FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

FONDÉE EN 1881

2022 - CÓDIGO DE PUNTOS 2024

Gimnasia rítmica

Aprobado por el Comité Ejecutivo de la FIG.

La versión en inglés es el texto oficial.

Versión 2021-07-01

CONTENIDO

PARTE 1 - EJERCICIOS INDIVIDUALES

UN. GENERALIDADES EJERCICIOS INDIVIDUALES 7

1. CRONOGRAMA DE COMPETICIONES Y 7
2. PROGRAMAS 7
3. COMPOSICIÓN DEL JURADO: CAMPEONATOS OFICIALES Y OTRAS COMPETICIONES 8
4. CÁLCULO DE PUNTUACIÓN FINAL 10
5. CONSULTAS DE PUNTUACIÓN 10
6. REUNIÓN DE JUECES 10
7. SUPERFICIE DEL PISO 11
8. APARATO 12
9. APARATO ROTO O APARATO ATRAPADO EN EL VESTIDO DE TECHO 14
10. DE GIMNASTAS 14
11. REQUISITO ACOMPAÑAMIENTO FORMUSICAL dieciséis
12. DISCIPLINA DE LOS GIMNASTAS dieciséis
13. DISCIPLINA DE LOS ENTRENADORES dieciséis
14. SANCIONES ADQUIRIDAS POR EL TIEMPO, LA LÍNEA Y EL JUEZ RESPONSABLE 17

B. DIFICULTAD (D) EJERCICIOS INDIVIDUALES 19

1. DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA DIFICULTAD 19
2. DIFICULTAD DEL CUERPO (DB) 20
3. APARATOS FUNDAMENTALES Y NO FUNDAMENTALES GRUPOS TÉCNICOS 25
4. ELEMENTOS DINÁMICOS CON ROTACIÓN (R) 37
5. DIFICULTAD DEL APARATO (DA) PUNTUACIÓN DE 50
6. DIFICULTAD DEL ELEMENTO DEL APARATO 60
7. ORIGINAL NUEVO (D) 60
8. SALTOS / SALTOS 61
9. SALTOS DE MESA / SALTOS 66
10. DIFICULTAD BALANCES 73
11. TABLA DE SALDOS DIFICULTAD 79
12. ROTACIONES 87
13. TABLA DE DIFICULTAD DE ROTACIÓN 95

C. ARTISTRY (A) 103

1. EVALUACIÓN DE LOS JUECES DEL PANEL ARTÍSTICO 103
2. ESTRUCTURA Y ACTUACIÓN ARTÍSTICA: COMPOSICIÓN OBJETIVOS CARÁCTER 103
3. 104
4. PASOS DE BAILE COMBINACIONES 105
5. EXPRESIÓN CORPORAL 106
6. CAMBIOS DINÁMICOS: CREACIÓN DE CONTRASTES 107
7. EFECTOS CORPORALES Y APARATOS 107
8. SE DEL ESPACIO 108
9. UNIDAD 108
10. CONEXIONES 108
11. RITMO 109
12. FALTAS ARTÍSTICAS INDIVIDUALES 110

D. EJECUCIÓN (E) 112

1. EVALUACIÓN DEL PANEL DE EJECUCIÓN JUZGAN 112
2. FALTAS TÉCNICAS 113

MI. ANEXO 117

1. PROGRAMA DE APARATOS 117
2. PROGRAMA TÉCNICO PARA JUNIOR - EJERCICIOS INDIVIDUALES 118
3. DIFICULTAD DE CUERPO (DB) 119
4. ELEMENTOS DINÁMICOS CON ROTACIÓN (R) 122
5. DIFICULTAD DEL APARATO (DA) PUNTUACIÓN DE 123
6. DIFICULTAD (D): 127
7. ARTISTRY y EJECUCIÓN 127
8. AVERÍAS TÉCNICAS: Cuerda 127

PARTE 2 - EJERCICIOS EN GRUPO

A. GENERALIDADES 130

1. CONCURSOS Y PROGRAMAS 130
2. NÚMERO DE GIMNASTAS 130
3. SINCRONIZACIÓN 131
4. JURADOS 131
5. CONSULTAS DE PUNTUACIÓN (Ver Reglamento Técnico, Sect. 1, art. 8.4 Consultas de la partitura). 134
6. REUNIÓN DE JUECES 134
7. ENTRADA 134
8. SUPERFICIE DEL PISO 135
9. APARATO 136
10. APARATO ROTO O APARATO ATRAPADO EN EL VESTIDO DE TECHO 138
11. DE LOS GIMNASTAS 139
12. REQUISITO ACOMPAÑAMIENTO FORMUSICAL 140
13. DISCIPLINA DE LOS GIMNASTAS 140
14. DISCIPLINA DE LOS ENTRENADORES 141
15. SANCIONES ADQUIRIDAS POR EL TIEMPO, LA LÍNEA Y EL JUEZ RESPONSABLE DE 142

LOS EJERCICIOS DE GRUPO 142

B. DIFICULTAD (D) EJERCICIOS EN GRUPO 144

1. DIFICULTAD SUPERIOR 145
2. DIFICULTAD DEL CUERPO (DB) 146
3. ELEMENTOS TÉCNICOS DEL APARATO FUNDAMENTAL Y NO FUNDAMENTAL 152
4. DIFICULTAD CON INTERCAMBIO (DE) 162
5. ELEMENTOS DINÁMICOS CON ROTACIÓN (R) 172
6. DIFICULTAD CON COLABORACIONES (DC) 181
7. PUNTUACIÓN DE DIFICULTAD (D) 195

C. ARTISTRY (A) EJERCICIOS EN GRUPO 197

1. EVALUACIÓN DE LOS JUECES DEL PANEL ARTÍSTICO 197
2. ESTRUCTURA Y ACTUACIÓN ARTÍSTICA: COMPOSICIÓN OBJETIVOS CARÁCTER 197
3. 198
4. PASOS DE BAILE COMBINACIONES 198
5. EXPRESIÓN CORPORAL 200
6. CAMBIOS DINÁMICOS: CREACIÓN DE CONTRASTES 200
7. EFECTOS CORPORALES Y APARATOS 201
8. TRABAJO COLECTIVO 202
9. Formaciones 202
10. COLABORACIÓN 202
11. UNIDAD 203
12. CONEXIONES 203
13. RITMO 203
14. CONSTRUCCIÓN DEL CUERPO / POSICIONES ELEVADAS 204
15. POSICIONES DE INICIO y FINAL 205

dieciséis. FALTAS ARTÍSTICAS DEL GRUPO 207

D. EJECUCIÓN (E) EJERCICIOS EN GRUPO 209

1. EVALUACIÓN DEL PANEL DE EJECUCIÓN JUZGAN 209
2. FALTAS TÉCNICAS 210

MI. ANEXO EJERCICIOS EN GRUPO 215

1. PROGRAMA DE APARATOS 215
2. PROGRAMA TÉCNICO PARA JUNIOR - EJERCICIOS EN GRUPO 216
3. DIFICULTAD DE CUERPO (DB) 218
4. DIFICULTAD DE INTERCAMBIO: Normas generales para grupo Senior **Delaware** también son válidos para Grupo Junior. 221
5. ELEMENTOS DINÁMICOS CON ROTACIÓN (R) 221
6. DIFICULTAD DEL APARATO (DA): PUNTUACIÓN 222
7. DE DIFICULTAD (D) 223
8. ARTISTRY Y EJECUCIÓN 224
9. AVERÍAS TÉCNICAS: CUERDA 224

PARTE 1
EJERCICIOS INDIVIDUALES

PARTE 1 - EJERCICIOS INDIVIDUALES

A. GENERALIDADES EJERCICIOS INDIVIDUALES

Normas aplicables a los ejercicios individuales

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

1. COMPETICIONES Y PROGRAMAS

1.1 Campeonatos Oficiales de Gimnasia Rítmica y programas de competencias:

Competiciones individuales, grupales y por equipos.

