **25 B** On the knee, split with or without help, más **25B** 						
En el suelo, de rodillas, sobre el pie con pierna flexionada, sobre el vientre, sobre el pecho o sobre los antebrazos (sigue)/ On the floor, on the knee, on the foot with leg bent, on the stomach, on the chest or on the forearms (cont'd)									
26. Sobre un pie/On one foot									
	De posición de «fondo» a «fondo» con flexión atrás/ From the «lunge»position to «lunge» position with back bend of the trunk 								

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00
27. Sobre el vientre/On the chest									
		Rotación alrededor del eje horizontal hasta la posición sobre el vientre con flexión del tronco atrás/ Rotation around horizontal axis to position on the stomach with back bent of the trunk C		Rotación, alrededor del eje horizontal hasta la posición sobre el pecho, piernas arriba con ayuda/ Rotation around horizontal axis to position on the chest, legs high up with help E	Rotación, alrededor del eje horizontal hasta la posición sobre el pecho, piernas arriba sin ayuda/ Rotation around horizontal axis to position on the chest, legs high up without help F	De apoyo sobre el vientre y flexión del tronco atrás, a apoyo sobre el pecho, piernas arriba sin ayuda/ From position on the stomach and trunk bent back, and on the chest, legs high up without help G			
28. Sobre el vientre /On the stomach-chest									
			Con impulso de las manos, rotación(180°) sobre el pecho, piernas arriba/ Pushing with the hands, rotation (180°) on the chest, legs high up. D	Con impulso de las manos, rotación(360°) sobre el vientre, brazos y piernas arriba/ Pushing with the hands, rotation (360°) on the stomach, arms and legs high up E		Con impulsion des mains, rotación(360°) sur le ventre, piernas arriba et en Grand écart, bras Lateral ou arriba/ Pushing with the hands, rotation (360°) on the stomach, legs high up, legs up in split position, arms to the side or up G			
29. Apoyo sobre los ante-brazos / Support on the forearms									
+ 0.20 puede ser añadido por « tour lent » a 29 D, E, F (máx. 360°) **+0.20 may be added for"slow turn"on 29 D, E, F (maximum 360°)**			Con movimiento de las piernas sobre el plano horizontal o vertical/ With movement of the leg on the horizontal or vertical plane D	Llegando adelante sobre las rodillas con flexión del tronco atrás con o sin movimiento de la pierna/ Landing forward on the knees with back bend of the trunk with or without movement of the leg E E	Llegando por una rotación o voltereta atrás y con movimiento de las piernas After a rotation or roll backwards and movement of the legs F				
30. En el suelo/On the floor									
			Grand écart facial con voltereta lateral (360°)/ Front split with side roll (360°) D		*Grand écart* dorsal con voltereta lateral (360°) Back split with side roll (360°) F				

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00
13. Ondes/Waves									
31. Onda total de pie o con paso por la punta de los pies yendo al suelo /Total body wave standing or passing on the tips of the toes									
Onda total en la posición de pie, en todas las direcciones Total body wave standing, in all directions **A**	Yendo al suelo/ down to the floor **B**			Del suelo a de pie, con o sin flexión del tronco atrás/ from the floor, with or without trunk bent back **E**					
«Tonneau» (tonel) sobre los 2 pies, onda total en espiral /Tonneau on both feet, total body wave with spiral									
Criterios/Criteria: + 0,20 por cada « tonneau » suplementario sobre dos pies. En caso de número de rotaciones incompletas con respecto al anunciado en la ficha, el « tonneau » se evalúa en función del número de rotaciones realizadas. For each additional Tonneau on two feet. In case of an incomplete number of rotations compared to what was indicated on the official form, tonneau will be evaluated according to the number of rotations performed									
Tonneau sobre los dos pies, onda total en espiral/Tonneau on both feet, total body wave with spiral									
	(360°) **B**		(720°) **D**		(1080°) **F**				

2. DIFICULTAD DE APARATO (D2)

2.1 GENERALIDADES

2.1.1 Cada ejercicio individual puede tener, para un valor de 10,00 puntos como máximo, un número no limitado de elementos con maestría del aparato: con o sin lanzamiento, con riesgo y originalidades de aparato.

2.1.2 Los elementos con maestría, para ser válidos, deben ser realizados **sin faltas técnicas de aparato**. En una combinación de varios criterios de maestría, la juez anula toda la combinación si la base de la maestría es ejecutada de forma incorrecta. La omisión de un criterio de maestría declarado no anula los otros criterios realizados. Sólo los criterios de maestría que han sido omitidos o ejecutados incorrectamente dejan de dar un valor.

2.1.3 Es posible ejecutar más de una base durante una dificultad corporal. En dicho caso, el mismo criterio puede validar las dos bases (+ 0,10 por cada base suplementaria). Si varias bases de maestría o criterios son anunciados en la ficha pero la gimnasta o el conjunto no ejecuta correctamente todos los elementos que ella/él ha anunciado, el juez D2 cuenta solamente el valor de la(s) base(s)/criterios de maestría bien realizados.

2.1.4 Cada elemento con maestría cuenta una sola vez; por lo tanto una eventual repetición **idéntica** (mismo trabajo del cuerpo y del aparato) no cuenta. Excepción: la sucesión de 2 ó 3 pasos iguales a través de la cuerda/aro/cinta con saltos o saltitos.

2.1.5 Cada gimnasta debe entregar previamente y por escrito sobre la ficha oficial, la sucesión de los elementos de maestría de aparato (D2) en la **columna de la izquierda**, utilizando los símbolos correspondientes.

2.1.6 Si en la ficha la suma del valor de la Dificultad de aparato, o el valor del elemento de maestría, es incorrecto: 0,30 de penalización (jueces D2). En el caso en que el símbolo de la dificultad de aparato es incorrecto pero la dificultad de aparato es ejecutada correctamente, la dificultad es válida, pero hay una penalización: ver penalizaciones §2.6.

2.1.7 Los grupos técnicos y las definiciones, normas y valores de las maestrías están enunciadas a continuación en los capítulos:

2.2. Maestría con y sin lanzamiento
2.3 Riesgo
2.4 Elementos pre-acrobáticos
2.5 Originalidades de aparato

2.2. Maestría con y sin lanzamiento

2.2. Descripción de las « BASES »

***Nota válida para todos los aparatos*:** *En el caso de coordinación cuerpo-aparato o utilización del aparato particularmente interesantes y no previstas en las tablas siguientes, hay que presentarlas para su evaluación como originalidades.*

Base	Bases Generales para todos los aparatos
	Paso a través el aparato que gira hacia adelante (**cuerda, aro**)
	Paso a través el aparato que gira hacia delante, con saltitos (**cuerda, aro**)
	Rotación del aparato - serie, mínimo 3 - (**cuerda** plegada; **aro** alrededor de la mano)
	Largo rodamiento sobre el cuerpo (2 segmentos como mínimo) con impulso de la mano (**aro, pelota**), *(en lo que concierne a los rodamientos con brazos separados, el largo rodamiento debe ser realizado pasando sobre los 2 brazos).* El criterio "sin ayuda de la(s) mano(s)" puede ser añadido a la Base sólo si el impulso es dado por una parte diferente del cuerpo.
	Manejo de aparato combinado con: 1) Grandes movimientos en ocho, gran circunducción; también con (sólo con movimientos del tronco con gran amplitud) y (sólo combinado con) 2) Transmisión a través del aparato por debajo de la(s) pierna(s) durante un salto ( ) 3) Transmisión del aparato sin manos ( ) 4) Transmisión del aparato fuera del campo visual durante un elemento con rotación del aparato ( ) – rotaciones del **aro** y espirales de la **cuerda** o de la **cinta**. **Cuerda:** 1) Espirales: 3 ó más rotaciones del cabo de la cuerda **Pelota:** 1) Inversión con o sin movimientos circulares de los brazos (con pelota en equilibrio sobre una mano o una parte del cuerpo), combinada con 2) Rotación de la mano alrededor de la pelota combinada con 3) Serie de pequeños rodamientos sobre el cuerpo o el suelo combinada con 4) Serie de rodamientos acompañados combinada con **Mazas:** 1) Toques (sólo durante elementos corporales dinámicos y dificultades dinámicas o con rotación, no durante "tour lento") 2) Reimpulso por el cuerpo ( ) 3) Rodamientos sobre el cuerpo o en suelo (la recogida de las mazas rodando por el suelo se debe producir antes de que se detengan las mazas, o de inmediato - en el mismo instante en que se detienen -) combinados con: 4) Rotaciones libres de las mazas sobre el cuerpo combinadas con: **Cinta:** 1) Rodamiento de la varilla sobre una parte del cuerpo 2) Rotación de la varilla alrededor de la mano 3) Reimpulso de la varilla por el cuerpo ( )
	Equilibrio instable del aparato combinado con: El aparato se considera en "equilibrio inestable" en las condiciones siguientes: aparato sujeto sin manos sobre una superficie reducida (nuca, pie, el dorso de una mano) o con una relación cuerpo-aparato compleja con riesgo de pérdida (incluida la pelota sujeta sobre la mano abierta durante una dificultad de giro); aparato sujeto sin manos durante la rotación alrededor del eje horizontal o vertical del cuerpo (incluido el aparato simplemente colgado del cuello o de otra parte del cuerpo con riesgo de pérdida del aparato durante la rotación); El aparato colgado sobre una superficie grande del cuerpo no se considera en equilibrio inestable (las mazas no deben estar encajadas en una parte del cuerpo: ex: cuello, rodilla, etc.)

↗	Gran lanzamiento del aparato: la altura debe ser el doble de la estatura de la gimnasta medida a partir de su cabeza. Sólo la altura del lanzamiento “boomerang” de la cinta y de la cuerda extendida por toda su longitud o de las mazas con rotaciones horizontales puede ser inferior (el lanzamiento “boomerang” sobre el suelo de la cinta debe ser evaluado según los criterios de los pequeños lanzamientos↔).
↓	Recuperación de un gran lanzamiento
↷	Escapada (cuerda y cinta)
↔	Pequeño lanzamiento + recuperación, así como el deslizamiento voluntario de aparato desde una parte del cuerpo + recuperación (2 criterios como mínimo para obtener 0,10 punto).
	Bases específicas de cada aparato
	Cuerda
—•—	Rotación : cuerda abierta y extendida sujeta por el centro
—●	Rotación : cuerda abierta y extendida y sujeta por un extremo
	Aro
↷	Rodamiento sobre el suelo: hacia adelante o hacia atrás
⊕	Rotación alrededor del eje entre los dedos o sin la ayuda de las manos (rotación libre sobre una parte del cuerpo) – 1 rotación es suficiente -. La rotación alrededor del eje sobre el suelo requiere siempre una serie de rotaciones.
⌀	Paso por encima: parcial / completo (con manos o con aro que rueda o gira en el suelo)
	Pelota
↗	Rebotes: ▪ en el suelo: un solo rebote con la mano por encima de la rodilla, también la serie de rebotes **Gran** rebote desde diferentes partes del cuerpo
	Mazas
×	Un molino está compuesto, como mínimo de 4 círculos de las mazas a destiempo, con muñecas cruzadas y descruzadas
+	Los movimientos asimétricos de los dos aparatos deben ser diferentes en su forma o su amplitud y por sus planos de trabajo o de dirección.
◎	Serie de pequeños o medianos círculos de las 2 mazas sobre el mismo plano y dirección
⇗ **(+0,10)**	Gran lanzamiento de 2 mazas con rotación (+0,10 por el segundo aparato)
⇓ **(+0,10)**	Recuperación de 2 mazas (+0,10 por el segundo aparato)
⟺	Pequeño lanzamiento de 2 mazas juntas + recuperación (1 criterio como mínimo para obtener 0,10 punto)
	Cinta
↷ ↷	Espirales: 4 - 5 bucles, ejecutados con la misma altura y amplitud “Espadachín”: paso del brazo dentro del dibujo (4-5 bucles) ▪ con movimiento del brazo entrando y saliendo del dibujo: ↷ (↑→) = 0,10 ▪ con paso total de la varilla en el dibujo seguido del lanzamiento de la varilla ↷ ↷ (↑→) = 0,20 Espirales: 4 - 5 bucles dibujados sobre la superficie del suelo con la misma altura y amplitud
⩘ ⩘	Serpentinas: 4-5 ondas, ejecutadas con la misma altura y amplitud Serpentinas: 4-5 ondas, dibujadas sobre la superficie del suelo con la misma altura y amplitud
∞	Movimiento en ocho dibujado sobre el suelo con apoyo de los pies dentro de los bucles del dibujo en ocho (igualmente entre las ondas de las serpentinas) combinado con : ↑→ ⌀
↩	Lanzamiento “boomerang” de la cinta. En caso de doble “boomerang” + 0,10: ↩ (↑→)

Notas para las Bases y el trabajo técnico de los aparatos:

1. Los balanceos y los impulsos forman parte de los grupos técnicos de los aparatos, pero no son válidos como elementos de base de la maestría.
2. Pequeños lanzamientos: si una de las dos acciones de lanzamiento o de recuperación tiene solamente un criterio, éste es evaluado sumándolo a la otra acción.
3. Todas las recuperaciones que facilitan el control del aparato (por Ej.: recuperación/bloqueo con la ayuda adicional de la mano) anulan el elemento. Caso particular: la recuperación de la pelota con dos manos. Ver notas para las Bases y el trabajo técnico de pelota.
4. Si sobre la ficha oficial la gimnasta declara un gran lanzamiento, mientras que en la competición ejecuta un pequeño lanzamiento, el juez D2 disminuye de 0,10 el valor de la combinación.

Cuerda:

1. Los saltos y los saltitos en la cuerda deben ser efectuados en todas las direcciones: adelante, atrás, girando, etc.
2. También es posible ejecutar movimientos de enrolle, espirales, rebotes y molinos. Estos movimientos, así como el trabajo con cuerda plegada o anudada, no son típicos de este aparato, por lo tanto no deben ser predominantes en la composición.
3. La escapada de la cuerda es un abandono y recuperación del cabo de la cuerda, tras una extensión parcial de la cuerda durante el movimiento.

