

NORMATIVA

JJ.EE.

2023-2024

MODALIDAD:

GIMNASIA RÍTMICA

EXIGENCIAS INDIVIDUAL

EJERCICIOS ML (BENJAMIN)

Duración del ejercicio: De 1,00 a 1,15.

DIFICULTAD (D):

Componentes de la Dificultad Corporal (Manos Libres)	
Dificultades corporales No permitido DB combinadas	Ondas W
Min. 3 (1 de cada grupo) - Máximo 6 DB (contarán las 6 de valor más alto)	Obligatorio 2 Ondas totales
Valor max. DB 0,50	

.- Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 6: En el ejercicio, deben estar presentes las Dificultades de cada Grupo Corporal (mínimo 1 de cada grupo corporal). Saltos, Equilibrios y Rotaciones. Se contarán las 6 de valor más alto. Valor Máximo 0,50 teniendo valor 0,00 si se realizar dificultades de más valor excepto para los giros en que se validará con 0,50 de valor máximo.

.- No se podrán realizar dificultades en Tour lento (no se validará la dificultad).

.- No se podrán ejecutar dificultades corporales combinadas siendo su valor 0.00 en caso de ser realizadas.

0.30
Por cada grupo corporal ausente
Por cada onda total del cuerpo ausente

ARTÍSTICO:

.- Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente tres series de pasos de Danza.

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

.- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

EJECUCIÓN:

.- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

EJERCICIOS APARATO (ALEVÍN, INFANTIL, CADETE, JUVENIL)

Duración del ejercicio: De 1,15 a 1,30.

DIFICULTAD (D):

Componentes de la Dificultad (Aparato)		
Dificultad corporal No permitido DB combinadas		Dificultad de Aparato
Min. 3 (1 de cada grupo) - Máximo 6 DB (contarán las 6 de valor más alto)	W Obligatorio 2 Ondas totales	DA Mínimo 1 Máximo 10
Valor max. DB 0,50		En orden de ejecución
Elementos Dinámicos con Rotación (R) Máximo 2		Elementos Fundamentales Específicos Min 1 Elementos Fundamentales Min 1

- Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 6: En el ejercicio, deben estar presentes las Dificultades de cada Grupo Corporal (mínimo 1 de cada grupo corporal). Saltos, Equilibrios y Rotaciones. Se contarán las 6 de valor más alto. Valor Máximo 0,50 teniendo valor 0,00 si se realizar dificultades de más valor excepto para los giros en que se validará con 0,50 de valor máximo.

- No será obligatorio realizar dos DB con la madre no dominante en ningún aparato.

- No se podrán realizar dificultades en Tour lento

- No se podrán ejecutar dificultades corporales combinadas siendo su valor 0.00 en caso de ser realizadas.

- Se deberán realizar 2 ondas totales del cuerpo.

0,30
Por cada grupo corporal ausente
Por cada onda total del cuerpo ausente

0,30
Por una dificultad de aparato ausente
Por cada movimiento técnico obligatorio ausente

ARTÍSTICO:

- Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente dos series de pasos de Danza,

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

EJECUCIÓN:

- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

EXIGENCIAS CONJUNTOS

CONJUNTO ML (BENJAMÍN)

Duración del ejercicio: De 1,45 a 2,00.

Gimnastas: 5 o 6

DIFICULTAD (D):

Componentes de la Dificultad Conjuntos (Manos Libres)			
DIFICULTAD CORPORAL		DIFICULTAD COLABORACIONES (DC)	
Dificultades corporales No permitido DB combinadas	Ondas - W	Elementos de colaboración sin aparato	
Min. 3 (1 de cada grupo) - Máximo 6 DB (contarán las 6 de valor más alto)	Obligatorio 2 Ondas totales	Mínimo 4 (1 de cada tipo), Máximo 10	Mínimo 1 colaboración de de cada tipo: Realizar 1 C Realizar 1CC Realizar 1CR Realizar 1CL
Valor max. DB 0,50			

.- Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 6: En el ejercicio, deben estar presentes las Dificultades de cada Grupo Corporal (mínimo 1 de cada grupo corporal). Saltos, Equilibrios y Rotaciones. Valor Máximo 0,50 teniendo valor. 0,00 si se realizar dificultades de más valor excepto para los giros en que se validará con 0,50 de valor máximo.