Competiciones individuales:

- Competición de clasificación para la final completa, clasificación por equipos, finales de aparatos
- Finales generales: 4 aparatos
- Finales de aparatos - 4 aparatos

Clasificación por equipos: La clasificación por equipos se establece sumando las 8 mejores puntuaciones registradas por las gimnastas individuales del equipo más 2 ejercicios del grupo.

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

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

1.2 Programa para gimnastas individuales

1.2.1 El programa para gimnastas individuales Senior y Junior generalmente consta de 4 ejercicios (ver el Programa de Aparatos FIG para Seniors y Juniors en el Anexo):

- Aro
- Pelota
- Clubs
- Cinta

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

2. SINCRONIZACIÓN

2.1 El cronómetro se iniciará tan pronto como la gimnasta individual comience a moverse y se detendrá tan pronto como la gimnasta individual esté totalmente inmóvil.

2.2 Se tolera una breve introducción musical de no más de 4 segundos sin movimiento del cuerpo y / o aparato.

2.3 El tiempo relacionado con todos los ejercicios (inicio del ejercicio, duración del ejercicio de la gimnasta) se realizará en incrementos de 1 segundo.

Penalización por el juez de tiempo: 0.05 puntos por cada segundo adicional o faltante, contados en incrementos de segundos completos. Ejemplo: 1'30.72 = sin penalización; 1'31 = penalización -0,05

3. COMPOSICIÓN DEL JURADO: CAMPEONATOS OFICIALES Y OTRAS COMPETICIONES

3.1. **Jurado Superior:** Consulte la Sección 1 y la Sección 3 de los Reglamentos Técnicos.

3.2. **Paneles de jueces individuales:**

3.2.1. Para las Competiciones, Campeonatos del Mundo y Juegos Olímpicos oficiales de la FIG, cada Jurado estará compuesto por **3** grupos de jueces: **D -** Panel (***Dificultad)*****, A -** Panel (***Arte)*** y **E -** Panel (***Ejecución)***.

3.2.2. Los Jueces de Dificultad, Arte y Ejecución son elegidos y designados por el Comité Técnico de la FIG de acuerdo con el Reglamento Técnico de la FIG y las Reglas de Jueces.

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

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

- Subgrupo 1 (**D):** 2 jueces**DB1, DB2)** trabajar de forma independiente y luego dar un común **DB** puntaje.
- Subgrupo 2 (**D):** 2 jueces**DA1, DA2)** trabajar de forma independiente y luego dar un común **DA** puntaje.

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

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

3.4. **Funciones del D-Panel**

3.4.1. El primer subgrupo (DB)registra el contenido del ejercicio en notación simbólica, evaluando el número y valor técnico de las Dificultades Corporales (**DB),** el número y valor técnico de los elementos dinámicos con rotación (**R)** y reconocimiento de **W. Estos jueces** evaluar todo el ejercicio de forma independiente, sin consultar al otro juez, y luego dar una **DB** puntaje.

3.4.2. El segundo subgrupo (DA)registra el contenido del ejercicio en notación de símbolos, evaluando el número y valor técnico de Dificultad del Aparato (**DA)** y la presencia de los elementos técnicos necesarios del aparato fundamental. Estos jueces evalúan todo el ejercicio de forma independiente, sin consultar a los demás jueces y luego dan una**DA** puntaje.

3.4.3. Juzgar registros: Al final de la rotación / competición, el presidente del Jurado Superior podrá solicitar losregistros de juzgamiento del contenido de los ejercicios en notación simbólica con indicación del número, nombre de la gimnasta, NF y aparato.

3.4.4. Puntuación final D:la suma de la **DB** y **DA** puntuaciones.

3.5. **Funciones de los jueces del A – Panel**

3.5.1. 4 jueces**A1, A2, A3, A4)** evaluar las faltas Artísticas por deducción, determinando la deducción total de forma independiente y sin consultar a los demás jueces; Se eliminan los puntajes más altos y más bajos, y los 2 puntajes restantes se promedian para dar el resultado final.**A-**puntaje.

3.5.2. Puntuación final A:la suma de las deducciones artísticas se resta de **10,00 puntos.**

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

3.6.1. 4 jueces**E1, E2, E3, E4)** evaluar las faltas técnicas por deducción, determinando la deducción total de forma independiente y sin consultar a los demás jueces; Se eliminan los puntajes más altos y más bajos, y los 2 puntajes restantes se promedian para dar el resultado final.**MI-**puntaje.

3.6.2. Puntuación E final:la suma de las deducciones técnicas se resta de **10,00 puntos.**

3.7. Funciones de los jueces de tiempo y línea

Los jueces de tiempo y línea se seleccionan entre los jueces de Brevet

3.7.1 **Jueces de tiempo (1 o 2)** son requeridos para:

- Controlar la sincronización de la duración del ejercicio.
- Controle las infracciones de tiempo y registre la cantidad exacta de tiempo por encima o por debajo del límite de tiempo si no hay entrada de computadora
- Firmar y enviar el registro escrito correspondiente con cualquier infracción o deducción al juez principal.
- Si una gimnasta pierde su aparato al final del ejercicio y no regresa al área de la pista oficial porque su música ha terminado, el Juez de Tiempo calcula el momento en que la gimnasta recupera su aparato como último movimiento.

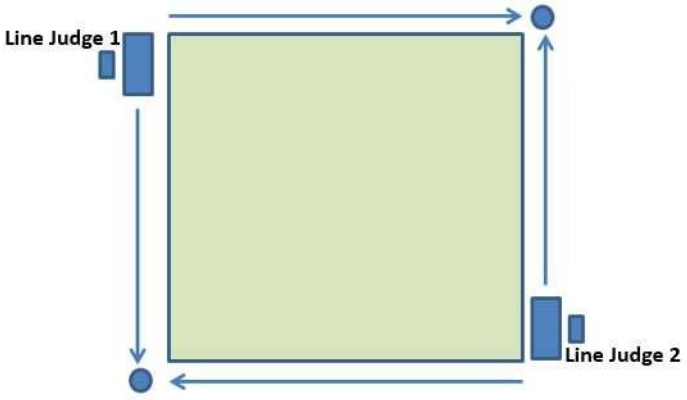
3.7.2 **Jueces de línea (2)** son requeridos para:

- Determinar el cruce del límite del área de piso oficial por el aparato, por uno o dos pies, o por cualquier parte del cuerpo, así como por el aparato que abandona el área de piso oficial.
- Levantar una bandera para el aparato y / o cuerpo que cruza el límite o abandona el área del piso Levantar
- una bandera si un gimnasta cambia el área del piso oficial o abandona el área del piso oficial durante el ejercicio
- Firmar y enviar el registro escrito correspondiente al juez principal.

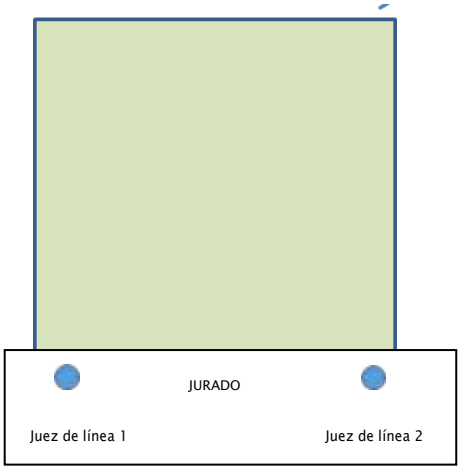
Solicitud al Jurado Superior: si el entrenador tiene dudas sobre una penalización por tiempo y / o deducción de línea, ella debe presentar una solicitud de revisión al juez responsable.

3.8 Posición de los jueces de línea

Ejemplo 1: Los jueces de línea se sientan en las esquinas opuestas y son responsables de las 2 líneas y la esquina a su derecha.