Pelota:

1. El trabajo con la pelota sujeta con las 2 manos no es típico de este aparato, por lo tanto no debe ser predominante en la composición.
2. Todos los grupos técnicos con la pelota apoyada sobre la mano son correctos sólo si los dedos se unen de forma natural. La pelota agarrada se considera como estática.
3. La pelota apoyada sobre la mano, sin movimiento autónomo del brazo, es considerada como estática; por tanto se permite únicamente durante un solo movimiento corporal.
4. La recuperación de la pelota es, normalmente, con una mano. La recuperación con 2 manos disminuye el valor del elemento con maestría (incluido el riesgo) en una décima (0,10), salvo en el caso de recuperación fuera del campo visual.

Mazas:

1. La característica típica de las mazas es el trabajo técnico de las dos mazas juntas: este trabajo debe ser predominante en la composición; cualquier otro modo de sujeción - ejemplo: por el cuello o cuerpo de las mazas - no debe predominar.
2. Los movimientos asimétricos deben ser ejecutados con diferentes movimientos de cada maza (por su forma o su amplitud y por los planos de trabajo o de dirección). Las pequeñas rotaciones a destiempo o ejecutadas en direcciones diferentes, no son movimientos asimétricos porque tienen la misma forma y la misma amplitud.
3. Los lanzamientos asimétricos pueden efectuarse con la ayuda de una mano o de 2 manos al mismo tiempo. Los movimientos de las dos mazas durante el vuelo deben ser diferentes por la forma o por la amplitud (un lanzamiento más alto que el otro), o por el plano o por la dirección.
4. Los rodamientos, rotaciones, reimpulsos y deslizamientos no deben ser predominantes en la composición.

Cinta:

1. También es posible ejecutar elementos de reimpulsos, enrolles y desenrolles del aparato. Sin embargo, como para todos los elementos no específicos de la técnica de los aparatos, estos elementos no deben predominar en la composición.

2.2.2 Descripción de los criterios

Cada « elemento técnico de base » de los aparatos tiene el valor de 0,00 punto.

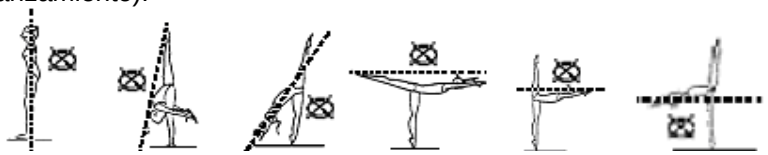
Siguiendo la norma general de la maestría, si el elemento técnico de base es ejecutado con una falta técnica de aparato, el elemento de maestría ya no es válido.

Se puede dar 0,10 por cada condición del cuerpo presente en el elemento.

El valor de la base aumenta de 0,10 p. a cada vez, cuando la base presenta uno (o varios) de los criterios siguientes:

Criterios de maestría sin lanzamiento

	Con una condición del cuerpo en el espacio: **Cuerpo en vuelo**: para todas las dificultades de salto para todos los elementos corporales donde la elevación del cuerpo es suficiente para entrar en la categoría de salto, a saber: mínimo una elevación superior a la de un saltito o un paso *chassé.*
	Cuerpo en equilibrio: para todas las dificultades de equilibrio para todos los elementos corporales – sea cual sea la posición del tronco o de la pierna libre – fijados y mantenidos sobre 1 pie en *rélévé* o sobre 1 rodilla.
	Cuerpo en rotación alrededor del eje vertical o del eje horizontal: para todas las dificultades de giro para todos los elementos corporales, sea cual sea la posición del tronco o de la pierna libre, realizados en rotación/inversión (360º como mínimo) alrededor del eje vertical/horizontal/sagital, en apoyo sobre 1 ó 2 pies (360º como mínimo), o sobre 1 ó 2 manos (no "tour lento")
	Vuelo con rotación: para todas las formas de saltos con rotación (mínimo 180º) - (vuelo + rotación = 0,10 + 0,10)
	Flexibilidad en rotación: con flexión del tronco adelante (360º como mínimo) (cuerpo en flexibilidad + rotación = 0,10 + 0,10) con flexión del tronco atrás **(**180º como mínimo) *tour plongé* sobre un pie en todas las direcciones (cuerpo en flexibilidad + rotación = 0,10 + 0,10); elementos de rotación ejecutados sobre diferentes partes del cuerpo (360º como mínimo) el "tour lento" para la maestría no se considera como elemento de rotación.
	Cuerpo que ejecuta una flexibilidad u onda: para todas las dificultades de flexibilidad y ondas para todos los elementos corporales ejecutados en el suelo o en apoyo sobre 1 ó 2 pies, en una posición con tronco flexionado o claramente inclinado hacia adelante o hacia atrás o lateralmente y / o con una posición de *grand écart.*
	Ejecutada en serie: la serie esta compuesta por la sucesión de 3 elementos **diferentes** como mínimo (con cambio de los planos, direcciones, niveles o con la alternancia de serpentinas y espirales de la cinta). <u>Excepciones</u>: La sucesión de 2 ó 3 pasos iguales por dentro de la cuerda /aro con saltos o saltitos y cinta (dando pasos por dentro de los bucles del movimiento en ocho en el suelo y las ondas de las serpentinas). En el caso de serie de pasos iguales a través de la cuerda /aro con saltos que tienen 2 condiciones del cuerpo en el espacio (en vuelo y rotación) – si los saltos son declarados en la ficha D1, el valor de todos los criterios de maestría ligados al paso es multiplicado por el número de saltos realizados (x2 ó x3 como máximo). La serie de molinos puede ser realizada sin cambio de plano/dirección. La serie de rebotes puede tener el cambio de ritmo/altura o de relación cuerpo-aparato.

	Coordinada con una secuencia de pasos rítmicos (4 pasos como mínimo), a saber: todos los pasos de danza clásica todos los pasos de bailes folclóricos todos los pasos rítmicos previstos en los manuales de educación física los pasos rítmicos en el sitio o con desplazamiento los pasos rítmicos en diferentes direcciones y/o con rotaciones *Todos los pasos rítmicos deben estar ligados estrictamente a la música y expresar un ritmo (y no una cadencia – no sólo el tiempo regular -).*
	Ejecutada sin la ayuda de la(s) mano(s). Durante un movimiento técnico cualquiera, sin mano(s), el aparato debe tener un movimiento autónomo que podrá producirse: *con el impulso de otra parte del cuerpo* con el impulso inicial de la/s mano/s, pero es necesario que el aparato llegue a efectuar un movimiento autónomo completo sin manos con cinta: si la varilla no se sujeta con las manos durante una rotación en tanto en cuanto la cinta mantenga el dibujo
	Ejecutada en una posición en el suelo: durante un largo rodamiento del aparato sobre el cuerpo durante un paso a través o por encima del aparato (Ej.: paso por encima o a través de la cuerda/aro con « saltos de manos » o saltitos con piernas flexionadas) durante un amplio movimiento del tronco (de adelante a atrás y viceversa, de derecha a izquierda y viceversa) con movimientos técnicos del aparato. Por ejemplo: movimientos en ocho, rotaciones de la cuerda abierta y estirada, espirales/serpentinas, rodamiento de la varilla de la cinta sobre parte del cuerpo, etc. (excluidos los balanceos e impulsos del aparato).
	Ejecutada fuera del campo visual: Trabajo del aparato ejecutado fuera del campo visual (maestría sin lanzamiento):  ***Hay restricciones en cuanto a la utilización de este criterio con la Base "manejos (∞): las explicaciones necesarias figuran en la tabla de cada aparato (por Ej.: no es posible contarlo para cuerda colgada (o aro colgado) del cuello durante una rotación del cuerpo etc.)***
	Ejecutada con paso en la cuerda plegada; **Con paso suplementario a través** del aparato durante el tiempo de vuelo del mismo salto: por cada paso suplementario. En el caso de serie, por cada paso a través del aparato durante el vuelo del mismo salto o saltito, la maestría es dada a cada salto o saltito (como máximo 3 veces). : rotaciones muy rápidas de las 2 mazas durante pequeños lanzamientos
	Ejecutada con cambio de: plano dirección nivel ritmo del aparato y/o de la gimnasta.
	Ejecutada con paso completo del cuerpo o de una parte del cuerpo por encima del aparato o a través, con o sin salto

	Ejecutada con transmisión del aparato: por debajo de la pierna durante un salto fuera del campo visual durante un elemento de rotación del aparato (aro), (cuerda y cinta con espirales) sin la ayuda de las manos
	Relanzamiento (lanzar y, sin recuperar, lanzar inmediatamente de nuevo) o reimpulso (el reimpulso puede ser más bajo)
	Lanzar y recuperar por debajo de la(s) pierna(s)
	Lanzar con rotación sobre el plano horizontal durante el vuelo (cuerda, mazas)
	Lanzamiento del aro con rotación alrededor de su diámetro Lanzamiento con rotación en vuelo de las 2 mazas (unidas y en cascada)
	Lanzamiento del aro sobre el plano oblicuo
	Recuperación directamente con rodamiento (aro, pelota, mazas)
	Aro: recuperación directa con rotación del aparato
	Pelota: recuperación sobre el dorso de la(s) mano(s)

2.2.3. Tablas recapitulativas para Maestría de aparato (con y sin lanzamiento)

***Nota**: en la ficha, los símbolos de los criterios deben ser escritos en función del orden de ejecución de los elementos de maestría (D2)*

Por ejemplo: durante una secuencia de pasos rítmicos, la gimnasta ejecuta rotaciones del aro alrededor de su eje sobre la mano abierta (sin la ayuda de las manos), continuando con un rodamiento fuera del campo visual con cambio de nivel del cuerpo:

( ) = 0,50

CUERDA												
	0,1	0,1			0,1		0,1		0,1			
		0,1		0,1	0,1		0,1		0,1			
	0,1	0,1	0,1	0,1 (recuperación / catch)	0,1	0,1 (recuperación / catch)	0,1	0,1	0,1 doble rotación del cabo/ double rotation of the end	0,1		
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		0,1 nivel de trabajo / work level	0,1		0,1		
	0,1		0,1	0.10	0,1* gran circunducción del cuerpo / large body circumduction	0,1 espirales, sin manos - inestable/spirals without hands - unstable	0,1			0,1 espirales/ spirals		
	0,1			0,1	0,1	0,1		0,1	0,1 rotación sobre el plano horiz/ rotation on horiz.plane		0,1	
	0,1			0,1	0,1	0,1	0,1 por recuperación mixta/ for mixed catch	0,1 salvo recuperación por el centro o el cabo de la cuerda abierta/ except catches by the middle or the end of open rope	0,1 rotación sobre el plano horiz/ rotation on horiz.plane		0,1	0,1

Tablas recapitulativas para Maestría de aparato (con y sin lanzamiento) /Summery table for Mastery of apparatus (with and without throw)

ARO												
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1					
	0,1			0,1	0,1	0,1	0,1 boomerang o en círculo/ boomer.or in circle	0,1				
	0,1		0,1	0,1	0,1	0,1	0,1 Paso de un plano a otro diferente / Moving from one plane to a different plane			0,1		
	0,1		0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		0,1		
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		0,1			
	0,1			0,1	0,1	0,1				0,1		
	0,1		0,1	0,1	0,1* gran circunducción del cuerpo / large body circumduction	0,1 sin manos -inestable/ without hands - unstable				0,1		
	0,1			0,1	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	
	0,1			0,1	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1

PELOTA												
	0,1	0,1	0,1	0,1*	0,1	0,1	0,1	0,1		0,1		
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1					
	0,1		0,1	0,1	0,1* gran circunducción del cuerpo / large body circumduction	0,1 sin manos -inestable/ without hands - unstable				0,1		
	0,1	0,1	0,1 durante serie / during series	0,1	0,1	0,1		0,1	0,1.		0,1	
	0,1			0,1	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1

*Nota: «Sin manos» se refiere al rebote sobre el suelo sin manos o a la recuperación del rebote sin manos / «Without hands » refers to rebound on the floor without the hand(s) or catch of the rebound without the hand(s).

Tablas recapitulativas para Maestría de aparato (con y sin lanzamiento))/Summery table for Mastery of apparatus (with and without throw)

MAZAS												
	0,1	0,1	0,1		0,1	0,1	0,1					
	0,1				0,1	0,1						
	0,1	0,1	0,1		0,1		0,1					
	0,1		0,1	0,1	0,1* gran circunducción del cuerpo / large body circumduction	0,1 sin manos -inestable/ without hands - unstable				0,1		
	0,1			0,1	0,1	0,1			.		0,1	
	0,1	0,1	0,1 durante serie / during series	0,1	0,1	0,1	0,1 por pequeño lanzamto. asim. y recup. mixta/ for small asym throw and mixed catch		0,1 pequeñas rotaciones muy rápidas/ very fast small rotation		0,1	
	0,1			0,1	0,1	0,1		0,1 rotación sobre plano horiz./ rotation on horiz.plane	0,1 recuperación con rodamiento / catch with roll		0,1	0,1
(+0,10) (+0,10)	0,1			0,1	0,1	0,1	0,1 por pequeño lanzamto. asim. y recup. mixta / for asym throw and mixed catch	0,1 rotación sobre plano horiz./ rotation on horiz.plane	0,1 Rotaciones en vuelo, mazas unidas o en cascada / rotations during the flight, clubs together or in cascade		0,1	

CINTA												
	0,1	0,1	0,1		0,1	0,1	0,1	0,1				
	0,1	0,1	0,1		0,1		0,1	0,1	0,1			
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1* gran circunducción del cuerpo / large body circumduction	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
	0,1	0,1	0,1 durante serie / during series	0,1	0,1	0,1			.		0,1	
	0,1			0,1	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1
	0,1			0,1	0,1	0,1	0,1					
	0,1			0,1	0,1	0,1	0.1	0,1	0,1		0,1	0,1

Nota: Lanzamiento *Boomerang* de la cinta. En el caso de doble *boomerang* + 0,10: ( ) / **Note :** Boomerang throw of the ribbon. In case of double boomerang + 0,10: ( )

2.3 RIESGO

2.3.1 Cada ejercicio debe contener como mínimo 3 riesgos. Estos deben ser diferentes, independientemente del número de rotaciones realizadas para cada uno.