.- 2 ondas totales obligatorias.

.- No se podrán realizar dificultades en Tour lento (no se validará la dificultad).

.- No se podrán ejecutar dificultades corporales combinadas siendo su valor 0.00 en caso de ser realizadas.

0.30
Por cada grupo corporal ausente
Por cada onda total del cuerpo ausente

.- Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente mínimo 4 elementos de colaboración, máximo 10 que serán validados en orden de ejecución.

0.30
Por cada tipo de colaboración ausente / Tipo de colaboración

ARTÍSTICO:

.- Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente tres series de pasos de Danza.

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

.- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

EJECUCIÓN:

.- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

CONJUNTO CON APARATOS (ALEVÍN, INFANTIL, CADETE, JUVENIL)

Duración del ejercicio: De 1,45 a 2,00.

Gimnastas: 5 o 6

DIFICULTAD (D):

Componentes de la Dificultad Conjuntos (Aparato)				
DIFICULTAD CORPORAL			DIFICULTAD COLABORACIONES (DC)	
Dificultades corporales No permitido DB combinadas	Dificultad con Intercambio	Ondas - W	Mínimo 6 (1 de cada) máximo 10	
Máximo 6 DB / DE (Mínimo 3 de cada)			Distancia válida para lanzamiento largo (6 metros)	
DB (1 de cada grupo)	DE Distancia bonificada. 6 m	Obligatorio 2 Ondas totales	1 Elemento Fundamental específico	Mínimo 1 colaboración de de cada tipo: Realizar 1C ² / CII Realizar 1CC Realizar 1CR
Valor max. DB 0,50	Sin límite el valor DE			

.- 3 dificultades corporales obligatorias: 1 de cada grupo corporal (salto, equilibrio y rotación) en orden de ejecución.

.- 3 dificultades de intercambio obligatorias, (cuentan en orden de ejecución)

.- 2 ondas totales obligatorias.

.- No se podrán realizar dificultades en Tour lento (no se validará la dificultad).

.- No se podrán ejecutar dificultades corporales combinadas siendo su valor 0.00 en caso de ser realizadas.

0.30
Por cada grupo corporal ausente
Por cada onda total del cuerpo ausente

.- Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente mínimo 6 elementos de colaboración, máximo 10 que serán validados en orden de ejecución.

0.30
Por cada colaboración ausente. / Tipo de colaboración
Por cada elemento específico de aparato ausente

ARTÍSTICO:

.- Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente dos series de pasos de Danza.

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

.- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

EJECUCIÓN:

.- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

EXIGENCIAS GRAN GRUPO

GRAN GRUPO APARATO ORIGINAL (BENJAMÍN, ALEVÍN, INFANTIL, CADETE, JUVENIL)

Duración del ejercicio: Benjamín, de 1,45 a 2,00; resto de categorías, de 2,00 a 2,15

Gimnastas: 7 o más (hasta un máximo de 20)

DIFICULTAD (D):

Componentes de la Dificultad Gran Grupo (Aparato)			
DIFICULTAD CORPORAL		DIFICULTAD COLABORACIONES (DC)	
Dificultades corporales No permitido DB combinadas	Ondas - W	Mínimo 6 - Máximo 10	
Mínimo 3 Máximo 6 DB			
DB (1 de cada grupo)	Obligatorio 2 Ondas totales	Con y sin pérdida de contacto del aparato	Escalas Valor 0,30
Valor max. DB 0,50			2 mínimo

- Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 6: En el ejercicio, deben estar presentes las Dificultades de cada Grupo Corporal (mínimo 1 de cada grupo corporal). Saltos, Equilibrios y Rotaciones. Valor Máximo 0,50 teniendo valor. 0,00 si se realizar dificultades de más valor excepto para los giros en que se validará con 0,50 de valor máximo.

- 2 ondas totales obligatorias.

- No se podrán realizar dificultades en Tour lento (no se validará la dificultad).