Ejemplo 2: Los jueces de línea se sientan en la mesa de jueces y observan la línea en un monitor usando una cámara de video. asistencia.



3.9 Funciones del secretario

Los Secretarios deben tener conocimiento del Código de Puntos y una computadora; normalmente son nombrados por el Comité Organizador. Bajo la supervisión del Presidente del Jurado Superior, son responsables de la precisión de todas las entradas en las computadoras, el cumplimiento del orden correcto de los equipos y gimnastas, el funcionamiento de las luces verde y roja y el correcto parpadeo de la Puntuación Final.

3.10 Funciones del juez responsable

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

Para cualquier otro detalle sobre los Jurados, su estructura o funciones, ver Reglamento Técnico, Sección 1, Reg. 7 y Reglas de los jueces.

4. CÁLCULO DE LA PUNTUACIÓN FINAL

Las reglas que rigen la determinación de la puntuación final son idénticas para todas las sesiones de las competiciones. *(Calificaciones individuales, All-Around, Finales de aparatos).*

La puntuación final de un ejercicio se establecerá sumando la puntuación D, la puntuación A y la puntuación E. Deducción de penalizaciones si las hay de la puntuación final.

5. CONSULTAS DE PUNTUACIÓN

(Ver Reglamento Técnico, Sect. 1, Art. 8.4 Consultas de la puntuación).

6. REUNIÓN DE JUECES

- Antes de cada Campeonato oficial de la FIG, el Comité Técnico organizará una reunión para informar a los jueces participantes sobre la organización de jueces.
- Antes de todos los demás campeonatos o torneos, el Comité Organizador puede celebrar una reunión similar. Se
- requiere que todos los jueces asistan a la instrucción y / o reunión de los jueces, durante toda la duración de la competencia y las ceremonias de premiación al final de cada competencia.

Para obtener más detalles sobre los jueces y la evaluación de las competiciones, consulte el Reglamento Técnico (Sección 1, Regla 7, Sección 3, Reglas generales de los jueces y Reglas específicas de los jueces).

7. ÁREA DEL PISO

7.1. La superficie oficial del suelo 13 x 13 m (**exterior de la línea)** es obligatorio. La superficie de trabajo debe corresponder a los estándares de la FIG (ver Reglamentos Técnicos, Sección 1).

7.2. Cualquier parte del cuerpo o aparato que toque fuera del límite del área de piso oficial será penalizada:

Penalización del juez de línea: 0,30 puntos cada vez para la gimnasta o el aparato

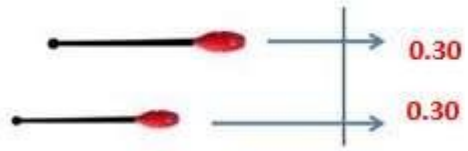
7.3. Se sancionará a la gimnasta o aparato que abandone la zona de pista oficial.

Penalización del juez de línea: 0,30 puntos para la gimnasta que abandona el suelo
Penalización del juez de línea: 0,30 puntos para el aparato que abandona el suelo

7.4. Pérdida de aparatos fuera del suelo:

7.4.1. Pérdida consecutivade ambos clubes fuera de la cancha oficial:

Penalización por juez de línea: 0,30 puntos para un club + 0,30 puntos para otro club



7.4.2. Pérdida simultáneade dos aparatos **al mismo tiempo** fuera de **la misma línea:** dos palos se pierden juntos al mismo tiempo fuera de la misma línea / dos palos se bloquean juntos y abandonan el área de la cancha oficial al mismo tiempo.

Penalización por juez de línea: 0,30 punto una vez, como un solo aparato

7.4.3. Pérdida simultáneade dos aparatos **al mismo tiempo** fuera de **dos líneas diferentes:**

Dos clubes se pierden juntos al mismo tiempo fuera de dos líneas diferentes.

Penalización por juez de línea: 0,30 + 0,30 puntos

7.5. La gimnasta no será sancionada por los casos mencionados a continuación; de lo contrario, las penalizaciones se aplican como se menciona en los puntos # 7.2-7.4:

- Aparato y / o gimnasta toca la línea
- El aparato pasa el límite del área de piso oficial sin tocar el suelo
- El aparato se pierde al final del último movimiento del ejercicio.
- El aparato abandona el área de piso oficial después del final del ejercicio y el final de la música.
- Los aparatos inutilizables se retiran fuera del área de piso oficial.
- Los aparatos rotos se retiran fuera del área de piso oficial.
- Aparato atrapado en el techo (vigas, luces, marcador, etc.)

7.6. Cada ejercicio deberá realizarse íntegramente en la zona de suelo oficial:

7.6.1. Si una gimnasta termina el ejercicio fuera del área de piso oficial, la penalización se aplicará de acuerdo con el # 7.3.

7.6.2. No se evaluará ninguna dificultad iniciada fuera del área de piso oficial (durante o al final del ejercicio).

7.6.3. Si la Dificultad comienza dentro del área de piso oficial y termina fuera del área de piso oficial, se evaluará la Dificultad.

8. APARATO

8.1. Normas - Comprobación

8.1.1. Las normas y características de cada aparato se especifican en el *Normas de aparatos de la FIG*.

8.1.2. Cada aparato utilizado por cada gimnasta debe tener el logo del fabricante y el "logo aprobado por la FIG" en lugares específicos para cada aparato (Aro, Pelota, Palos, Cinta). Ninguna gimnasta está autorizada a competir con aparatos no aprobados.

8.1.3. A solicitud del Jurado Superior, todos los aparatos pueden ser revisados antes de la entrada de la gimnasta en la sala de competición o al final de un ejercicio y / o se puede realizar un sorteo al azar para un control de aparatos.

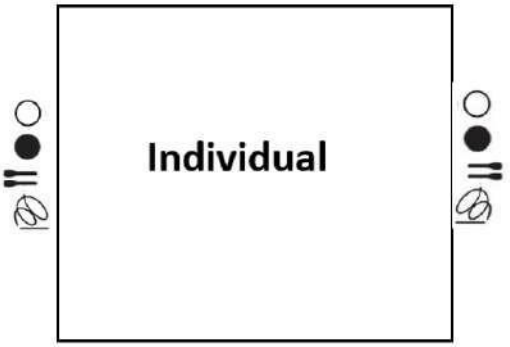
8.2. Aparato de reemplazo: colocación alrededor del área del piso

8.2.1. Se autoriza la sustitución de aparatos en la zona de suelo oficial (según el programa de aparatos de cada año).

8.2.2. El Comité Organizador debe colocar un conjunto de aparatos idénticos (el conjunto completo de aparatos utilizados por el Grupo para la competencia) a lo largo de dos lados del área de piso oficial para el uso de cualquier Grupo.

La línea inmediatamente en frente de los jueces se deja abierta al igual que la línea del área de piso oficial donde ingresa la gimnasta. El aparato debe configurarse por separado.

Ejemplo:



8.2.3. Si durante el ejercicio el aparato se cae y **sale de** el área de piso oficial, se permite el uso de un aparato de reemplazo.

Penalización del juez de línea: 0,30 puntos para el aparato que abandona el suelo

8.2.4. La gimnasta solo podrá utilizar un aparato de recambio que haya sido colocado antes del inicio del ejercicio.

Multa: 0,50 puntos por utilizar cualquier aparato no colocado previamente

8.2.5. Una gimnasta puede usar la cantidad máxima de aparatos de reemplazo colocados alrededor del área de piso oficial con todas las sanciones aplicables.

Ejemplo: El Comité Organizador coloca dos aros de acuerdo con la imagen de arriba: Una gimnasta puede usar ambos si es necesario en un ejercicio.

Multa: 0,50 puntos si una gimnasta vuelve a utilizar su propio aparato después de utilizar el aparato de reserva colocados alrededor del área de piso oficial.

8.2.6. Si **el aparato cae durante el ejercicio, pero no sale de la zona de suelo oficial,** no se permite el uso del aparato de reemplazo; la gimnasta debe sacar su propio aparato del interior del área de piso oficial.