2.3.2 El riesgo puede ser con o sin lanzamiento.

2.3.3 Riesgo con lanzamiento

BASE DE RIESGO CON LANZAMIENTO			
Símbolo	**Valor**	**Descripción de la base**	
R	**0,30**	1ª acción	Durante el vuelo del aparato: **1 rotación** alrededor del eje (horizontal o vertical) del cuerpo, con o sin paso por el suelo Siempre con pérdida de contacto visual del aparato
		2ª acción	Recuperación durante o inmediatamente al final de **una rotación** alrededor del eje horizontal o vertical del cuerpo

El valor del riesgo puede ser aumentado si, además de las dos acciones mencionadas más arriba, hay uno o varios criterios de los que se indican en las tablas siguientes:

Símbolo	Valor	Criterios aplicables a la base de Riesgo con lanzamiento
R **1, 2** ó más	(+0,20)	**Por cada rotación** alrededor del eje horizontal o vertical del cuerpo, con o sin paso por el suelo, suplementaria (1, 2 etc.) ejecutada sucesivamente **durante el vuelo del aparato**
	(+0,10)	**Por cada cambio del eje** de rotación del eje del cuerpo
	(+0,10)	**Por cada cambio de nivel** de la gimnasta (3 niveles : gimnasta en vuelo, de pie, en el suelo)
	(+0,30)	**Para la recuperación directa con rodamiento** del aparato sobre el cuerpo durante la rotación alrededor del eje del cuerpo
	(+0,20)	**Para el relanzamiento del aparato** durante la rotación alrededor del eje del cuerpo
	(+0,20)	**Para la recuperación fuera del campo visual** durante o inmediatamente al final de la rotación alrededor del eje del cuerpo
Ver maestría		Para otros criterios previstos en la maestría con recuperación (Ej.: recuperación sin manos, en el suelo etc.)

Notas:

1. La recuperación es posible durante una dificultad corporal, solamente si la dificultad está perfectamente ligada al movimiento de rotación precedente y sin interrupción de la pérdida de contacto visual.
2. La recuperación involuntaria con 2 manos (para todos los aparatos) disminuye el valor del elemento de riesgo en 0,10.
3. Los criterios de recuperación con maestría se escriben en las fichas oficiales usando los símbolos de recuperación con maestría; sin embargo, los criterios para las recuperaciones durante el riesgo con lanzamiento conservan los símbolos y el valor de la recuperación con riesgo (por ejemplo:

   R ( ) = 0,30 +0,10+0,10 +0,20+0,20+0,10+0,10= 1,10 p.

4. En el caso en que una o ninguna de las dos acciones de base para el riesgo no sean ejecutadas, el lanzamiento de riesgo no es válido.
5. En el caso en que las dos acciones de base para el riesgo sean ejecutadas y que la gimnasta recupere el aparato, pero no llegue a ejecutar algunos de los criterios de recuperación con maestría, el valor de la recuperación de riesgo disminuye en función de los valores de los criterios no ejecutados.

6. En la dificultad de aparato (**D2**), un *tour plongé* adelante simple puede ser utilizado como elemento corporal con rotación alrededor del eje horizontal del cuerpo sin paso por el suelo, sin declararlo en la ficha D1. En el caso en que la gimnasta ejecute 3 *tours plongés* consecutivos durante el "Riesgo" R↗, debe ejecutar estos *tours plongés* con cambio de pie entre cada rotación. En ambos casos, **no es posible** añadir el criterio "cuerpo que ejecuta una flexibilidad" (⊥).

2.3.4 Riesgo sin lanzamiento

RIESGO SIN LANZAMIENTO		
Símbolo	**Valor**	**BASE**
R	**0,30**	Largo rodamiento del aparato sobre el cuerpo durante una rotación alrededor del eje horizontal del cuerpo (sin paso por el suelo)

El valor del riesgo puede ser aumentado:

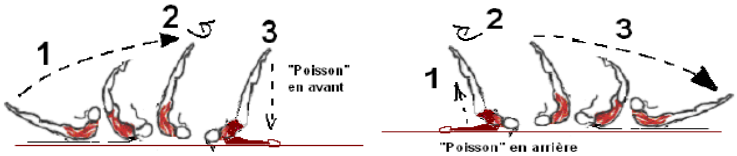
con el **paso por el suelo** durante una rotación del cuerpo
con el **relanzamiento / reimpulso** del aparato
con los criterios previstos para la maestría sin lanzamiento

Símbolo	Valor	Valor y aplicación de los criterios adicionales
R (═)	**0,40**	+0,10 paso por el suelo
R (═↓↗)	**0,50**	+0,20 paso por el suelo más reimpulso del aparato
Más criterios previstos para la maestría sin lanzamiento		

2.4. ELEMENTOS PRE-ACROBATICOS (gimnastas individuales y conjuntos)

2.4.1 Sólo los siguientes grupos de elementos pre-acrobáticos están autorizados:

Voltereta adelante y atrás, sin parada en la posición y sin tiempo de suspensión (técnica incorrecta, penalizada por los jueces de Ejecución)
Inversión adelante, atrás, lateral sin parada en la posición y sin tiempo de suspensión (técnica incorrecta, penalizada por los jueces de Ejecución)
«Ralenkova»: inversión con salida desde el suelo
«Pez»: inversión en el suelo sobre un hombro con paso por la vertical del cuerpo extendido



«Saut plongé»: salto con tronco flexionado hacia delante unido directamente a la voltereta

2.4.2 Durante el elemento « inversión », los diferentes tipos de apoyo (pecho, antebrazos, manos) se consideran como un elemento pre-acrobático distinto.

2.4.3 Se autorizan y no se cuentan como elementos pre-crobáticos los elementos siguientes:

apoyo frontal sobre el pecho, con o sin apoyo de manos, piernas levantadas;
apoyo dorsal sobre los hombros ;
espagat antero-posterior o frontal, en apoyo sobre el suelo, sin parada en la posición;
apoyo sobre una o dos manos, o los antebrazos, sin otro contacto con el suelo, sin inversión del cuerpo y sin parada en la vertical.

2.4.4 Todos los grupos de elementos pre-acrobáticos autorizados, y los elementos que no se consideran como pre-acrobáticos, pueden formar parte del ejercicio con la condición de que:

se ejecuten de forma pasajera, sin parada en la posición y sin interrupción en la continuidad del ejercicio ;

se realicen en relación con un elemento técnico del aparato.

1er caso: la gimnasta sujeta el aparato: el elemento con aparato puede realizarse al inicio, o al final, o durante todo el elemento pre-acrobático.

2º caso: la gimnasta no está en contacto con el aparato (lanzamiento, rodamiento etc.): la gimnasta debe entonces estar en contacto con el aparato al inicio o al final del elemento pre-acrobático.

3er caso: la gimnasta ya no está en contacto con el aparato (lanzamiento, rodamiento, etc.), pero el elemento pre-acrobático está directamente enlazado con otro elemento corporal; la gimnasta debe entonces estar en contacto con el aparato al inicio, o al final de este enlace de elementos.

2.4.5 Como para las dificultades, los elementos pre-acrobáticos no pueden ser repetidos. Sin embargo, la serie de elementos pre-acrobáticos iguales está autorizada; en dicho caso, el mismo elemento no puede ser repetido de forma aislada.

Nota para todos los riesgos:

1. *El «tour plongé» adelante simple puede ser utilizado como un elemento corporal de rotación alrededor del eje horizontal del cuerpo sin paso por le suelo, y sin declaración como dificultad en la ficha. En el caso en que la gimnasta ejecute 2-3 «tours plongés» durante el riesgo* R *, tiene que haber un cambio de apoyo entre cada rotación.*
2. *Cada elemento pre-acrobático puede ser utilizado para realizar el riesgo 2 veces como máximo: aislado o en serie de 2-3 o más elementos, y repetido una vez en Maestría (con o sin lanzamiento del aparato).*
3. *La eventual dificultad corporal enlazada con la recuperación de riesgo que tenga un valor superior a 0,10 p. cuenta como una dificultad y debe por tanto ser declarada.*

2.5 ORIGINALIDADES DE APARATO

2.6.1 Todas las originalidades de aparato deben ser anunciadas antes de los Campeonatos y son evaluadas por el CT durante el entrenamiento oficial. Después del Campeonato, la federación debe enviar a la FIG los textos en 2 idiomas (francés e inglés) con los dibujos de las originalidades reconocidas válidas. Las gimnastas que no participan en los Campeonatos oficiales tienen la posibilidad de enviar a la FIG el video de la originalidad para su evaluación; sin embargos estas originalidades serán solo válidas para los torneos, salvo ratificación durante el primer Campeonato en el cual la gimnasta participe.

2.5.2 Por cada nueva relación gimnasta-aparato: + **0,30** (más 0,10 en el caso de riesgo).

2.5.3 Una vez aprobados, los elementos de originalidad deben ser señalados en la ficha con el y el valor aprobado (+0,30) ó (+0,40) a la izquierda de la escritura del símbolo de la maestría concerniente en la columna de la izquierda de la dificultad de aparato (D2).

2.5.4 Si el elemento original no es ejecutado de forma válida o no es ejecutado como previsto en la originalidad aprobada, pierde todo su valor (elemento + originalidad = 0,00 puntos).

2.6. PENALIZACIONES POR LOS JUECES D2

Penalizaciones	0,10	0,20	0,30 y más
	El símbolo de la dificultad de aparato es incorrecto	Por cada elemento de riesgo ausente	Sobre la ficha la suma del valor de la dificultad de aparato, o el valor de un elemento de maestría es incorrecto
		Por cada repetición de los elementos pre-acrobáticos autorizados, aislados o en combinación; por ausencia de enlace con el aparato	

2.7 EVALUACIÓN DE LA DIFICULTAD DE APARATO (D2)

El juez de **Dificultad de aparato (D2)** debe proceder de la manera siguiente:

seguir y controlar todos los elementos siguiendo su orden de ejecución;
controlar que la gimnasta ejecute de manera válida los elementos declarados, incluido el número exigido de riesgos;
atribuir la nota correspondiente;
deducir las penalizaciones.

ARTISTICO (A)

(Ejercicios individuales y de conjunto)

1. COMPOSICION DE BASE

El objetivo principal de la componente artística de un ejercicio de GR es la proyección de un mensaje emocional para los espectadores y la presentación de una idea coreográfica con una interpretación expresiva guiada por los tres aspectos siguientes: acompañamiento musical, imagen artística y expresividad (**coreografía**).

El Artístico tiene un valor máximo de **10.00 puntos.**

2. MUSICA - GENERALIDADES

2.1 Todos los ejercicios deben ser ejecutados en su totalidad con acompañamiento musical. Se permiten paradas voluntarias muy breves, motivadas por la composición.

2.2 Un ejercicio voluntariamente o accidentalmente ejecutado durante una parte importante o en su totalidad sin acompañamiento musical no será evaluado. En el caso en que la interrupción sea responsabilidad de la organización, la gimnasta está autorizada a repetir el ejercicio,

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

2.4 El ejercicio puede ser acompañado por un músico o bien por una grabación en CD.

2.5 Condiciones a respetar para la grabación:

- al principio está permitido grabar una señal sonora, pero jamás el nombre de la gimnasta, ni del aparato utilizado;
- para cada ejercicio debe utilizarse un CD diferente;
- la grabación debe realizarse al principio del CD;
- sobre el CD deben figurar:
  - el nombre de la gimnasta y las 3 letras mayúsculas utilizadas por la FIG para designar el país de la gimnasta
  - un dibujo representando el aparato utilizado
  - la duración de la música
  - el nombre del o de los compositores y de las músicas utilizadas.

2.6 Las características del acompañamiento musical determinan la estructura y el rasgo característico de la composición.

2.7 La música de un ejercicio de GR debe corresponder al desarrollo del ejercicio y tener un ritmo bien marcado, claro y eficaz con el fin de subrayar el ritmo de los movimientos de la gimnasta (movimientos del conjunto).

2.8 Es obligatoria una armonía muy estricta entre el carácter y el ritmo de la música y los del ejercicio y de sus movimientos. La música y el movimiento deben tener una concordancia durante todo el ejercicio. Si la música concuerda con el ejercicio solamente al principio y al final del ejercicio, la música se considera “música de fondo”.

2.9 La música debe tener una unidad (se permite la modificación/arreglo de una música ya existente) y no debe ser una yuxtaposición de fragmentos musicales diversos sin conexión entre ellos.

3 COREOGRAFIA

3.1 GENERALIDADES (para programa individual y conjunto)

3.1.1 La coreografía está caracterizada por una “idea – guía” realizada de principio a fin a través de un concepto **unificado**, utilizando todos los movimientos posibles del cuerpo y del aparato. Una composición no debe ser una simple sucesión de dificultades. Un número adecuado de enlaces técnicos, estéticos y emocionales en relación con la música, ayuda a desarrollar el tema de la música.

3.1.2 Las dificultades corporales deben repartirse a lo largo del ejercicio de manera homogénea.

3.1.3 El encadenamiento de los movimientos debe ser lógico: el paso de un movimiento (o secuencia de movimientos) a otro debe ser continuo y no una yuxtaposición.

3.1.4 La superficie del practicable debe utilizarse en su totalidad.

3.1.5 La utilización entre mano izquierda y derecha debe ser equilibrada – 3 elementos como mínimo ejecutados con la mano izquierda/derecha (**solamente para los ejercicios individuales**).