- No se podrán ejecutar dificultades corporales combinadas siendo su valor 0.00 en caso de ser realizadas.

0.30
Por cada grupo corporal ausente
Por cada onda total del cuerpo ausente

- Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente mínimo 6 elementos de colaboración (ver explicación de colaboración en gran grupo), máximo 10 validados en orden de ejecución.

- Cada ejercicio deberá llevar 2 escalas mínimo. Valor 0,30

0.30
Por cada colaboración ausente
Por cada escala ausente

- Bonificación por tener más de 12 gimnastas (ver aclaración final)

ARTÍSTICO:

- Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente tres series de pasos de Danza.

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

EJECUCIÓN:

- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

ACLARACIONES

DIFICULTADES CORPORALES (TODAS LAS MODALIDADES)

En las DB (Dificultades corporales) no será necesaria la realización de movimiento técnico del aparato para que la DB sea válida.

COLABORACIÓN EJERCICIO DE M.L (conjuntos y grandes grupos):

Aquella acción en la que el éxito depende de todas las gimnastas (todas las gimnastas tienen que participar en la acción, bien a la vez, o bien por subgrupos).

TIPOS DE COLABORACIONES MANOS LIBRES	VALOR
<p style="text-align: center;">C</p> <p>Lo/as 5 gimnastas del conjunto crean una relación, ya sea directamente (por contacto con el/la gimnasta/s y/o paso a través, por encima o por debajo sin rotación corporal y sin elevación de ningún/a gimnasta).</p>	0,1
<p style="text-align: center;">CC</p> <p>Los/as 5 gimnastas del conjunto crean una relación, ya sea directamente (por contacto con el/la gimnasta/s y/o paso a través, por encima o por debajo sin rotación corporal).</p> <p>La relación/es pueden realizarse conjuntamente o por subgrupos. Este tipo de colaboraciones incluyen relaciones corporales, realizadas en sucesión.</p> <p>. 1 gimnasta realizando la misma acción un mínimo de 3 veces seguidas. . Varios/as gimnastas realizando una acción idéntica en sucesión para un total de un mínimo de 3 acciones.</p>	0,3
<p style="text-align: center;">CR</p> <p>Colaboración con rotación corporal.</p> <p>Si más de un/a gimnasta realiza la rotación, estas deben ser idénticas.</p> <p>Es posible realizar la rotación con o sin ayuda de los/as compañeras, con o sin paso por encima a través o por debajo.</p> <p>El valor será incrementado en 0,10 por cada gimnasta que realice la acción principal (Máximo 3 gimnastas realizando el riesgo corporal)</p>	1 gim 0,1 2 gim 0,2 3 gim 0,3
<p style="text-align: center;">CL</p> <p>Es un tipo específico de colaboración, realizado elevando y sujetando a el/la gimnasta en un nivel elevado</p> <p>La elevación puede realizarse con varias posiciones de el/la gimnasta sostenido/a en el espacio, elevado/a por encima del nivel del hombro de el/la compañero/a que se encuentra en una posición de pie. Ver. Página 201 del código para más aclaraciones</p>	0,2

Entre una colaboración y otra se deberá cambiar de formación.

Todas las colaboraciones fuera de la norma no tendrán ningún valor (no serán penalizadas).

GRANDES GRUPOS - Valoración de los ejercicios

Elección del aparato

:

Manos Libres (sin aparato) – Ver colaboraciones M.L.

Resto de las categorías:

Se podrá utilizar un aparato de rítmica de los conocidos, pero también se podrá utilizar uno o varios aparatos originales a elección de la entrenadora, siempre y cuando el aparato no ofrezca ningún riesgo para las gimnastas que lo utilizan.

Deberá ser posible utilizar el aparato para realizar algún elemento con él, no deberá ser de mero adorno.

Ejemplos de aparatos posibles:

Abanico, sombrero, paraguas, gasa...

Ejemplos de aparatos no posibles:

Silla, objeto punzante peligroso, objetos con fuego...

DIFICULTAD

DIFICULTAD CORPORAL (DB): Según código F.I.G. Excepto movimiento técnico aparato que no será necesario para validar una DB.