Multa: 0.50 por uso no autorizado de un aparato de reemplazo

8.2.7. El aparato cae y sale del suelo oficial, luego **regresa al área de piso oficial**

Penalización del juez de línea: 0,30 puntos para el aparato **dejando el área del piso**

Multa: 0,30 puntos si una gimnasta, después de recuperar el aparato de reserva, no se quita el suyo Aparato del área de piso oficial que ha regresado por sí mismo.

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

Multa: 0,50 puntos por recuperación no autorizada del aparato

8.3. Aparato inutilizable (ejemplo: nudos en la cinta)

8.3.1. Antes del inicio del ejercicio, si una gimnasta determina que el aparato no se puede utilizar (**Ejemplo:** nudos en la cinta) sin demora en el tiempo de competencia, puede tomar un aparato de reemplazo, que se contabilizará de uno de los aparatos de reserva que sea posible utilizar.

Ninguna penalización para el uso de aparatos de repuesto

8.3.2. Antes del comienzo de su ejercicio, si una gimnasta determina que su aparato es inutilizable (**Ejemplo:** nudos en la cinta) e intenta desatar el nudo o decide tomar un appartus de reemplazo que retrasa la competencia:

Multa: 0,50 puntos por una preparación rutinaria excesiva que retrasa la competición

8.3.3. Durante el ejercicio, el aparato se vuelve inutilizable; Se permite el uso de un aparato de repuesto.

Ninguna penalización para el uso de aparatos de repuesto

8.3.4. Si el aparato de reemplazo se rompe durante el ejercicio, la gimnasta debe detener el ejercicio. Previo permiso del Juez Responsable, la gimnasta puede repetir el ejercicio al final de la rotación o según la decisión del Juez Responsable.

9. APARATO ROTO O APARATO ATRAPADO EN EL TECHO

9.1. La gimnasta no será penalizada por rotura del aparato y solo será penalizada por las consecuencias de varios errores técnicos.

9.2. Si el aparato se rompe durante un ejercicio, la gimnasta no estará autorizada a reiniciar el ejercicio.

9.3. En tal caso, la gimnasta puede:

- Detén el ejercicio
- Retire el aparato roto fuera del área de piso oficial (**Ninguna penalización)** y continúe el ejercicio con un aparato de reemplazo.

9.4. Una gimnasta no será penalizada por un aparato atrapado en el techo y solo será penalizado por las consecuencias de varios errores técnicos.

9.5. Si el aparato queda atrapado en el techo durante un ejercicio, la gimnasta no estará autorizada a comenzar de nuevo el ejercicio.

En tal caso, la gimnasta puede:

- Detén el ejercicio
- Tome el aparato de reemplazo (**Ninguna penalización)** y continua el ejercicio

9.6. Si una gimnasta **detiene el ejercicio** por algún aparato roto o atrapado en el techo, el ejercicio se evaluará de la siguiente manera:

- Las dificultades ya realizadas de forma válida se
- contabilizarán Artistry dará 0.00
- La ejecución técnica dará 0,00

9,7. Si una gimnasta **se detiene** el ejercicio debido a un aparato roto o un aparato atrapado en el techo **al final del ejercicio (último movimiento),** El ejercicio se evaluará de la siguiente manera:

- Se contabilizarán las dificultades ya realizadas de forma válida
- Artistry dará penalizaciones
- La ejecución deducirá todas las penalizaciones aplicadas durante el ejercicio, incluida la "pérdida de aparato (sin contacto) al final del ejercicio".

10. Vestido de gimnastas

10.1. Requisitos para los leotardos de gimnasia

- Un maillot de gimnasia correcto debe ser de material no transparente; por lo tanto, los leotardos que tengan algunas partes de encaje deberán estar forrados (desde el tronco hasta el pecho), el área pélvica / entrepierna debe cubrirse con material y se tolera una pequeña área de encaje para la conexión / decoración
- El estilo de escote de la parte delantera y trasera del maillot es gratis.
- Los leotardos pueden ser con o sin mangas; los leotardos con tirantes estrechos también permitidos
- El corte del maillot en la parte superior de las piernas no debe ir más allá del pliegue de la entrepierna (máximo); la ropa interior que se use debajo del maillot no debe ser visible más allá de las costuras del maillot
- mismo El maillot debe ser ajustado para permitir que los jueces evalúen la posición correcta de cada parte del cuerpo
- El maillot debe ser de una sola pieza. No es posible que una gimnasta use un leotardo y separe "calcetines", "guantes", calentadores decorativos, cinturón, etc.

10.1.1. Está permitido usar:

- Medias largas por encima o por debajo del maillot
- Un maillot de una pieza de largo completo siempre que sea ajustado
- El largo y el (los) color (s) de la tela que cubre las piernas deben ser idénticos en ambas piernas (el look "arlequín" está prohibido), solo el estilo (corte o decoración) puede ser diferente
- Una falda que no caiga más allá del área pélvica sobre el maillot, las mallas o el maillot
- El estilo de la falda (corte o decoración) es gratuito, pero el look de un "tutú" de ballet está prohibido.
- Las gimnastas pueden realizar sus ejercicios descalzos o con zapatillas de gimnasia.

Nota: el Juez Responsable no sancionará si la zapatilla de gimnasia de una gimnasta involuntariamente sale durante su actuación.

10.1.2. Se permiten apliques decorativos o detalles en el maillot:

- Los detalles decorativos no deben poner en peligro la seguridad de la gimnasta. No está permitido decorar maillot con diodos emisores de luz (LED)

- Se permite el diseño de un maillot con palabras o símbolos si el diseño cumple con los estándares éticos y se basa en RG COP

10.1.3. Cada maillot será revisado antes de la entrada de las gimnastas en la sala de competencia. Si la vestimenta de la gimnasta no se ajusta a la normativa:

Multa: 0,30 puntos si no se cumple esta regla

10.2. Está prohibido llevar joyas grandes y colgantes que pongan en peligro la seguridad de la gimnasta. No se permiten perforaciones.

Multa: 0,30 puntos si no se cumple esta regla

10.3. El peinado debe ser limpio y compacto. Se permiten detalles decorativos pero no deben ser voluminosos y / o poner en peligro la seguridad de la gimnasta. Las decoraciones para el cabello deben estar cerca del moño / compactas con el cabello.

Multa: 0,30 puntos si no se cumple esta regla

10.4. El maquillaje debe ser claro y ligero (no se permiten máscaras de teatro)

Multa: 0,30 puntos si no se cumple esta regla

10.5. El emblema o publicidad debe ajustarse a las normas oficiales.

Multa: 0,30 puntos si no se cumple esta regla

10.6. Los vendajes o piezas de soporte deben ser del color de la piel y no pueden ser de otros colores.

Multa: 0,30 puntos si no se cumple esta regla

11. REQUISITO DE ACOMPAÑAMIENTO MUSICAL

11.1. Una señal de sonido puede comenzar antes de la música.

11.2. Cada pieza de música debe grabarse en un solo CD, USB de alta calidad o cargarse en Internet de acuerdo a las Directivas y Plan de Trabajo de los Campeonatos oficiales y competencias de la FIG. Si el COL solicita que se cargue la música, las naciones participantes se reservan el derecho de usar un CD / USB para la competencia.

La siguiente información debe escribirse en cada archivo de CD / USB:

- País (las 3 letras mayúsculas utilizadas por la FIG para designar el país de los Grupos)
- Símbolo o nombre del aparato
- Cada música debe estar en un USB separado, con toda la información necesaria sobre la música.

11.3. En caso de que la música suene incorrectamente (música incorrecta, distorsión o interrupción de la música, etc.), es responsabilidad de la gimnasta detener el ejercicio tan pronto como la gimnasta se dé cuenta de que la música es incorrecta. Después del permiso del Juez Responsable, la gimnasta puede salir de la pista de competición y volver a entrar y reiniciar la rutina con su música correcta cuando sea llamada a la pista de competición. No se aceptará una protesta después de la finalización de la rutina por música incorrecta.