3.2 ELECCION DE LOS ELEMENTOS CON APARATO

3.2.1 Deben ser elegidos, equilibradamente, entre todos los grupos de elementos técnicos de cada aparato. El aparato debe ser utilizado de la forma más variada posible: movimientos técnicos con una gran variedad de formas, de amplitudes, de direcciones, de planos, de velocidades.

3.2.2 Al principio y al final del ejercicio, la gimnasta debe estar en contacto con el aparato. La posición de inicio del ejercicio debe estar justificada y ser utilizada para los movimientos iniciales del aparato. La posición inicial y la posición final no deben ser extremas.

3.2.3 La relación entre la gimnasta y el aparato debe ser constante. Sin embargo, también es posible efectuar elementos originales, estéticos y coreográficos diferentes, con la condición de que estos elementos tengan una duración muy breve y que no conlleven una interrupción en la continuidad de los movimientos del aparato (hasta 3 veces como máximo por cada composición y no más de 3 movimientos del cuerpo sin el aparato).

3.2.4 Los lanzamientos deben ser lo más variados posible en lo que concierne su plano, dirección, su nivel o su modalidad de maestría. A saber:

ningún plano posible para cada tipo de aparato en vuelo - vertical, horizontal, oblicuo, con rotación - en combinación con las diversas direcciones: adelante, atrás, lateral, vertical, curvilíneo,

ningún nivel de la posición de la gimnasta que lanza el aparato: de pie, en el suelo, en vuelo,

ningún tipo idéntico de maestría según los criterios de lanzamientos/recuperaciones

debe predominar en el ejercicio. Un aspecto de maestría con lanzamientos y recuperaciones no puede ser realizado de forma idéntica más de 2 veces. Cada tipo de predominio será penalizado. (ver tablas de penalizaciones A).

3.2. ELECCIÓN DE LOS ELEMENTOS CORPORALES

3.3.1 Los elementos corporales deben ser lo más variados posibles.

3.3.2 El cuerpo debe participar en todos los movimientos enteramente, comenzando por el «plexo solar». Los movimientos del cuerpo deber ser acompañados por la cabeza, las manos, los brazos, la extensión de los hombros, el alargamiento del cuello etc.

3.3.3 Los elementos con aparato deben ser coordinados con elementos corporales: diferentes tipos de desplazamientos, diferentes tipos de movimientos de brazos y de tronco, saltos, vueltas, giros, equilibrios, elementos de flexibilidad, etc.

3.3.4 La variedad de los movimientos debe incluir también los aspectos siguientes:

a. el dinamismo (velocidad e intensidad de los movimientos).

b. la utilización del espacio:

- direcciones
- trayectorias
- niveles de altura
- modalidades de desplazamiento

3.3.5 La posición de comienzo del ejercicio debe estar justificada y utilizada por los movimientos iniciales del aparato.

4. PENALIZACIONES DE LOS JUECES A

4.1. MUSICA			
Penalizaciones	**0,10**	**0,20**	**0,30 y más**
	Ausencia de armonía en el **carácter** de cada secuencia de movimientos con la música, así como en el **ritmo** de cada secuencia de movimientos con la música **de 0,10 a 2,00 puntos**	Ausencia de unidad entre diferentes fragmentos musicales	
		El final de la música es interrumpido brutalmente	
4.2. COREOGRAFIA			
Generalidades	Interrupción en la lógica del encadenamiento de los movimientos: **0,10** cada vez		Enlaces técnicos, estéticos y emocionales en relación con la música insuficientes (falta de unidad): **0.50**
		Reparto no homogéneo de las dificultades	
		Utilización insuficiente de la superficie del practicable, también variedad insuficiente en la utilización del espacio: direcciones / trayectorias / modalidades de desplazamiento **(por cada tipo)**	Ausencia de equilibrio entre el trabajo de la mano izquierda/derecha (mínimo 3 elementos): **0,50**
Elección de los elementos de aparatos	Ausencia de equilibrio entre los diferentes grupos técnicos del aparato	Falta de variedad de los movimientos técnicos: formas, amplitudes, direcciones, planos, velocidades	
	Ausencia de variedad en los lanzamientos/recuperaciones: plano / dirección / nivel / modalidad	No respeto de las normas relativas a los elementos decorativos (por cada elemento suplementario 0,20; no más de 3 elementos en el ejercicio y no más de 3 movimientos corporales sin aparato)	
Elección de los elementos corporales	Variedad insuficiente en la utilización del cuerpo	Participación de todo el cuerpo insuficiente (utilización segmentada del cuerpo)	Movimientos no lo suficientemente acompañados por el tronco, cabeza, cuello, brazos, manos (falta de expresividad plástica):**0,50**
		Posición de comienzo no justificada por los movimientos iniciales del aparato	Posición de comienzo o final extrema: **0,50**
			Variedad insuficiente en el dinamismo (velocidad e intensidad de los movimientos)

5. EVALUACIÓN DEL ARTÍSTICO (A)

La Juez de Artístico **(A)** debe anotar todas las faltas de la composición y dar el total de las penalizaciones.

EJECUCIÓN (E)

Ejercicios individuales

Nota: *Las faltas de ejecución se deben penalizar cada vez y por cada elemento en falta.*

1. MÚSICA			
Penalizaciones	**0,10**	**0,20**	**0,30 o más**
Música - movimiento			Ausencia de concordancia entre música – movimiento al final del ejercicio: **0,50**
			Ausencia de concordancia entre música – movimiento al final del ejercicio a causa de una pérdida**:** **0,30** (más la pérdida)
2. TÉCNICA CORPORAL			
Penalizaciones	**0,10**	**0,20**	**0,30 o más**
Generalidades	Movimiento incompleto		
	Desplazamiento involuntario sin lanzamiento : ajuste de la posición sobre el practicable		
Técnica de base	Postura incorrecta de un segmento durante un movimiento **(cada vez hasta un máximo de 1.00 punto)**		
	Pérdida de equilibrio: movimiento suplementario sin desplazamiento	Pérdida de equilibrio: movimiento suplementario con desplazamiento	Pérdida de equilibrio con apoyo de una o dos manos o apoyo sobre el aparato: **0,50**
			Pérdida total de equilibrio con caída **0,70**
			Estatismo de la gimnasta
Saltos	Falta de amplitud en la forma	Llegada pesada al suelo	
Equilibrios	Falta de amplitud en la forma	Forma no definida y no mantenida	
Giros	Falta de amplitud en la forma	Forma no definida y no fijada	
		Apoyo del talón durante una parte de la rotación	Eje del cuerpo no vertical y terminar con un paso
	Desplazamiento (deslizamiento) durante la rotación	Saltito durante la rotación	
Flexibilidades	Falta de amplitud en la forma desplazamiento (deslizamiento)	Falta de continuidad en el movimiento: interrupción o irregularidad	Eje del cuerpo no vertical y terminar con un paso
Elementos pre-acrobáticos		Elemento pre-acrobáticos no autorizado	
		Elemento pre-acrobático ejecutado con técnica de ejecución no autorizada. Llegada pesada al suelo	

3. TÉCNICA CON EL APARATO			
Penalizaciones	**0,10**	**0,20**	**0,30 o más**
Pérdida del aparato			Pérdida y recuperación inmediata sin desplazamiento
			Pérdida y recuperación tras desplazamiento (1-3 pasos) : **0,50**
			Pérdida y recuperación tras gran desplazamiento (4 pasos o más) : **0,70**
			Pérdida del aparato y utilización del aparato de reemplazo: **0,50**
			Pérdida del aparato (ausencia de contacto) al final del ejercicio: **0,70**
Técnica con el aparato	Trayectoria imprecisa y recuperación al vuelo con 1 paso		Trayectoria imprecisa y recuperación al vuelo con 2 pasos o más
	Recuperación incorrecta o con ayuda de una mano o del cuerpo		
	Contacto involuntario con el cuerpo con alteración de la trayectoria		
			Estatismo de aparato
CUERDA			
Técnica de base	Manejo incorrecto: por la amplitud o la forma o el plano de trabajo, cuerda no sujeta por sus cabos **(cada vez, hasta un máximo de 1.00 punto)**	Pérdida de un cabo de la cuerda con pequeña parada en el ejercicio	Nudo en la cuerda
		Tropezar con la cuerda durante salto o saltito	Enrolle involuntario alrededor del cuerpo o de un segmento con interrupción del ejercicio
ARO			
Técnica de base	Manejo incorrecto: alteración del plano de trabajo, vibraciones **(cada vez, hasta un máximo de 1.00 punto)**	Rodamiento incorrecto con rebote y rodamiento involuntariamente incompleto sobre el cuerpo	
	Rotación irregular sobre el eje vertical	Deslizamiento sobre el antebrazo durante rotaciones	Deslizamiento sobre el brazo durante rotaciones
		Recuperar tras lanzar: contacto con el antebrazo	Recuperar tras lanzar: contacto con el brazo
		Paso a través: tropezar con el aro	

PELOTA			
Penalizaciones	**0,10**	**0,20**	**0,30 o más**
Técnica de base	Manejo incorrecto y pelota apoyada contra el antebrazo, pelota agarrada **(cada vez hasta un máximo de 1.00 punto)**	Rodamiento incorrecto con rebote y rodamiento involuntariamente incompleto sobre el cuerpo	
MAZAS			
Técnica de base	Manejo incorrecto (ver pequeñas faltas específicas de debajo) **(0,10 cada vez hasta un máximo de 1.00 punto)**		Pérdida de las 2 mazas y recuperación inmediata sin desplazamiento: **0,40**
	Movimientos irregulares o interrupción del movimiento durante pequeños círculos y molinos y brazos demasiado separados durante los molinos		Pérdida de las 2 mazas y recuperación con desplazamiento: (1-3 pasos): **0,60**
	Alteración del sincronismo de la rotación de las mazas durante lanzamiento y recuperación		Pérdida y recuperación tras gran desplazamiento (4 pasos o más) : **0,80**
	Falta de pureza en los planos de trabajo de los movimientos asimétricos		Pérdida de 2 mazas al final del ejercicio: **0,80**
CINTA			
Técnica de base	Alteración del dibujo **(cada vez hasta un máximo de 1.00 punto)**	Nudo sin interrupción del ejercicio	Nudo con interrupción del ejercicio
	Manejo incorrecto : transmisión imprecisa, varilla sujeta involuntariamente por el centro, enlace incorrecto entre dibujos, chasqueo de la cinta **(cada vez hasta un máx. de 1.00 punto)**		Enrolle involuntario alrededor del cuerpo o de un segmento, con interrupción del ejercicio
	Serpentinas y espirales: ondulaciones o bucles no suficientemente juntos y ondulaciones o bucles sin la misma amplitud (altura, longitud) **(cada vez hasta un máximo de 1.00 punto)**		
		Lanzamientos y escapadas: el extremo de la cinta queda sobre el suelo involuntariamente	

Notas:

1. ***Estatismo del aparato****: el aparato no deberá ser sujeto durante más de un movimiento sin que ejecute un movimiento propio o sin estar en equilibrio inestable ni estar posado inmóvil sobre el suelo. Por definición, el aparato estático es un aparato « sujeto de forma prolongada»:*
   - *a- «aparato sujeto» significa que el aparato se sujeta fuertemente con una o dos manos y/o por una o más de una parte del cuerpo.*
   - *b- Aparato sujeto «de una forma prolongada» significa que el aparato se sujeta durante más de un elemento corporal:*
     2 o más de 2 elementos sucesivos de desplazamiento o de enlace
     el elemento preparatorio de la dificultad y la dificultad misma
     2 dificultades sucesivas

   Ver también Maestría del aparato – Grupos Técnicos, Pelota: Notas 2 y 3.
2. ***Estatismo de la gimnasta****: la gimnasta no debe quedar inmóvil ni siquiera momentáneamente, cuando no está en contacto con el aparato (Ej.: lanzamientos, rodamientos).*

3. EVALUACIÓN DE LA EJECUCIÓN (E)

Cada juez de ejecución (E) debe anotar todas las faltas de ejecución y dar el total de las penalizaciones.

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

FONDEE 1881

TERCERA PARTE

EJERCICIOS DE CONJUNTO

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

FONDEE 1881

TERCERA PARTE

EJERCICIOS DE CONJUNTO

Generalidades **70**
1. Gimnastas 71
2. Entrada 71
3. Aparatos 71

Dificultad (D) **72**
1. **Dificultades corporales (D1)** 72
   1.1 Generalidades 72
   1.2 Valor de las dificultades 74
   1.3 Dificultades originales 75
   1.4 Tabla de las dificultades por intercambio 76
   1.5 Penalizaciones (D1) 76
   1.6 Evaluación de la Dificultad corporal (D1) 76

2. **Dificultades de aparato (D2)** **77**
   2.1 Generalidades 78
   2.2 Colaboración entre las gimnastas 78
   2.3 Maestría con y sin lanzamiento 79
   2.4 Riesgo 79
   2.5 Elementos pre-acrobáticos 79
   2.6 Originalidades de aparato 79
   2.7 Penalizaciones (D2) 80
   2.8 Evaluación de la Dificultad de aparatos (D2) 80

Artístico (A) **81**
1. Composición de base 81
2. Música – Generalidades 81
3. Coreografía 81
   3.1 Generalidades 81
   3.2 Colaboración y relación entre las gimnastas 81
   3.3 Formaciones 82
   3.4 Elección de los elementos de aparato 82
   3.5 Elección de los elementos corporales 82
4. Penalizaciones (A) 83
5. Evaluación del Artístico 84

Ejecución (E) **84**
1. Música y movimiento 84
2. Faltas de conjunto 84
3. Técnica con el aparato 84
4. Técnica corporal 85
5. Evaluación de la Ejecución 87

GENERALIDADES

1. GIMNASTAS

1.1. NUMERO DE GIMNASTAS

Cada ejercicio de conjunto debe obligatoriamente ser ejecutado por 5 gimnastas. Un conjunto compuesto de un número diferente de gimnastas no es aceptado.