DIFICULTAD APARATO (DA):

Nº GIMNASTAS

Se bonificará que un gran grupo sea numeroso (+ de 12 gimnastas).

La juez de DA contabilizará el número de gimnastas que realizan el ejercicio y bonificará en la nota final de DA de la siguiente manera:

Nº gimnastas	bonificación
13 a 16	+ 0,2
17 a 20	+ 0,4

COLABORACIÓN CON APARATO ORIGINAL:

Aquella acción en la que el éxito depende de todas las gimnastas (todas las gimnastas tienen que participar en la acción, bien a la vez, o bien por subgrupos).

- Colaboración sin pérdida de contacto con el aparato: 0.10 puntos

- Colaboración con pérdida de contacto con el aparato (bien por lanzamiento, rodamiento, bote...), no existiendo pérdida de contacto en la transmisión: 0.20 puntos

- Colaboración con inversión: 0.20 puntos

- Colaboración con pérdida de contacto con el aparato + inversión (no es necesario que las dos acciones las realice la misma gimnasta): 0.40 puntos

ESCALA:

Se deberán realizar dos escalas obligatoriamente durante el ejercicio. Valor = 0.30 puntos cada vez.

Serán bonificadas un máximo de 4 escalas durante el ejercicio, aunque se pueden llevar más.

La escala se deberá realizar en rápida sucesión o "Canon", ejecutado por todas las gimnastas, una después de la otra. El movimiento empieza inmediatamente después o durante el mismo movimiento de la gimnasta previa o del subgrupo (los subgrupos podrán ser máximo parejas).

Si la escala no se ejecuta bien (no se realiza el movimiento bien sincronizado con la/s compañeras) se identificará la escala para no ser penalizada (contabilizada para el mínimo), pero no se dará ningún valor añadido.

Nota: Hay un máximo de puntos para la Dificultad de aparato pero se pueden realizar más aunque no sean bonificados.

FALTAS ARTÍSTICAS

Se valorará según penalizaciones del código FIG. Aplicando todas las penalizaciones posibles, en cuanto a la música, formaciones, colaboraciones, utilización del cuerpo, enlaces...

En cuanto al manejo del aparato se valorará la utilización del aparato original. Las juezas valorarán de 0 a 4 puntos el manejo de aparato, dando menor penalización cuanto más se utilice el aparato original y de la forma más variada posible.

Ejemplo:

En un ejercicio con sombrero:

Las gimnastas no realizan ningún movimiento con el sombrero (solo lo llevan puesto sobre la cabeza) – penalización de 4 puntos en cuanto a la valoración del aparato original.

Las gimnastas únicamente, se ponen y se quitan el sombrero y como mucho realizan una transmisión entre las gimnastas – penalización entre un 2,75 y 3,50 en la utilización del aparato.

Las gimnastas mueven bastante el sombrero, pero sin ningún tipo de variedad, realizando casi siempre los mismos movimientos – penalización entre 2,50 y 2,00

Las gimnastas transmiten el sombrero de diferentes formas, lanzan el sombrero, rotan el sombrero en la mano... dejándolo sin movimiento solo en algunas ocasiones – penalización entre un 1,50 y 1,00.

En un ejercicio con sombrero las gimnastas utilizan el sombrero de diferentes formas y muy variadas... no dejándolo nunca quieto – penalización entre un 0,50 y 0,00 según la riqueza de la utilización del aparato original.

FALTAS TÉCNICAS

Según código FIG edición 2022-2024 para faltas técnicas corporales.

Se penalizará 0,30 por aparato estático cada vez que el aparato original esté por más de 3 o 4 movimientos totalmente quieto.

Ejem aparato estático: Un sombrero puesto sobre la cabeza durante la preparación de un giro, el giro, la preparación de un salto y el salto

Ejem no estático: Durante la preparación del giro la gimnasta realiza un pequeño lanzamiento del sombrero y durante el giro se lo pone en la cabeza. Hace la preparación del salto sin realizar ningún movimiento y en el salto hace un círculo con el sombrero.