12. DISCIPLINA DE LOS GIMNASTAS

12.1. La gimnasta debe estar presente en el área de competencia solo una vez que haya sido llamada por el locutor por el micrófono o cuando esté encendida la luz verde.

Multa: 0.50 puntos por presentación temprana (antes de ser llamado) o presentación tardía por parte de la gimnasta.
El Jurado Superior verifica los motivos de la demora (por errores de organización o disciplina de la gimnasta)

12.2. Está prohibido calentar en la sala de competición.

Multa: 0,50 puntos si no se cumple esta regla

12.3. Para el aparato incorrecto presentado de acuerdo con el orden de salida, se produce lo siguiente:

Se le pedirá a la gimnasta que abandone el área del piso y competirá en su posición posterior en la salida. orden para el aparato correcto / segundo
Ella realizará el aparato perdido al final de la rotación.
y recibe un **Penalización de:** 0.50 por ese ejercicio

12.4. Una gimnasta puede repetir un ejercicio solo en el caso de una falta de "fuerza mayor" del Comité Organizador y aprobada por el Juez Responsable. **Ejemplo:** corte de electricidad, error del sistema de sonido, etc.

13. DISCIPLINA DE LOS ENTRENADORES

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

Multa: 0,50 puntos si no se cumple esta regla

14. PENAS TOMADAS POR EL TIEMPO, LÍNEA Y JUEZ RESPONSABLE DE LOS EJERCICIOS INDIVIDUALES

El total de estas penalizaciones se deducirá de la puntuación final.

Sanción impuesta por el juez de tiempos		
1	Por cada segundo adicional o faltante (contados en incrementos de segundos completos) en el tiempo del ejercicio	**0,05**
Sanción tomada por el juez de línea		
1	Por cualquier parte del cuerpo o aparato que toque fuera del límite del área de piso oficial Para la	**0,30**
2	gimnasta o aparato que abandone el área de piso oficial	**0,30**
3	Si una gimnasta termina el ejercicio fuera del área de piso oficial	**0,30**
Sanción impuesta por el juez responsable		
1	Para utilizar cualquier aparato no colocado previamente	**0,50**
2	Por el uso no autorizado de un aparato de repuesto (el aparato original se encuentra en el área oficial del piso) **0,50**	
3	Después de recuperar el aparato de reserva, el propio aparato de la gimnasta regresa al área de piso oficial. **0,30** y la gimnasta no se lo quita	
4	Para el uso del aparato por una recuperación no autorizada	**0,50**
5	Por retrasos excesivos en la preparación de la rutina que retrasen la competición. La	**0,50**
6	vestimenta de la gimnasta no se ajusta al reglamento.	**0,30**
7	Para joyas o piercings no permitidos	**0,30**
8	Para peinados que no se ajusten a las normas oficiales	**0,30**
9	Para maquillaje que no se ajusten a las normas oficiales	**0,30**
10	Para emblema o publicidad que no se ajuste a las normas oficiales	**0,30**
11	Vendajes o piezas de soporte que no se ajusten a la normativa Para	**0,30**
12	presentación anticipada o tardía	**0,50**
13	Para gimnastas calentando en la sala de competición.	**0,50**
14	Aparato incorrecto elegido según el orden de salida; penalización deducida una vez del puntaje final del ejercicio realizado en el orden incorrecto **0,5**	
15	Para la comunicación del entrenador con la gimnasta o los jueces de cualquier manera.	**0,50**

B. DIFICULTAD (D) EJERCICIOS INDIVIDUALES

1. DESCRIPCIÓN GENERAL DE LAS DIFICULTADES

1.1. Una gimnasta debe incluir solo elementos que pueda realizar de manera segura y con un alto grado de competencia estética y técnica. Los elementos muy mal ejecutados no serán reconocidos por la Dificultad (**D)** jurado y será deducido por la Ejecución (**MI)** jurado.

1.2. Un elemento que no está en la tabla de Dificultad que no es reconocido por el **D-**El jurado no recibirá ningún valor.

1.3. Hay dos **Componentes de dificultad:**

- Dificultad del cuerpo (**DB),** incluso **R**
- Dificultad del aparato (**DA)**

1.4. Requisitos de dificultad

<table>
<tr><th colspan="3">Componentes de dificultad</th></tr>
<tr><td colspan="2">Dificultad del cuerpo
conectado con el aparato
elementos técnicos</td><td>Dificultad del aparato</td></tr>
<tr><td colspan="2">DB
Los 9 más altos contados</td><td rowspan="5">DA
Mínimo 1, Máximo 20
(en orden de ejecución)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Requisito especial</td></tr>
<tr><td>Dificultad de los grupos corporales:
Salto / Saltos ^ Mínimo 1
Saldos T Mínimo 1
Rotaciones o Mínimo 1</td><td>Ondas de cuerpo completo:
W
Mínimo 2</td></tr>
<tr><td colspan="2">Elementos dinámicos con rotación - R
Máximo 5
(en orden de ejecución)</td></tr>
</table>

1.5. Los jueces de Dificultad identifican y registran las Dificultades en el orden de su desempeño independientemente de si son válidas o no:

- El primer subgrupo **D-** los jueces **BD):** evalúa el número y valor de **BD** elementos;
  evalúa el número y valor de **R,** Reconocimiento de **W** realizado durante el ejercicio. Los jueces registran todos los elementos en notación de símbolos.
- El segundo subgrupo **D-**los jueces **AD):** evalúa el número y valor de **DA** elementos y la presencia de elementos técnicos de aparatos fundamentales requeridos. Los jueces registran todos los elementos en notación de símbolos.

1.6. Las sanciones por fallar el número mínimo requerido de Dificultades y el incumplimiento de requisitos especiales se aplican cuando no se intenta un elemento de Dificultad.

1.7. El orden de ejecución de las Dificultades no está restringido; sin embargo, la disposición de las Dificultades debe respetar el principio coreográfico de que las Dificultades deben organizarse lógicamente con elementos y movimientos conectados en armonía con el carácter de la música.

2. DIFICULTAD DEL CUERPO (bd)

2.1. Definición: DB Los elementos son elementos de Salto, Equilibrio y Rotación de las Tablas de Dificultad (# 9, 11.13) en el Código de Puntos (**.**

2.1.1. En caso de que haya una diferencia entre la descripción textual del **DB** y el dibujo de las Tablas de **DB,** prevalece el texto.

2.1.2. Procedimiento para nuevos **DB:**

- Se anima a los entrenadores a enviar nuevos **DB** que aún no se han realizado y / o aún no aparecen en las Tablas de **DB**
- Nuevo **DB** debe ser presentado oficialmente al Comité Técnico FIG RG (**TC)** a través de la oficina de la FIG
- por la Federación Nacional con correo electrónico o correo postal
- La solicitud de aprobación / evaluación del elemento debe ir acompañada del texto descriptivo
- en inglés, con dibujos del elemento y un video El nuevo **DB** será revisado por el TC en
- su próxima reunión al recibir la solicitud. Si lo aprueba el TC, el nuevo **DB** se
- publicará en un Newsletter. A veces, el elemento no está aprobado por el TC.
-
- La decisión se comunicará lo antes posible por escrito a la Federación correspondiente.
- Aprobado **DB** se puede realizar internacionalmente por primera vez en una competencia
- oficial del Grupo 1, 2 o 3 de la FIG.
- Aprobado **Nuevas dificultades corporales** se agregará a la **DB** Tablas después de cada Campeonato del Mundo / Juegos Olímpicos