Cada federación puede inscribir 5 gimnastas como mínimo y 6 gimnastas como máximo para el programa completo de los ejercicios de conjunto (2 ejercicios y 2 finales).

En el caso de 6 gimnastas, las gimnastas del conjunto pueden ser:
titular para los 2 ejercicios del programa
titular para un ejercicio y reserva para el otro

1.2. GIMNASTAS DE RESERVA

(Ver Reglamento Técnico)

Si en el transcurso del ejercicio una gimnasta abandona el conjunto por un motivo válido :

la gimnasta puede ser reemplazada por una gimnasta de reserva.

Penalización :
Juez Coordinador :
0,20, por salida de la gimnasta
+ 0,50, por utilización de una gimnasta de reserva

la gimnasta no es reemplazada:

Penalizaciones :
Jueces Artístico:
2,00 ó 1,00 según si la gimnasta ha dejado el conjunto durante la primera mitad o durante la segunda mitad del ejercicio (penalización global por las exigencias de composición no respetadas debido a la ausencia de una gimnasta).
Jueces de Ejecución:
Eventuales faltas de perturbación de la armonía general, de las formaciones, de los desplazamientos etc.
Juez Coordinador:
0,20 por la salida de la gimnasta.

Nota: *se permite la presencia de una gimnasta de reserva en la zona de competición durante la ejecución del ejercicio.*

1.3. ATUENDO DE LAS GIMNASTAS

Maillots idénticos (materia, forma y diseños) y del mismo color para las 5 gimnastas del conjunto. Sin embargo, en caso de maillots de un mismo tejido estampado de fantasía, el corte de la tela puede causar pequeñas diferencias que están permitidas.
Juez Coordinador:

0,50 por infringir esta norma (Penalización global)

Las demás normas para el atuendo de las gimnastas se detallan en la Primera Parte – *Generalidades.*

2. ENTRADA

2.1. COLOCACION DEL CONJUNTO SOBRE EL PRACTICABLE

La colocación sobre el practicable debe hacerse :
rápidamente y sin acompañamiento musical,
las 5 gimnastas en posesión cada una un aparato, o una o varias gimnastas sujetando los 5 aparatos.

Juez Coordinador:
- 0,20 por infringir estas normas.

3. APARATOS

3.1. CONTACTO CON EL APARATO

3.1.1. Principio del ejercicio

Al principio del ejercicio, cada gimnasta puede tener un aparato y estar en contacto con él, o bien una o varias gimnastas pueden tener los 5 aparatos que enviarán o darán a sus compañeras.

En el segundo caso, la distribución de los aparatos a las compañeras debe efectuarse desde el inicio del ejercicio y las 5 gimnastas no deben quedarse sin aparato por más de 4 movimientos.

Jueces Ejecución**:**

0,30 si una o varias gimnastas se quedan sin aparato por más de 4 movimientos.

Cuando la puesta en movimiento de aparatos y gimnastas no es simultánea, las diferentes puestas en movimiento deben sucederse rápidamente, en un tiempo muy corto, con el fin de que no haya una inmovilización visible de alguna gimnasta (no más de 4 movimientos).

Jueces Ejecución**:**

0,30, por posición estática de una o varias gimnastas.

3.1.2. Durante el ejercicio

Salvo circunstancias especiales, la composición conllevará un solo aparato por gimnasta. En el curso del ejercicio, se tolera que una o varias gimnastas estén en posesión de 2 aparatos o más, quedando sus compañeras desprovistas de ellos, siempre y cuando esta situación sea pasajera.

Jueces Ejecución**:**

0,30 en el caso en que una o varias gimnastas estén sin aparato durante más de 4 movimientos (estatismo)

0,30 si los aparatos no están en movimiento (estatismo).

Todo contacto involuntario del aparato con el cuerpo en el curso del ejercicio está penalizado.

Jueces de Ejecución:

- 0,10 si hay contacto con alteración de la trayectoria del aparato.

3.1.3. Al final del ejercicio

Cada gimnasta debe obligatoriamente sujetar o estar en contacto con uno de los 5 aparatos; está permitido que un aparato sea sujetado por varias gimnastas o que una gimnasta sujete o esté en contacto con varios aparatos (en tal caso, una o varias gimnastas pueden estar sin aparato al final del ejercicio).

Jueces Ejecución:

- 0,70 por cada gimnasta en falta, si la ausencia de contacto es debida a una pérdida del aparato al final del ejercicio.

Ver Primera Parte, Generalidades.

3.2. PERDIDAS Y RECUPERACIONES DE LOS APARATOS

Ver Primera Parte, Generalidades.

3.3. APARATO ROTO

Ver Primera Parte, Generalidades.

DIFICULTAD (D)

1. DIFICULTAD CORPORAL (D1)

1.1 GENERALIDADES

1.1.1 Cada ejercicio de conjunto puede tener **14 dificultades como máximo** (de valor A o más), para un valor máximo de 10,00 puntos. Se pueden utilizar dificultades corporales de nivel A suplementarias en el ejercicio. En tal caso, dichas dificultades no son declaradas ni evaluadas para el valor de la Dificultad corporal (D1).

1.1.2 El ejercicio debe contener como mínimo 6 dificultades de intercambio con el valor **D** o más elevado (ver tabla recapitulativa de dificultades por intercambio). Para el cálculo de las 14 dificultades se debe contar los intercambios como sigue:

un elemento corporal o más (o una dificultad corporal durante el intercambio) = 1 dificultad.
2 dificultades corporales durante el intercambio = 2 dificultades.

Como máximo, 2 dificultades corporales pueden ser ejecutadas durante un intercambio.
Penalización: 0,30 si el intercambio tiene más de 2 dificultades. Sólo las dos primeras dificultades cuentan para evaluar el intercambio.

1.1.3 Los grupos corporales obligatorios para los aparatos de las gimnastas individuales no son obligatorios para el conjunto.
Penalizaciones:

1. 0,50 puntos: si la ficha/ejercicio tiene más de 14 dificultades. Sólo las 14 primeras dificultades ejecutadas serán evaluadas.
2. 0,30 puntos: si la ficha/ejercicio tiene menos de 6 dificultades de intercambio.
3. 0,30 puntos: por cada dificultad de nivel B o más, ejecutada y no declarada en la ficha.
4. 0,30 puntos: si en la ficha, la suma del valor de la Dificultad corporal (D1) o el valor de una dificultad es incorrecto.

1.1.4 Cada conjunto debe entregar previamente y por escrito sobre la ficha oficial, la sucesión de todas las dificultades en la **columna de la derecha**, utilizando los símbolos correspondientes.

1.2 VALOR DE LAS DIFICULTADES

1.2.1 Valor de las dificultades SIN intercambio

El valor de las dificultades SIN intercambio es el siguiente:
A = 0,10; B = 0,20; C = 0,30; D = 0,40; E = 0,50; F = 0,60; G = 0,70; H = 0,80; I = 0,90; J = 1,00 y más.

1.2.1.1 Si todas las 5 gimnastas no realizan una dificultad sea cual sea el motivo (falta de composición o una de las faltas del § 2.1.2.), la dificultad no cuenta.

1.2.1.2 Una dificultad es válida a condición de que sea ejecutada sin las faltas técnicas enumeradas en los Ejercicios individuales (*ver Ejercicios individuales, Dificultad D1*).

1.2.1.3. Las dificultades corporales realizadas sin relación con el aparato no cuentan como dificultad. Los elementos de maestría con aparato no son exigidos para los ejercicios de conjunto (para cualquier otra exigencia, *ver Ejercicios individuales, Dificultad D1*).

1.2.1.4 Las dificultades pueden ser del mismo tipo y del mismo nivel para las 5 gimnastas o de tipo y nivel diferente. Sin embargo, es la gimnasta que ejecuta la dificultad más fácil la que determina el valor de la dificultad de conjunto.

1.2.1.5 La ejecución **simultánea** de 3 dificultades corporales diferentes, o más, (en intercambios, o en dificultades sin intercambio o en dificultades mixtas) por las 5 gimnastas **no está autorizada.**
Ejemplo: al mismo tiempo: « jeté en tournant » de 3 gimnastas, « salto cosaco » de 1 gimnasta y giro tonel (« tonneau ») de 1 gimnasta. En este caso, la dificultad no es evaluada.
Penalización (Jueces D1):
0,30 puntos si las 5 gimnastas ejecutan simultáneamente 3 ó más dificultades corporales diferentes.

1.2.1.6 La dificultad mixta (dificultad de intercambio y dificultad sin intercambio), cuenta como una dificultad normal sin intercambio. Las gimnastas que no participan en el intercambio pueden ejecutar como máximo 1 dificultad corporal. Si estas gimnastas ejecutan 2 dificultades sin intercambio, la primera dificultad cuenta, la segunda no cuenta.

Penalización (Jueces D1):

0,30 puntos por dificultad mixta no reglamentaria.

1.2.1.7 Todas las dificultades previstas para los ejercicios individuales son también válidas para los ejercicios de conjunto.

1.2.1.8 Las dificultades que son ejecutadas con un valor más bajo que el anunciado en la ficha no cuentan; las dificultades ejecutadas con un valor mayor guardan el valor declarado en la ficha, salvo en lo que concierne a los giros y a las dificultades de flexibilidad con rotación *(ver Ejercicios individuales – Giros*).

1.2.2 Valor y nivel de las dificultades CON intercambio

1.2.2.1 Los intercambios de dificultad tienen los valores siguientes:

Intercambio **D = 0,40** punto (0,10, la dificultad A + 0,30, la dificultad de intercambio)
Intercambio **E = 0,50** punto (0,20, la dificultad B + 0,30, la dificultad de intercambio)
Intercambio **F = 0,60** punto (0,30, la dificultad C + 0,30, la dificultad de intercambio)
Intercambio **G = 0,70** punto (0,40, la dificultad D + 0,30, la dificultad de intercambio)
Intercambio **H = 0,80** punto (0,50, la dificultad E + 0,30, la dificultad de intercambio)
Intercambio **I = 0,90** punto (0,60, la dificultad F + 0,30, la dificultad de intercambio)
Intercambio **J = 1,00** punto (0,70, la dificultad G + 0,30, la dificultad de intercambio)
Intercambio **K = 1,10** punto (0,80, la dificultad H + 0,30, la dificultad de intercambio)
y más.

1.2.2.2 Sólo los intercambios por lanzamiento son considerados como dificultades de intercambio.

1.2.2.3 Un intercambio puede ser ejecutado por subgrupos o por las 5 gimnastas, pero se considera como tal solamente si todas las gimnastas participan en las 2 acciones de un intercambio, es decir:

lanzar su aparato
recibir el aparato de una compañera.

1.2.2.4 Los intercambios pueden ejecutarse simultáneamente o en **muy rápida sucesión.**

1.2.2.5 Los intercambios pueden ser del mismo nivel para las 5 gimnastas o de nivel diferente. Sin embargo, será la gimnasta que ejecute el intercambio más fácil la que dará el valor del intercambio del conjunto.

1.2.2.6 Una dificultad corporal utilizada para una dificultad sin intercambio puede utilizarse una segunda vez para un intercambio.

1.2.3 Criterios generales para juzgar el nivel de las dificultades por intercambio

1.2.3.1 La dificultad corporal da, en general, el valor del intercambio.

1.2.3.2 Las dificultades corporales pueden ejecutarse **durante el lanzamiento, durante el vuelo** del aparato (salvo los equilibrios) o **durante la recuperación**. Las dificultades ejecutadas inmediatamente antes del lanzamiento o inmediatamente después de la recuperación no se consideran válidas para el valor del intercambio.

1.2.3.3 Evidentemente, si hay 2 dificultades durante el mismo intercambio, el valor se calcula sumando las 2 dificultades ejecutadas (*ver Tabla recapitulativa*).

1.2.4 Intercambio por lanzamiento ↗

1.2.4.1 Los elementos que aumentan el valor de las dificultades por lanzamiento son los siguientes:

distancia: 6 metros (⟶6) **= 0,20 punto**

recuperación en el suelo (la gimnasta debe estar ya en el suelo, y no, ir al suelo durante la recuperación) ↓ = **0,10** puntos

1.2.4.2 Una dificultad de intercambio es considerada como tal si todas las gimnastas ejecutan una dificultad o un elemento corporal declarados en la ficha, y si respetan la distancia reglamentaria, si se especifica, en el momento del lanzamiento o en el momento de la recuperación.

1.2.4.3 Si uno o varios aparatos caen durante el intercambio, el intercambio ya no es válido,

Excepción: mazas. Es decir:

si caen dos mazas (independientemente del número de gimnastas -1 ó más - que pierden la(s) maza(s)), el intercambio ya no cuenta.

si cae una sola maza, el intercambio es válido.

1.2.4.4 La recuperación de la pelota con 2 manos - Ej.: recuperación/bloqueo con la ayuda adicional de la otra mano - o que facilite la recuperación para la mayoría de las gimnastas conlleva una deducción **de 0,10 puntos** del valor del intercambio.

1.2.4.5 Si una dificultad corporal prevista para el intercambio no es ejecutada o es ejecutada fuera del intercambio (Ej.: después de la recuperación), sea cual sea el número de gimnastas en falta, el valor de la dificultad corporal no podrá ser otorgado al valor del intercambio. Sin embargo, el intercambio podrá ser evaluado si mantiene al menos algún otro criterio válido para ser considerado « dificultad por intercambio ».