2.2. Requerimientos:

2.2.1. Se contabilizarán las 9 Dificultades más altas en el ejercicio.

2.2.2. Al menos **1** elemento de cada Grupo de Dificultades Corporales:

- Saltos / Saltos
- Saldos
- Rotaciones

2.2.3. Un ejercicio con menos de **3 DB realizado (**# 2.2.2) **será penalizado: 0,30 por cada Grupo de Cuerpo que falte.**

2.2.4. Cada **DB** se cuenta solo una vez. Si la **BD** se repite, la Dificultad no es válida (**Ninguna penalización)**

2.1.1. Es posible realizar 2 o más Saltos / Saltos o Pivots idénticos (de la misma forma) en **serie:**

- **cada** Jump / Leap o Pivot en la serie se evalúa por separado
- **cada** Jump / Leap o Pivot en la serie cuenta como dificultad de 1 Jump / Leap o Pivot

Explicaciones	
Mismas formas	*Los elementos se consideran los mismosi se enumeran en el mismo cuadro en la tabla de dificultad*
Diferentes formas	*Los elementos se consideran diferent si se enumeran en diferentecajas en la Tabla de Dificultad, incluidos los elementos de la misma familia pero en cajas separadas*

2.2. Valor: DB son válidos cuando se realizan de acuerdo con los requisitos técnicos enumerados en el Tablas de Dificultades (# 9, 11, 13). Evaluación de **DB** está determinada por la forma del cuerpo presentada: tser valido todo **DB** debe realizarse con un **reparado y forma definida,** lo que significa: *el tronco, las piernas y todos los segmentos corporales correspondientes están en las posicionescorrectas para identificar un **DB** forma.*

Ejemplos:

- Posición dividida 180 °;
- tocar cualquier parte de la pierna por Dificultades con flexión del tronco hacia atrás;
- posición de anillo cerrado;
- posición de ciervo,
- etc.

2.2.1. Cuando la forma es reconocible con una pequeña desviación de 10 ° o menos de uno o más de los segmentos corporales, el **DB** es válido con una ejecución

Multa: 0.10 para una pequeña desviación para cada segmento corporal incorrecto

2.2.2. Cuando la forma es reconocible con una desviación media de 11-20 ° de uno o más de los segmentos del cuerpo, el **DB** es válido con una ejecución

Multa: 0.30 para una desviación media para cada segmento corporal incorrecto

2.2.3. Cuando la forma no es suficientemente reconocible con una gran desviación de más de 20 ° de uno o más de los segmentos corporales, el **DB** no es válido y recibe una ejecución **Multa:** 0,50 por cada segmento corporal incorrecto.

2.2.4. Excepción: El criterio de "flexión hacia atrás del tronco" realizado durante los saltos / saltos con una gran desviación recibirá una penalización de ejecución, pero el valor base del salto / salto puede ser válido si está disponible en la tabla sin "flexión hacia atrás" y se realiza de acuerdo con las normas básicas. características.

Explicaciones	
¿Cómo pueden los jueces entender la diferencia entre 10₀ desviaciones y 11₀ desviaciones?	*Los ángeles son solo una guía. Los jueces aprenderán pensar en términos de pequeño, mediano y grande deducciones*

2.3. DB debe realizarse con un mínimo de 1 elemento técnico de aparato fundamental específico paracada aparato y / o elemento técnico de aparato no fundamental.

2.3.1. DB está en conexión con un elemento técnico del aparato (fundamental y / o no fundamental)si el elemento técnico del aparato **se realiza al principio, durante o hacia el final del DB.**

Una base de datos aislada bajo el vuelo de un tiro alto o "Boomerang" es válido, de acuerdo con lo siguiente:

- Un aislado **DB** bajo el vuelo de un tiro alto o “Boomerang” del aparato es válido en el ejercicio siempre que el DB se ejecute de acuerdo con las características básicas requeridas para ser válido.

- Un aislado **DB** realizado bajo un pequeño lanzamiento no es válido.

- Si un aislado **DB** se realiza bajo el vuelo, no es posible realizar otro **DB de cualquier valor** con ese lanzamiento y / o atrapada, independientemente de la posible presencia de un **DA** elemento en el lanzamiento y / o recepción

- Si el aparato se pierde después de la **DB** bajo el vuelo, el **DB** no es válido

- **Una dificultad combinada no se puede realizar "bajo el vuelo” Del** aparato
- **Serie de saltos / saltos:** incluye lanzamiento del aparato durante la primera **DB,** segundo **DB** bajo el vuelo, y atrapar durante el tercer **DB.** Si el aparato se pierde durante el tercer **DB** en la serie, ni el **DB** bajo el vuelo ni en la captura son válidos. Solo primero **DB** realizado durante el lanzamiento del aparato es válido.

2.3.2. Si el elemento técnico del aparato se realiza de manera idéntica durante dos **DB,** el segundo **DB** en orden de ejecución no es válido (**Sin penalización): Excepción** para saltos / saltos idénticos en serie y pivotes idénticos en una serie

2.4. **Conjunto Dificultades corporales: 2 dificultades corporales** realizado de manera consecutiva y conectada. Todos **BD** debe ser de las Tablas de Dificultades Corporales (# 9, 11, 13).

2.4.1. Las dificultades incluidas en la dificultad combinada pueden ser de diferentes grupos de elementos del cuerpo o del mismo grupo de elementos del cuerpo, pero deben ser **en diferentes formas.**

2.4.2. El primero **DB** en el combinado **DB** determina a qué grupo de cuerpo pertenece.

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

2.4.4. Cada uno de los 2 **DB** de Dificultades Corporales Combinadas debe realizarse con un elemento del aparato fundamental y / o no fundamental.

2.4.5. Las Dificultades Corporales Combinadas se cuentan como 1 DB.

2.4.6. No se pueden realizar más de 3 Dificultades Corporales Combinadas en un ejercicio:

- Solo se evaluarán 3 dificultades corporales combinadas
- Adicional combinado **DB** será evaluado como aislado **DB (sin penalización)**

2.4.7. El **valor** de la Dificultad Corporal Combinada es el valor de cada **DB** sumados, siempre que la conexión se ejecute de acuerdo con los requisitos (# 2.5.10-2.5.14)

2.4.8. Si no se cumplen los requisitos para la conexión, el 2 **DB** será evaluado como aislado **DB** y validado si se realiza de acuerdo con los requisitos de cada uno.

2.4.9. DB utilizado en un combinado **DB** no puede repetirse como **DB** de forma aislada o en otro combinado **DB;** a **la repetición de un DB no será válida.**

2.4.10. Las dificultades corporales combinadas con Jump / Leap se pueden realizar de las siguientes maneras:

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

- Sin cambio de pierna de apoyo o paso extra entre Dificultades, incluyendo necesariamente un plié entre el Salto / Salto y Balance o Rotación (o viceversa)
- Con Balance solo en relevé
- Con Rotación solo en relevé (Pivot)

2.5.10.1. Cualquier salto realizado con despegue o aterrizaje con dos pies no es autorizado en Dificultad Corporal Combinada.

2.5.10.2. Dificultad de salto n. ° 26 “Dos o tres saltos divididos sucesivos con cambio de toma-off foot ”no se puede usar con otra dificultad para una dificultad combinada.

2.4.11. Deben realizarse Dificultades Corporales Combinadas con Equilibrio y Equilibrio:

- sin cambio de pierna de apoyo, apoyo de talón, plie o paso extra entre Dificultades
- con ambos **DB** y la conexión en relevé
- con cambio en la posición del tronco o en la dirección de las piernas

Nota :

o Los saldos # 4-5, # 9-10, # 12-15, # 18 con apoyo para las manos se pueden usar como parte de una dificultad combinada pero otro Equilibrio debe ser con un cambio en la posición del tronco o en la dirección de las piernas.

o El equilibrio con "Giro lento" no se puede utilizar como parte de una dificultad combinada.

o Equilibrios (# 19-26) realizados en otras partes del cuerpo o Equilibrios realizados en el pie plano del La pierna de apoyo no es elegible para Dificultades Combinadas.

o Los equilibrios dinámicos (nº 27, 28 y nº 30-34) no se pueden utilizar con otra dificultad de dificultad combinada.

Excepción: Equilibrio # 29 Fouette: esta dificultad se puede realizar como **primera parte** de un Dificultad Combinada, si después del Balance de Fouette, la conexión con otro Balance se ejecuta en relevé sin apoyo de talón ni plié.

2.4.12. Deben realizarse Dificultades Corporales Combinadas con Equilibrio (primero) y Rotación (segundo):

- sin cambio de pierna de apoyo o paso extra entre Dificultades
- con posible apoyo del talón y plie durante la conexión
- con ambos **DB** en relevé

2.4.13. Deben realizarse Dificultades Corporales Combinadas con Rotación (primero) y Equilibrio (segundo):

- sin cambio de pierna de apoyo o paso extra entre Dificultades
- con ambos **DB** en relevé
- sin soporte de talón ni plie durante la conexión

2.4.14. Dificultades corporales combinadas con rotación y rotación deben realizarse:

- sin cambio de pierna de apoyo o paso extra entre Dificultades
- con ambos **DB** en relevé
- sin soporte de talón ni plie durante la conexión

Nota:

- La Dificultad de Rotación # 24 Fouette se puede realizar como parte de la Dificultad Combinada, si después del Pivot de Fouette, la conexión con otro Pivot se ejecutará en relevé sin apoyo de talón ni plié.
- Dificultad de rotación n. ° 26 La ilusión se puede realizar como parte de la dificultad combinada si la ilusión en sí y la conexión con otro Pivot se ejecuta en relevé sin apoyo de talón ni plie
- Las dificultades de rotación n. ° 27 Penche y n. ° 28 Sakura, que se realizan en pie plano, se pueden conectar como **segunda parte** de Dificultad Combinada con Pivots en relevé. La conexión debe realizarse sin cambio de la pierna de apoyo o paso extra entre Dificultades, sin plie ni interrupción ni inicio de rotación en pie plano como "Giro Lento". El pivote en relevé y la rotación en pie plano deben ser de diferentes formas.
- Las rotaciones realizadas en otras partes del cuerpo (# 29-34) no son elegibles para Dificultades Combinadas.
- Las rotaciones en relevé (pivotes) que incluyen más de una forma (# 10-TR, # 18-GA, # 20-GZ) no son elegibles para Dificultades Combinadas

2.5. Ser válido **DB** debe realizarse sin las siguientes fallas técnicas:

- Una alteración importante de las características básicas específicas de cada grupo de **DB**
- Pérdida del equilibrio con apoyo en una o ambas manos o en el aparato.
- Pérdida total de equilibrio con caída de la gimnasta mientras realiza la **DB**
- Una pérdida de aparato durante **DB**
- Manipulación de aparatos no realizada de acuerdo con la definición

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

2.6.1. La onda de cuerpo completo puede ser de las Tablas de Dificultad (# 11, 13) en el Código de Puntos **o sus modificaciones (diferentes planos, diferentes posiciones de inicio, movimientos de brazos, etc.),** siempre que la ola la realice todo el cuerpo:

- ola completa hacia adelante de pie o con pase desde el suelo
- ola completa de espaldas de pie o con el paso al suelo
- ola lateral
- onda en espiral en dos piernas o una pierna (giro en espiral)
- ola completa realizada en el suelo

2.6.2. Las ondas y el giro en espiral (cuyo valor se presenta en las Tablas (# 11, 13) se pueden incluir en el cálculo general de los 9 elementos más altos de Dificultad Corporal.

2.6.3. Ondas de cuerpo completo que son modificaciones de **DB** Las ondas se pueden realizar aisladas o conectadas a otras dificultades (sin ningún valor de dificultad adicional) para cumplir con este requisito.

2.6.4. Un ejercicio con menos de **2 ondas de cuerpo entero serán penalizadas con 0.30 por cada olaperdida.**

3. GRUPOS TÉCNICOS DE APARATOS FUNDAMENTALES Y NO FUNDAMENTALES

3.1 Definición:

3.1.1. Cada aparato ( ) tiene 4 elementos técnicos fundamentales del aparato.
Cada elemento se enumera en su propio cuadro en la Tabla # 3.6.

3.1.2. Cada aparato (,) tiene aparatos técnicos no fundamentales elementos.
Cada elemento se enumera en su propio recuadro en las Tablas n. ° 3.6; # 3.7.

3.2. Los elementos técnicos fundamentales del aparato se pueden realizar durante las Dificultades del Cuerpo - **DB,** Dificultad del aparato - **DA** o elementos de conexión entre Dificultades y Combinaciones de pasos de baile.

3.3. Requerimientos: Cada ejercicio debe tener un número mínimo de cada grupo de aparatos fundamentales (ver # 3.2).

Multa: 0,30 por cada falta de elementos fundamentales del aparato.

Se aplican sanciones por perder el número mínimo requerido de elementos del aparato fundamental cuando no se intenta en absoluto un elemento del aparato fundamental.

3.4. Ciertos elementos técnicos de los aparatos que incluyen dos acciones requeridas para ser válidos (una liberación en cualquier forma y una captura) pueden validar solo una **DB** o **DA** elemento; tales elementos incluyen:

- Rebote de la pelota
- Pequeño lanzamiento / recepción de cualquier aparato (y todas sus variaciones, ver # 3.7.2)
- Rebote de cualquier aparato (excepto la pelota) desde el suelo.
- Echappe de la cinta
- Boomerang de la cinta

3.5. “Lanzamiento alto” y “Recepción desde un lanzamiento alto” son dos Grupos de aparatos diferentes (“Bases”). Si un "tiro alto" se ejecuta correctamente durante un**DB** o **DA** pero la subsiguiente "Atrapada desde un lanzamiento alto" resulta en una pérdida de aparato, la Base "Tiro alto" es válida y la Base "Atrapada desde un tiro alto" no es válida.

3.6. Tablas resumen de fundamentales y no específicas de cada aparato

3.6.1. ARO

Requerido # por ejercicio	Fundamental específica y Grupos Técnicos Fundamentales de Aparatos	Técnica de aparatos no fundamentales Grupos
2	Rollo grande del aro sobre un mínimo de dos segmentos grandes del cuerpo	Rollo del aro en el suelo
2	Rotaciones del aro alrededor de su eje alrededor de los dedos o una parte del cuerpo.	Rotación (mínimo 1) en el suelo alrededor del eje
1	Rotación (mínimo 1) del aro alrededor de la mano o alrededor de una parte del cuerpo	
1	Pasar por el aro con la totalidad o parte del cuerpo (dos grandes segmentos corporales)	Rebote en el suelo después de un lanzamiento alto y recuperación directa utilizando diferentes partes del cuerpo (no las manos)

Explicaciones	
Los elementos Técnicos con Aro (con y sin lanzamiento) deben realizarse en varios planos, direcciones y ejes.	
	• *Un mínimo de dos grandes segmentos del cuerpo debe pasar a través del aro:* ***Ejemplo:*** *cabeza / cuello + tronco; brazos + tronco; tronco + piernas, etc.* • *El paso por el Aro puede ser: todo el cuerpo hacia adentro y hacia afuera o pasando sin desmayarse o viceversa.*
	Rollo grande: un mínimo de dos grandes segmentos del cuerpo debe ser pasado por alto ***Ejemplo:*** *de la mano derecha a la izquierda sobre el cuerpo; tronco + piernas; brazo + espalda, etc.*
	Rotación (mínimo 1) en el suelo alrededor del eje: *Durante la rotación del aro en el suelo, la mano / dedos de la gimnasta pueden estar en contacto con el aro o puede ser una rotación "libre" del aro.*
	El rollo puede ser pequeño o grande: puede realizarse durante cualquier fase del ***DB:*** *al principio, durante o hacia el final*