1.3 DIFICULTADES ORIGINALES

Todas las originalidades corporales deben ser anunciadas antes de los Campeonatos y son evaluadas por el CT durante el entrenamiento oficial. Después del Campeonato, la federación nacional deberá enviar a la FIG los textos en 2 idiomas (francés e inglés) con los dibujos de las originalidades aceptadas como válidas. Los conjuntos que no participen en los Campeonatos oficiales tienen la posibilidad de enviar a la FIG el video de la originalidad para su evaluación; sin embargo estas originalidades serán válidas solo para los torneos, salvo ratificación durante el primer Campeonato en el que el conjunto participe.

Por cada nueva dificultad, con o sin intercambio: + **0,30.**

La dificultad original debe estar ligada a un aparato. Como dificultad es válida para todos los aparatos. Sin embargo como originalidad no es válida más que para el aparato con el cual ha sido presentada.

Una vez aprobadas, las originalidades deben ser señaladas en la ficha con el símbolo ♂ y el valor aprobado (+0,30) a la izquierda de la escritura simbólica de la dificultad concerniente en la columna de la derecha de la D1.

Si la nueva dificultad no es ejecutada de forma válida o no es ejecutada como previsto en la originalidad aprobada, pierde todo su valor (valor de la dificultad + 0,30 por originalidad = 0,00).

1.4 TABLA RECAPITULATIVA DE LAS DIFICULTADES POR INTERCAMBIO

Distancia	Movimientos corporales o dificultades			Compañera	Resultados	
	Lanzamiento	Vuelo	Recuperación		1 aparato	2 apara.
1 dificultad (durante el lanzamiento o durante el vuelo o durante la recuperación)						
		E.C.		E.C.	////	D
		A		A	D	E
		B		B	E	F
		C		C	F	G
		Etc.				
1 dificultad, con distancia 6 m. como mínimo = + 0,20						
→6		E.C.		E.C.	E	F
→6		A		A	F	G
→6		B		B	G	H
→6		C		C	H	I
		Etc.				
1 dificultad y recuperación en el suelo = + 0,10						
	E.C.		↓	Mismo	D	E
	A		↓	Mismo	E	F
	B		↓	Mismo	F	G
	C		↓	Mismo	G	H
		Etc.				
1 dificultad más distancia, más recuperación en el suelo = 0,20 + 0,10 = + 0,30						
→6	E.C.		↓	Mismo	F	G
→6	A		↓	Mismo	G	H
→6	B		↓	Mismo	H	I
		Etc				
2 dificultades						
	A		A	Mismo	E	F
	B		A	Mismo	F	G
	B		B	Mismo	G	H
		Etc.				
2 dificultades con distancia 6 m. como mínimo = + 0,20						
→6	A		A	Mismo	G	H
→6	B		A	Mismo	H	I
→6	B		B	Mismo	I	J
		Etc.				
2 dificultades y recuperación en el suelo = + 0,10						
	A	A	↓	Mismo	F	G
	B	A	↓	Mismo	G	H
	B	B	↓	Mismo	H	I
		Etc.				
2 dificultades + distancia + recuperación en el suelo = 0,20 + 0,10 = 0,30						
→6	A	A	↓	Mismo	H	I
→6	A	B	↓	Mismo	I	J
→6	B	B	↓	Mismo	J	K
		Etc.				
Nota: "E.C." significa "Elemento Corporal"						

Notas para los intercambios:

1. *Para que un intercambio por lanzamiento de la **cuerda** o de la **cinta** sea válido, el aparato tiene que, en su totalidad, estar libre en el espacio durante un tiempo más o menos largo.*
2. ***Mazas**: el intercambio es válido tanto con el lanzamiento de 1 maza como con el de las 2 mazas.*
3. *En un intercambio por lanzamiento de la **cinta,** el aparato debe, generalmente, recuperarse por el extremo de la varilla. Se permite sin embargo, recuperar voluntariamente el aparato, con la condición de que la recuperación se haga en una zona de 50 cm. aproximadamente contando a partir del enganche.*
4. *La **recuperación en el suelo** así como el lanzamiento o la recuperación de **dos aparatos durante un intercambio** cuentan solamente para la Dificultad corporal (**D1**) y no podrán ser declaradas ni tampoco evaluadas de nuevo en la Dificultad de aparato (**D2**).*

1.5 PENALIZACIONES juez D1

Penalizaciones	0,10	0,20	0,30 o más
			Más de 14 dificultades declaradas : **0,50**
			La ficha/ejercicio contiene menos de 6 dificultades por intercambio
			El intercambio tiene más de 2 dificultades corporales
			En la ficha la suma del valor de la Dificultad o el valor de una dificultad es incorrecta
			Más de un « tour lent » sobre tres dificultades sucesivas o más de un « tour lent » en equilibrio o más de un « tour lent » en flexibilidad
			Si las 5 gimnastas ejecutan simultáneamente 3 o más dificultades corporales diferentes
			Dificultad mixta no reglamentaria
			Por cada dificultad de nivel B o más, ejecutada no declarada en la ficha
	El símbolo de la dificultad corporal es incorrecto		

1.6 EVALUACIÓN DE LA DIFICULTAD CORPORAL (D1)

El Juez de **Dificultad corporal (D1)** debe proceder de la manera siguiente:

seguir y verificar que todas las gimnastas del conjunto realizan todas las dificultades presentadas en la ficha oficial según su orden de ejecución y añadir, si es necesario, las dificultades de nivel B o mayor, no declaradas en la ficha;

el valor total de la Dificultad (D1) es calculado por la suma del valor de las dificultades según el orden de ejecución y hasta el límite del número máximo de dificultades (14);

controlar que las gimnastas del conjunto ejecuten de **manera válida** las dificultades;

atribuir la nota correspondiente ;

deducir las penalizaciones.

2 DIFICULTAD DE APARATO (D2)

2.1 GENERALIDADES

2.1.1 Cada ejercicio de conjunto puede tener un número no limitado de elementos con maestría de aparato: con o sin lanzamiento, con o sin colaboración entre las gimnastas, con riesgo y originalidades. El valor total es de 10,00 puntos, como máximo,

2.1.2 Para las normas relativas a la validez de los elementos con maestría, *ver Ejercicios individuales D2.*

2.1.3 Todos los elementos que conciernen a la maestría pueden ser del mismo tipo y del mismo nivel para las 5 gimnastas o de tipo y nivel diferentes. Sin embargo, la gimnasta que ejecuta el elemento más fácil es la que determina el valor del conjunto.

2.1.4 Cada conjunto debe entregar por adelantado y por escrito sobre la ficha oficial, siguiendo el orden de ejecución, todos los elementos con maestría en la **columna de la izquierda** de la ficha (D2), haciendo uso de los símbolos correspondientes.

2.1.5 Si sobre la ficha la suma del valor de Dificultad de aparato o el valor de un elemento de maestría es incorrecto: 0,30 puntos de penalización. Si el símbolo de la dificultad de aparato está escrito incorrectamente, pero la dificultad de aparato es correctamente ejecutada, la dificultad es válida, pero se aplica una penalización: 0,10 punto.

2.1.6 Las definiciones, normas y valores de las maestrías se enuncian a continuación en los párrafos:

2.2 Colaboración entre las gimnastas
2.3 Maestría con/sin lanzamiento
2.4 Riesgo
2.5 Elementos pre-acrobáticos
2.6 Originalidades de aparato

2.2 COLABORACIÓN ENTRE LAS GIMNASTAS

2.2.1 **Definición de la colaboración**: Gimnastas, en su totalidad o en parte, en contacto directo o por medio de los aparatos, desplazándose en direcciones, formaciones o diferentes tipos de desplazamientos.

2.2.2 Un elemento de colaboración puede realizarse también a través de un elemento de maestría con o sin lanzamiento, con la condición de que la maestría sea realizada por las 5 gimnastas. El valor de esta colaboración se determina a partir del valor de la maestría más el valor de la colaboración. Por ejemplo: doble escapada de la cuerda en la que el cabo es recuperado por la compañera (las 5 gimnastas están ligadas por las cuerdas = colaboración sin riesgo (0,10) + escapada con doble rotación del cabo (0,10) = 0,20).

2.2.3 La colaboración puede organizarse por subgrupos. Si estos subgrupos ejecutan colaboraciones con valores diferentes, siempre es el valor más bajo el que cuenta.

2.2.4 En los criterios de colaboración de conjunto, la « pérdida de contacto visual » durante el vuelo del aparato significa perder de contacto visual durante uno o varios movimientos de rotación del cuerpo y se refiere siempre al aparato que hay que recuperar, ya sea éste el aparato lanzado por la compañera o el que se lanza así misma la gimnasta.

Tipos de Colaboración

Tipos de Colaboración	Símbolos	Nº de gim.*	Valor
Sin lanzamiento	**C**	5	0,10
Con gran lanzamiento	C↗	1 ó más	0,20
Colaboración con intercambios múltiples con técnicas diferentes (sin o con lanzamientos)	**CC**	5	0,30
Gran lanzamiento de 2 ó más aparatos simultáneamente por la misma gimnasta	C↑↳	1 ó 2	0,30
Con lanzamiento + riesgo con pérdida de contacto visual del aparato durante su vuelo	↗ **CR1 ó 3**	1 ó 2 3 ó más	0,30 0,40
Con lanzamiento + riesgo con pérdida de contacto visual del aparato durante su vuelo + paso por encima, por debajo o a través de 1 ó varios aparatos o compañeras durante el vuelo de la aparato	↗ **CRR1 ó 3**	1 ó 2 3 ó más	0,50 0,60
Con lanzamiento + riesgo con pérdida de contacto visual del aparato durante su vuelo + paso a través del **aparato en vuelo** (aparato no sujeto ni por la compañera, ni por la propia gimnasta)	↗ **CRRR1 ó 3**	1 ó 2 3 ó más	0,70 0,80
** Nº de gim.= número de gimnastas que participan a la acción principal de la colaboración.*			

Notas:

1. Colaboración ↗ **CRR1 ó 3,** *paso* ***por encima*** *de las compañeras o de los aparatos: en el momento del paso de la gimnasta, el/los aparato/s o la/s compañera/s, deben estar posicionadas por lo menos a la altura correspondiente al nivel de las rodillas de un gimnasta en pie.*

2. Colaboración ↗ **CRR1 ó 3,** *paso* ***por debajo*** *de las compañeras o de los aparatos: en el momento del paso de la gimnasta, el/los aparato/s o la/s compañera/s deben estar posicionados como máximo a la altura correspondiente al nivel de la cintura de una gimnasta de pie.*

(*) Si la exigencia de la altura no es respetada, la colaboración es rebajada a una colaboración de tipo ↗ **CR1 ó 3** (*si aún hay riesgo*). *No obstante, si las compañeras o los aparatos en cuestión están en movimiento durante mientras la gimnasta pasa por encima, por debajo o a través,* ***la altura posicionada no es exigida****.*

3. Colaboración ↗ **CRRR1 ó 3,** *significa que el criterio "paso a través del aparato en vuelo» debe añadirse a los criterios anteriores (*↗ **CRR***). Por tanto, un simple paso a través del aparato en vuelo, no es suficiente para tener el «gran riesgo» (*↗ **CRRR***).*

4. La colaboración con lanzamiento simultáneo puede combinarse con cada una de las colaboraciones con riesgo. En dicho caso el valor de la colaboración es dado por la suma de los valores previstos para las dos componentes. Y hay que poner en la ficha los símbolos correspondientes:

(C↑↳ ↗ **CR1** = 0,60).

2.3 MAESTRÍA CON Y SIN LANZAMIENTO

2.3.1. Todos los elementos de maestría previstos para los ejercicios individuales son válidos también para los ejercicios de conjunto. (*Ver Ejercicios individuales, D2, § 2.2. Maestría con y sin lanzamiento.*

2.4 RIESGO

Todos los elementos con riesgo previstos para los ejercicios individuales son válidos también para los ejercicios de conjunto. (*Ver Ejercicios individuales, D2, § 2.3. Riesgo).*

2.5 ELEMENTOS PRE-ACROBATICOS

Todos los elementos pre-acrobáticos previstos para los ejercicios individuales son válidos también para los ejercicios de conjunto. (*Ver Ejercicios individuales, D2, § 2.4. Elementos pre-acrobáticos).*

2.6 ORIGINALIDADES DE APARATO

2.6.1 Todas las originalidades de aparato deben ser anunciadas antes de los Campeonatos y son evaluadas por el CT durante el entrenamiento oficial. Después del Campeonato, la federación nacional debe enviar a la FIG los textos en 2 idiomas (francés e inglés) con los dibujos de las originalidades reconocidas válidas. Los conjuntos que no participan en los Campeonatos oficiales tienen la posibilidad de enviar a la FIG el video de la originalidad para su evaluación; sin embargos estas originalidades serán solo válidas para los torneos, salvo ratificación durante el primer Campeonato en el cual el conjunto participe.

2.6.2 Por cada nueva relación gimnasta-aparato: + **0,30 (+ 0,10 en caso de riesgo** con pérdida de contacto visual con el aparato durante el vuelo).

2.6.3 Por cada nueva relación y colaboración gimnasta-aparato y entre las gimnastas, atribuida según el tipo de colaboración:

Tipos de colaboración	Valor de la originalidad
Sin lanzamiento	0,10
Con gran lanzamiento	
Colaboración con intercambios múltiples con técnicas diferentes (sin o con lanzamientos)	0,20
Gran lanzamiento de 2 ó más aparatos simultáneamente por la misma gimnasta	
Con lanzamiento + riesgo con pérdida de contacto visual del aparato durante su vuelo	0,30
Con lanzamiento + riesgo con pérdida de contacto visual del aparato durante su vuelo + paso por encima, por debajo o a través de 1 ó varios aparatos o compañeras durante el vuelo deL aparato	
Con lanzamiento + riesgo con pérdida de contacto visual del aparato durante su vuelo + paso a través del aparato en vuelo (aparato no sujeto ni por la compañera, ni por la propia gimnasta)	0,40

2.6.4 Una vez aprobados, los elementos de originalidad deben ser señalados en la ficha con el símbolo y el valor aprobado, Ej.: (+0,30) a la izquierda de la escritura simbólica de la maestría, de la colaboración o del riesgo concerniente en la columna de la izquierda de Dificultad de aparato (D2).

2.6.5 Si el elemento original no es ejecutado de manera válida o no es ejecutado como previsto en la originalidad aprobada, pierde todo su valor (elemento + originalidad = 0,00).

2.7 PENALIZACIONES DE LAS JUECES D2

Penalizaciones	0,10	0,20	0,30 y más
	El símbolo de la dificultad de aparato es incorrecto		Sobre la ficha la suma del valor de la Dificultad de aparato, o el valor de un elemento de maestría o de colaboración, es incorrecto.
		Por cada repetición de elementos pre-acrobáticos autorizados, aislados o en combinación; por falta de enlace con el aparato	

2.8 EVALUACIÓN DE LA DIFICULTAD DE APARATO (D2)

El juez **de Dificultad de aparato (D2)** debe proceder de la manera siguiente:

seguir y controlar todos los elementos según su orden de ejecución;
controlar que el conjunto ejecute de un modo válido los elementos declarados;
atribuir la nota correspondiente;
deducir las penalizaciones.

TERCERA PARTE- EJERCICIOS DE CONJUNTO

ARTISTICO (A)

1 COMPOSICION DE BASE

Todas las normas previstas para los ejercicios individuales son válidas también para los ejercicios de conjunto. El Artístico tiene un valor máximo de **10.00 puntos.**

2. MUSICA

Todas las normas previstas para los ejercicios individuales son válidas también para los ejercicios de conjunto.

3 COREOGRAFIA

3.1. GENERALIDADES

Todas las normas previstas para los ejercicios individuales son válidas también para los ejercicios de conjunto.

3.2 RELACIÓN Y COLABORACIÓN ENTRE LAS GIMNASTAS

3.2.1 El carácter típico del ejercicio de conjunto es la participación de cada gimnasta en el trabajo del conjunto de manera homogénea y con un espíritu de colectividad. La composición debe ser concebida de un modo tal que la idea de colaboración de todas las gimnastas, en todas las partes del ejercicio sea bien visible.

3.2.2 Cada composición debe tener diferentes elementos de «relación entre las gimnastas» y «trabajo de grupo» además de la relación con el intercambio de aparato, y diferentes tipos de organización del trabajo colectivo:

a) en el caso de movimientos iguales por todas las gimnastas:
organización con ejecución sincronizada
organización con ejecución en rápida sucesión
organización con ejecución en canon
organización con ejecución por «contraste»

b) en el caso de movimientos diferentes por todas las gimnastas o por subgrupos:
* organización con ejecución coral
* organización con ejecución en colaboración

Ninguno de estos tipos de organización de trabajo debe prevalecer.

3.2.3. Los elementos en colaboración (**5 elementos cómo mínimo**) con o sin contacto físico son aquellos en que el éxito de cada gimnasta depende de su buena coordinación con su compañera (ej.: pasar a través o por encima del aparato en movimiento de una compañera). El ejercicio de conjunto que, en su composición, no exprese suficientemente este principio de cooperación pierde valor (*ver tabla de penalizaciones Artístico).*

3.2.4. Los elementos que conlleven una relación entre las gimnastas deben elegirse respetando las características esenciales de la Gimnasia Rítmica, a saber:
el manejo de los aparatos
la estética gimnástica

3.2.5. Criterios generales para juzgar los elementos prohibidos:
Todas las acciones ejecutadas o las posiciones mantenidas en apoyo sobre una o varias compañeras, sin contacto con el suelo por un tiempo prolongado.

Nota. «*Tiempo prolongado*» *significa ejecutar* ***3 ó más movimientos sucesivos*** *o bien una parada en la posición* ***de 3 segundos ó más.***

3.2.6. Por consiguiente elementos tales como:
llevar o arrastrar una gimnasta soportada sobre las manos u otra parte del cuerpo por más de tres pasos,
caminar (más de un paso / apoyo) sobre una o varias gimnastas reunidas,
formar pirámides,
ejecutar varias volteretas sobre una o varias gimnastas reunidas, sin contacto con el suelo,
no deben de utilizarse porque no se corresponden con el espíritu de la GR. Estos elementos prohibidos serán penalizados (*ver Tablas de penalizaciones - A)*.

3.2.7. Sin embargo están autorizados:

a) Los elementos de colaboración donde una o varias gimnastas dan, directamente o por medio de los aparatos, el impulso inicial al movimiento de una o de varias compañeras (movimiento de rotaciones, saltos, etc.).

b) Los elementos pasivos pasajeros con la ayuda de una(s) compañera(s) sin desplazamiento o con uno a tres pasos como máximo.

3.3. FORMACIONES

3.3.1. Cada ejercicio de conjunto debe comportar como **mínimo 6 formaciones diferentes,** con diferencia de amplitud (formaciones cerradas y formaciones amplias), de emplazamiento sobre el practicable y la utilización de las diversas direcciones; la composición del ejercicio de conjunto debe utilizar toda la superficie del practicable.

3.3.2. Las formaciones deben realizarse utilizando el conjunto de las 5 gimnastas así como diferentes subgrupos según las posibilidades de división.

3.3.3. Las gimnastas no deben permanecer demasiado tiempo en la misma formación.

3.4. ELECCIÓN DE LOS ELEMENTOS APARATOS

3.4.1. Las normas generales previstas para los ejercicios individuales son válidas también para los conjuntos.

3.4.2. Un elemento como mínimo, de cada grupo técnico debe ser ejecutado. Este elemento es de libre elección.

3.4.3. Es posible efectuar elementos originales, estéticos y coreográficos diferentes, a condición de que estos elementos tengan una duración breve (estatismo de las gimnastas o de los aparatos que no duren más de 3 movimientos) y estén coordinados con un trabajo colectivo del grupo.

3.5. ELECCIÓN DE LOS ELEMENTOS CORPORALES

3.5.1. Las normas generales previstas para los ejercicios individuales son válidas (*excepto el § 3.2.*, *ver Ejercicios individuales – Artístico)*.

3.5.2. Para los conjuntos, hay además las normas siguientes:

El grupo corporal obligatorio (GCO) de cada aparato no es exigido para el ejercicio de conjunto.

Como mínimo, debe ejecutarse un elemento, a elección, de cada grupo corporal.

3.5.3. La **variedad** debe incluir también los aspectos siguientes:

a. el dinamismo (velocidad e intensidad de los movimientos)
b. la utilización del espacio:
   - direcciones
   - trayectorias
   - niveles de alturas
   - modalidades de desplazamiento

TERCERA PARTE- EJERCICIOS DE CONJUNTO

4.PENALIZACIONES DE LOS JUECES A

Penalizaciones	**0,10**	**0,20**	**0,30 y más**
Composición musical	Ausencia de armonía en el **carácter** de cada secuencia de movimientos con la música, así como en el **ritmo** de cada secuencia de movimientos con la música **de 0,10 a 2,00 puntos**	Ausencia de unidad entre diferentes fragmentos musicales	
		El final de la música es interrumpido brutalmente	
Coreografía	Interrupción en la lógica del encadenamiento de los movimientos: **0,10** cada vez	Reparto no homogéneo de las dificultades	Enlaces técnicos, estéticos y emocionales en relación con la música insuficientes (falta de unidad) **: 0.50**
Colaboración entre las gimnastas		Por cada elemento de colaboración ausente (además de los intercambios)	Elemento con contacto corporal no autorizado
Relación entre las gimnastas	Ausencia de variedad en la organización del trabajo colectivo		
Formaciones		Parada prolongada en una formación	Ausencia de una formación
		Ocupación insuficiente del practicable; variedad insuficiente en las figuras/ amplitud de las formaciones (cada tipo); variedad insuficiente en la utilización del espacio: direcciones / trayectorias / niveles / modalidades de desplazamiento (cada tipo)	
Elección de los elementos de aparato y corporales	Ausencia de un grupo de aparato o corporal		
	Variedad insuficiente en los movimientos técnicos: tipos, amplitudes, direcciones, planos, velocidades; variedad insuficiente en los lanzamientos / recuperaciones: <u>plano / dirección / nivel / modalidad:</u> **0,10 por cada predominio**		
	Variedad insuficiente en la utilización del cuerpo	Participación de todo el cuerpo insuficiente (utilización segmentada del cuerpo)	Movimientos insuficientemente acompañados del tronco, cabeza, cuello, brazos, manos (*falta de expresividad*) :**0,50**
			Ausencia de variedad en el dinamismo (velocidad e intensidad de los movimientos)
Caso particular			Abandono de una gimnasta: Durante 1ª parte: **2.00** Durante 2ª parte:**1.00**

5. EVALUACIÓN DEL ARTISTICO (A)

El Juez de Artístico debe anotar todas las faltas de la composición y dar el total de las penalizaciones.

EJECUCIÓN (E)

Nota: *Las faltas de ejecución se deben penalizar cada vez y por cada elemento en falta, salvo en caso de penalizaciones globales.*

1 MÚSICA Y MOVIMIENTO			
Penalización	**0,10**	**0,20**	**0,30 o más**
Música movimiento (cada gimnasta)	Falta de sincronización entre el ritmo individual y el del grupo		Ausencia de concordancia entre música – movimiento al final del ejercicio: **0,50**
			Ausencia de concordancia entre música – movimiento al final del ejercicio a causa de una pérdida**:** **0,30** (más la pérdida)
2. FALTAS DEL CONJUNTO			
Penalizaciones	**0,10**	**0,20**	**0,30 o más**
Sincronización y armonía	Falta de sincronización en la velocidad o la amplitud o la intensidad de la expresión **(cada vez ,hasta un máximo de 1.00 punto)**		
Formaciones y desplazamientos	Alteración de la formación		
	Imprecisión en la dirección y la forma de los desplazamientos		Colisión entre las gimnastas (más las consecuencias)

Nota. *La ausencia de amplitud de un elemento corporal o la diferencia en la forma de un movimiento del aparato por una o varias gimnastas causa una alteración en la armonía general o en la sincronización .De modo que, independientemente de una falta técnica o no, hay una penalización.*

3. TÉCNICA CON EL APARATO **las normas generales previstas para los ejercicios individuales son válidas**			
Penalización	**0,10**	**0,20**	**0,30 o más**
Pérdida y recuperación (cada gimnasta)			Pérdida y recuperación inmediata
			Pérdida y recuperación tras desplazamiento (1-3 pasos): **0,50**
			Pérdida y recuperación tras gran desplazamiento (4 pasos o más) : **0,70**
			Pérdida del aparato y utilización del aparato de reemplazo: **0,50**
			Pérdida del aparato (ausencia de contacto) al final del ejercicio: **0,70**
Técnica con el aparato (cada gimnasta)	Trayectoria imprecisa y recuperación al vuelo con 1 paso		Trayectoria imprecisa y recuperación al vuelo con 2 pasos o más
	Recuperación incorrecta o con ayuda de una mano del cuerpo		Estatismo del aparato también durante la colaboración y al principio del ejercicio
	Contacto involuntario con el cuerpo con alteración de la trayectoria		Colisión entre los aparatos (más las consecuencias)

TERCERA PARTE- EJERCICIOS DE CONJUNTO

Penalización	**0,10**	**0,20**	**0,30 o más**
CUERDA (las normas generales previstas para los ejercicios individuales son válidas)			
Técnica de base	Manejo incorrecto: por la amplitud o la forma o el plano de trabajo, cuerda no sujeta por sus cabos **(cada vez, hasta un máx. de 1.00 punto)**	Pérdida de un cabo de la cuerda con pequeña parada en el ejercicio **(cada gimnasta)**	Nudo en la cuerda **(cada gimnasta)**
		Tropezar con la cuerda durante salto o saltito **(cada gimnasta)**	Enrolle involuntario alrededor del cuerpo o de un segmento con interrupción del ejercicio **(cada gimnasta)**
ARO (las normas generales previstas para los ejercicios individuales son válidas)			
Técnica de base	Manejo incorrecto: alteración del plano de trabajo, vibraciones **(cada vez, hasta un máx. de 1.00 punto)**	Rodamiento incorrecto con rebote y rodamiento involuntariamente incompleto sobre el cuerpo	
	Rotación irregular sobre el eje vertical	Deslizamiento sobre el antebrazo durante rotaciones	Deslizamiento sobre el brazo durante rotaciones
		Recuperar tras lanzar: contacto con el antebrazo	Recuperar tras lanzar: contacto con el brazo
		Paso a través: tropezar con el aro **(cada gimnasta)**	
PELOTA (las normas generales previstas para los ejercicios individuales son válidas)			
Técnica de base	Manejo incorrecto y pelota apoyada contra el antebrazo, pelota agarrada **(cada vez hasta un máx. de un 1.00 punto)**	Rodamiento incorrecto con rebote y rodamiento involuntariamente incompleto sobre el cuerpo	
MAZAS (las normas generales previstas para los ejercicios individuales son válidas)			
Técnica de base	Manejo incorrecto (ver pequeñas faltas específicas de debajo) **(0,10 cada vez hasta un máx. de 1.00 punto)**		Pérdida de las 2 mazas y recuperación inmediata sin desplazamiento: **0,40 (cada gimnasta)**
	Movimientos irregulares o interrupción del movimiento durante pequeños círculos y molinos y brazos demasiado separados durante los molinos		Pérdida de las 2 mazas y recuperación con desplazamiento: (1-3 pasos): **0,60 (cada gimnasta)**
	Alteración del sincronismo de la rotación de las mazas durante lanzamiento y recuperación		Pérdida y recuperación tras gran desplazamiento (4 pasos o más) : **0,80 (cada gimnasta)**
	Falta de pureza en los planos de trabajo de los movimientos asimétricos		Pérdida de 2 mazas al final del ejercicio: **0,80 (cada gimnasta)**
CINTA (las normas generales previstas para los ejercicios individuales son válidas)			
Técnica de base	Alteración del dibujo **(cada vez hasta un máx. de 1.00 punto)**	Nudo sin interrupción del ejercicio **(cada gimnasta)**	Nudo con interrupción del ejercicio**(cada gimnasta)**
	Manejo incorrecto : transmisión imprecisa, varilla sujeta involuntariamente por el centro, enlace incorrecto entre dibujos, chasqueo de la cinta **(cada vez hasta un máx. de 1.00 punto)**		Enrolle involuntario alrededor del cuerpo o de un segmento, con interrupción del ejercicio
	Serpentinas y espirales: ondulaciones o bucles no suficientemente juntos y ondulaciones o bucles sin la misma amplitud (altura, longitud) **(cada vez hasta un máx. de 1.00 punto)**		
		Lanzamientos y escapadas: el extremo de la cinta queda sobre el suelo involuntariamente	

TERCERA PARTE- EJERCICIOS DE CONJUNTO

4. TÉCNICA CORPORAL			
Penalizaciones	**0,10**	**0,20**	**0,30 o más**
Generalidades	Movimiento incompleto		
	Desplazamiento involuntario sin lanzamiento : ajuste de la posición sobre el practicable		
	Postura incorrecta de un segmento durante un movimiento **(cada vez hasta un máx. de 1.00 punto)**		
	Pérdida de equilibrio: movimiento suplementario sin desplazamiento **(cada gimnasta)**	Pérdida de equilibrio: movimiento suplementario con desplazamiento **(cada gimnasta)**	
			Pérdida de equilibrio con apoyo de una o dos manos o apoyo sobre el aparato: **0,50 (cada gimnasta)**
			Pérdida total de equilibrio con caída **0,70** (**cada gimnasta)**
			Estatismo de la gimnasta (**cada gimnasta)**
Al principio del ejercicio			Gimnasta(s) sin aparato por más de 4 movimientos; estatismo de la/de las gimnastas o del aparato por más de 4 movimientos
Durante el ejercicio			Gimnasta con más de un aparato por un tiempo prolongado
			2 ó más de 2 aparatos sujetos por una gimnasta sin manejo
			Elementos de colaboración : estatismo de una gimnasta o de un aparato por más 3 movimientos
Saltos	Falta de amplitud en la forma	Llegada pesada al suelo	
Equilibrios	Falta de amplitud en la forma	Forma no definida y mantenida	
Giros	Falta de amplitud en la forma	Forma no definida y fijada	
		Apoyo del talón durante una parte de la rotación	Eje del cuerpo no vertical y terminar con un paso
	Desplazamiento (deslizamiento) durante la rotación	Apoyo del talón durante una parte de la rotación y Saltito durante la rotación	
Flexibilidades	Falta de amplitud en la forma. Desplazamiento (deslizamiento) durante la serie de *tours plongés*	Falta de continuidad en el movimiento: interrupción o irregularidad	Eje del cuerpo no vertical y terminar con un paso
Elementos pre-acrobáticos		Elemento pre-acrobático no autorizado	
		Elemento pre-acrobático ejecutado con técnica de ejecución no autorizada. Llegada pesada al suelo	

TERCERA PARTE- EJERCICIOS DE CONJUNTO

Notas

1. *Las faltas de ejecución se penalizan normalmente por cada gimnasta; todas las demás, que no están precisadas en negrita, son penalizaciones globales aplicadas independientemente del número de gimnastas en falta (de 1 a 5).*

2. ***Estatismo del aparato****: los aparatos no pueden estar simplemente sujetos, ni servir de apoyo para una gimnasta o su compañera, ni ser posados inmóviles sobre el suelo. (Ver también Ejercicios individuales, Ejecución)*

3. ***Estatismo de la gimnasta****: la gimnasta no debe quedar inmóvil ni siquiera momentáneamente, cuando no está en contacto con el aparato o cuando espera que la compañera ejecute o termine su acción (Ver también Ejercicios Individuales, Ejecución).*

4. ***Música – movimiento*** *el conjunto debe evolucionar a través de su ejercicio con una armonía muy estricta entre el carácter y el ritmo de cada una de las secuencias de los movimientos. La duración de cada secuencia está determinada por la estructura misma de la composición musical elegida.*

5. EVALUACIÓN DE LA EJECUCIÓN

Cada juez de ejecución (E) debe anotar todas las faltas de ejecución y dar el total de las penalizaciones.

CUARTA PARTE

ANEXOS

ANEXO 2 - PROGRAMA DE LAS GIMNASTAS JUNIOR

1. Edad de las gimnastas

a) 2009: 1996-1995-1994
b) 2010: 1997-1996-1995
c) 2011: 1998-1997-1996
d) 2012: 1999-1998-1997

2. Programa de la competición

Gimnastas individuales: 4 ejercicios.

2009: Cuerda, aro, pelota, mazas
2010: Cuerda, aro, pelota, mazas
2011: Aro, pelota, mazas, cinta
2012: Aro, pelota, mazas, cinta

Conjuntos: 2 ejercicios.

2009: 5 Cintas, 5 Aros
2010: 5 Cintas, 5 Aros
2011: 5 Cuerdas, 5 Pelotas
2012: 5 Cuerdas, 5 Pelotas

Nota*:
La longitud de la cinta para las gimnastas junior es de 5 metros, mientras que para las gimnastas senior la cinta es 6m.

3. Programa técnico para los ejercicios individuales

Duración de los ejercicios: 1'15''- 1'30''. El aspecto pedagógico es respetado por el número inferior de dificultades.

Dificultad corporal (D1):

Dificultades corporales (D1): 10 dificultades: 7,00 puntos, como máximo. Valor de cada dificultad: 1,00 puntos, como máximo.

Las normas relativas a las dificultades pertenecientes a los grupos corporales obligatorios (GCO) específicos de cada aparato deben ser respetadas:

Como mínimo **6 dificultades del GCO (3+3)** en cada ejercicio.

Como máximo **4 dificultades del GCNO** elegidas libremente.

En el ejercicio de aro, todos los 4 grupos corporales deben estar representados por:

Como mínimo, **2 dificultades** de cada grupo corporal en un ejercicio de **8 a 10** dificultades.

Como mínimo, **1 dificultad** - como máximo **2** - de cada grupo corporal en un ejercicio de **7** dificultades o menos.

Normas válidas a partir de enero 2011

CUERDA	ARO	PELOTA	MAZAS	CINTA
Saltos; Giros	Saltos, Equilibrios, Giros Flexibilidades / Ondas	Flexibilidades / Ondas; Saltos	Equilibrios; Giros	Giros; Saltos
Mínimo 3 y 3 Máximo 4 GCNO de libre elección	Mínimo 2 de cada grupo y 2 suplementarias de libre elección	Mínimo 3 y 3 Máximo 4 GCNO de libre elección	Mínimo 3 y 3 Máximo 4 GCNO de libre elección	Mínimo: 3 y 3 Máximo 4 GCNO de libre elección

Dificultad de aparato (Maestría con y sin lanzamiento así como Riesgo) (D2):
10,00 puntos como máximo.

Artístico (Música y coreografía) (A): 10,00 puntos máximo. Exigencia de equilibrio entre el trabajo de la mano derecha y la mano izquierda.
Penalización: 0,50 puntos en el caso de no respeto de dicha norma.

Ejecución (E): 10,00 puntos como máximo.
Cálculo de la nota final: suma de la nota D1 y de la nota D2, dividido por 2 + nota final A + nota final de E. Total: 28,50 puntos como máximo.

4. Programa técnico para los ejercicios de conjunto

Duración de los ejercicios: 2'15''- 2'30''. El aspecto pedagógico es respetado por el número inferior de dificultades.

Dificultad (D)

- *Dificultades corporales (D1):* 10 dificultades, 7.00 puntos, como máximo (mínimo, 4 intercambios). Valor de cada dificultad: 1,00 puntos, como máximo.
- *Dificultades de aparato (maestría con y sin lanzamiento, riesgo) (D2)*: 10,00 puntos como máximo.

Artístico (Música y coreografía) (A): 10,00 puntos máximo.

- Exigencia de equilibrio entre el trabajo de la mano derecha/mano izquierda.
- Penalización: 0,50 en el caso de no respeto de dicha norma

Ejecución (E)*:* 10,00 puntos como máximo.
Cálculo de la nota final: suma de la nota de D1 y la nota de D2, dividido por 2 + nota final A + nota final de E. Total: 28,50 puntos como máximo.

5. Composición de los jurados y cálculo de las notas

4 jueces de Dificultad (D), 4 jueces de Artístico (A), 4 jueces de Ejecución (E):

Jueces D: 4 jueces (2 jueces D1: 7,00 puntos máximo; 2 jueces D2: 10,00 puntos máximo), (por adición)

Jueces A: de 0 a 10 puntos máx. (los jueces dan el total de las penalizaciones)

Jueces E: de 0 a 10 puntos máx. (los jueces dan el total de las penalizaciones)

JUEZ	ARTISTICO (A)	Juez (A) n°	Fecha
Fed.	Nombre gimnasta:		

	CONCEPTO		Penaliz.	JUEZ
MUSICA	Ausencia de unidad entre diferentes fragmentos musicales		- 0,20	
	Final de la música interrumpida brutalmente		- 0,20	
	Ausencia de armonía en el **carácter** de cada secuencia de movimientos con la música, así como ausencia de armonía en el **ritmo** de cada secuencia de movimientos con la música de 0,10 a 2,00 p. máximo (2,00 puntos - si la música utilizada es música de fondo-)		X 0,10	
GENERA-LIDADES	Interrupción en la lógica de encadenamiento de los movimientos **1,00 p. máximo** Enlaces técnicos, estéticos y emocionales en relación con la música insuficientes (**falta de unidad**)		X 0,10 - 0,50	
	Reparto de las dificultades no homogéneo		- 0,20	
	Utilización insuficiente de la superficie del practicable, así como ausencia de variedad en la utilización del espacio: direcciones/trayectorias/niveles/modalidades de desplazamiento (por cada tipo)		X 0,20	
	Falta de equilibrio en el trabajo mano derecha / izquierda		- 0,50	
APARATO	Falta de equilibrio entre todos los grupos técnicos		- 0,10	
	Falta de variedad en los lanzamientos/recuperaciones y de los movimientos técnicos: tipos, amplitudes, direcciones, planos, velocidades: penalización **por cada predominio**		X 0,10	
	No respeto de las normas relativas a la ejecución de los elementos decorativos (por cada elemento suplementario -0,20; no más de 3 elementos y no más de 3 movimientos del cuerpo cada uno)		X 0,20	
CUERPO	Posición de inicio no justificada por los movimientos iniciales del aparato. Posición inicial o final extrema.	1	- 0,20 - 0,50	
	Variedad insuficiente en la utilización del cuerpo o bien, Participación de todo el cuerpo insuficiente (utilización segmentada del cuerpo) o bien, Movimientos insuficientemente acompañados del tronco, cabeza, cuello, brazos, manos (**falta de expresividad**) **de 0,10 a 0,50**		- 0,10 - 0,20 - 0,50	
	Ausencia de variedad en el dinamismo (velocidad e intensidad de los movimientos)		- 0,30	
PENALIZACIÓN TOTAL				

Firma del juez ……

JUEZ	ARTISTICO (A)	Juez (A) n°	Fecha	
Fed.	PAIS		1 tipo de aparato	2 tipos de aparato

	CONCEPTO		Penaliz.	JUEZ
MUSICA	Ausencia de unidad entre diferentes fragmentos musicales	✂	- 0,20	
	Final de la música interrumpida brutalmente	✂	- 0,20	
	Ausencia de armonía en el **carácter** de cada secuencia de movimientos con la música, así como ausencia de armonía en el **ritmo** de cada secuencia de movimientos con la música de 0,10 a 2,00 p. máximo (2,00 puntos - si la música utilizada es música de fondo-)		X 0,10	
GENERA-LIDADES	Interrupción en la lógica de encadenamiento de los movimientos **1,00 p. máximo** Enlaces técnicos, estéticos y emocionales en relación con la música insuficientes **(falta de unidad)**		X 0,10 - 0,50	
	Reparto de las dificultades no homogéneo		- 0,20	
COLA-BORACº	Por cada elemento de colaboración que falte (además de los intercambios)	C	X 0,20	
	Elemento con contacto corporal no autorizado	⊘	- 0,30	
RELACIÓN	Ausencia de variedad en la organización del trabajo colectivo	≠	- 0,10	
FORMA-CIONES	Ausencia de una formación	☒	X 0,30	
	Utilización insuficiente de la superficie del practicable, así como Variedad en los dibujos / en las amplitudes de las formaciones (cada tipo), también ausencia de variedad en la utilización del espacio: direcciones/trayectorias/niveles/modalidades de desplazamiento (por cada tipo) Parada prolongada en una formación	≠	X 0,20	
APARATO y CUERPO	Ausencia de un grupo técnico de aparato o corporal (cada)	☒ ☑	- 0,10	
	Ausencia de variedad en los lanzamientos/recuperaciones o de los movimientos técnicos: tipos, amplitudes, direcciones, planos, velocidades: penalización por cada predominio	≠ ≠	X 0,10	
	Variedad insuficiente en la utilización del cuerpo o bien, Participación de todo el cuerpo insuficiente (utilización segmentada del cuerpo) o bien, Movimientos insuficientemente acompañados del tronco, cabeza, cuello, brazos, manos (**falta de expresividad**) **de 0,10 a 0,50**	≠ ✂	- 0,10 - 0,20 - 0,50	
	Ausencia de variedad en el dinamismo (velocidad e intensidad de los movimientos)		- 0,30	
ESPECIAL	Gimnasta que abandona el ejercicio: durante 1ª parte (2,00) o durante 2ª parte (1,00)	!	- 2,00 - 1,00	
PENALIZACIÓN TOTAL				

Firma del juez ……