3.6.2. PELOTA

Requerido # por ejercicio	Técnica específica fundamental y fundamental del aparato Grupos	Técnica de aparatos no fundamentales Grupos
2	Rollo grande de la pelota sobre un mínimo de dos segmentos grandes del cuerpo	• Roll of the Ball en el suelo • Rodar del cuerpo sobre la pelota en el suelo
		• Serie de 3 rollos: una combinación de rollos pequeños • Serie (mínimo 3) de pequeños rollos asistidos en el suelo o en el cuerpo
2	Figuras ocho de la pelota con movimiento circular del brazo (s)	• Movimiento de "volteo" de la pelota • Rotación (es) **de la mano (s)** alrededor de la pelota • Rotación (es) libre (es) de la pelota en una parte del cuerpo, incluida la rotación libre de la pelota en la parte superior del dedo
1	Atrapa la pelota con una mano	Rebote en el suelo después de un lanzamiento alto y recuperación directa utilizando diferentes partes del cuerpo (no las manos)
1	Rebota: • Serie (mínimo de 3) de pequeños rebotes (por debajo del nivel de la rodilla) desde el • suelo Un rebote alto (al nivel de la rodilla y más alto) desde el suelo	

Explicaciones		
El manejo del balón sostenido con las 2 manos no es típico de este aparato; por lo tanto, no debe abrumar la composición		
La ejecución de todos los Grupos Técnicos con Balón apoyado en la mano es correcta solo cuando los dedos están unidos de forma natural y el Balón no toca el antebrazo.		
	Rollo pequeño	*Rollo grande*
	Se debe pasar un mínimo de un segmento del cuerpo. ***Ejemplos de** de un segmento del cuerpo: mano a hombro;* *hombro a hombro; pie a rodilla, etc.* ***Nota:** los rollos pequeños solo son válidos en un serie de 3*	*Un mínimo de dos grandes segmentos del cuerpo debe ser pasado sobre* ***Ejemplos: de la mano derecha a la izquierda sobre el cuerpo;** tronco + pierna (s); brazo + espalda, etc.*
	Figuras ocho de la pelota con movimientos circulares del (los) brazo (s): dos círculos consecutivos de los brazos deben ser completado	
	*Debe ser de **un tiro alto**no**desde un pequeño lanzamiento / estocada) **sin apoyo adicional del cuerpo, incluida la segunda mano***	
	Rotaciones de la (s) mano (s) alrededor de la pelota (se requiere un mínimo de 1 rotación): • *Un movimiento de rotación de la mano alrededor del Balón, con los dedos de la mano unidos de manera natural;* • *La pelota está en contacto constante con la mano (no hay fase de vuelo).* • *Las rotaciones se realizarán con el **toda la mano (no solo con las yemas de los dedos)***	
	Rotación (es) libre (es) de la bola en una parte del cuerpo (se requiere un mínimo de 1 rotación)	
	• *Roll of the Ball en el suelo* • *Rodar el cuerpo sobre la pelota en el flúr: este rollo puede ser pequeño o grande*	

3.6.3. CLUBS

Requerido # por ejercicio	Fundamental específica y Técnica fundamental de aparatos Grupos	Técnica de aparatos no fundamentales Grupos
2	Molino (s): un molino consta de un mínimo de 4-6 círculos pequeños de los palos con retraso de tiempo y alternando muñecas / manos cruzadas y no cruzadas cada vez, sostenidas por el extremo (cabeza pequeña)	• Rotaciones gratuitas de 1 o dos palos (desbloqueados o bloqueados) en o alrededor de una parte del cuerpo o alrededor del otro club • Tocando (mínimo 1)
2	Pequeños lanzamientos de dos palos desbloqueados con rotación de 360 ° y captura: juntos simultáneamente o alterno	Lanzamiento pequeño de dos palos bloqueados
1	Movimientos asimétricos de dos Clubs	Grande Gire sobre un mínimo de dos partes grandes del cuerpo con uno o dos palos Rollo de uno o dos palos en una parte del cuerpo o en el suelo
1	Círculos pequeños (mínimo 1) con ambos clubes, simultáneamente o alterno, **un palo en cada mano sostenida por el extremo (cabeza pequeña)**	• Serie (mínimo 3) de círculos pequeños con un palo • Círculos pequeños (mínimo 1) de ambos palos en una mano

Explicaciones	
La característica técnica típica es el manejo de ambos Palos juntos, uno en cada mano, y este trabajo técnico debe ser predominante en la composición. No debe predominar ninguna otra forma de sujeción de los palos, como la sujeción por el cuerpo o el cuello del club o dos palos unidos.	
Tapping, Los movimientos de balanceo, rotación, rebote o deslizamiento tampoco deben abrumar la composición.	

×	• A *"Molino" se compone de un mínimo de 4 pequeños círculos de los Clubes (**Ejemplo:** 2 a cada lado) con retardo de tiempo y alternando las muñecas cruzadas y no cruzadas cada vez. Las manos deben estar lo más juntas posible.*
	• *Los molinos pueden estar en el plano vertical u horizontal:*
	  • *Molinos verticales: el impulso circular puede ser hacia abajo o hacia arriba. Molinos*
	  • *horizontales: el impulso circular puede ser a la derecha o a la izquierda.*
	• *Los molinos pueden ser de dos y tres juegos:*
	  • *Molinos de dos círculos (dobles) - mín. 4 pequeños círculos alternos de los Clubes (2 a cada lado). Muñecas / manos cruzadas, luego descruzadas.*
	  • *Molinos de tres círculos (triples): 6 pequeños círculos alternos de los clubes (3 en cada lado con una cruz de las manos cada vez)*

+	• *Debe realizarse con diferentes movimientos de forma o amplitud. yplanos de trabajo o dirección de cada Club* • ***Los palos deben ser uno en cada mano (sin lanzamientos)*** • ***Los lanzamientos asimétricos y en "cascada" de dos palos desbloqueados no se consideran movimientos asimétricos.*** • *Las pequeñas rotaciones con retardo de tiempo o realizadas en diferentes direcciones no se consideran movimientos asimétricos porque tienen la misma forma y la misma amplitud.* *Nota:* ***No incluye grandes lanzamientos asimétricos de dos palos.***
	Rollo de uno o dos palos en la parte del cuerpo o en el suelo Rollo de un *palo: movimiento de rotación alrededor de un eje*

3.6.4. CINTA

Requerido # por ejercicio	Técnica específica fundamental y fundamental del aparato Grupos	Técnica de aparatos no fundamentales Grupos
2	• Espirales (mínimo 4-5 vueltas), apretados y de la misma altura en el aire o en el suelo **Y / O** • "Espadachín" (mínimo 4-5 vueltas)	• Movimiento de rotación del listón de cinta alrededor de la mano. • Envolver (desenvolver) • Movimiento de la cinta alrededor de una parte del cuerpo que se crea cuando el palo es sostenido por diferentes partes del cuerpo (mano, cuello, rodilla, codo) durante los movimientos corporales o Dificultades con la rotación (no durante el "Giro lento") • Círculo mediano de la cinta • Espirales en el suelo alrededor del palo
2	Serpientes (mínimo 4-5 olas), apretadas y a la misma altura en el aire o en el suelo	
1	"Boomerang": suelte, tire hacia atrás del palo sosteniendo el extremo de la cinta y agarre el palo	Rollo del palillo de la cinta en una parte del cuerpo Rollo grande del palo sobre un mínimo de dos partes grandes del cuerpo
1	"Echappé": rotación del palo durante su vuelo	Pasar con todo o parte del cuerpo a través o sobre el patrón de la cinta

Explicaciones	
Todos los elementos que no sean específicos de la técnica de la Cinta no deben abrumar la composición (Ejemplo: envolver / desenvolver, deslizar el palo, empujar / empujar) *Después de un lanzamiento, la cinta generalmente debe ser atrapada por el extremo del palo; sin embargo, se permite atrapar intencionalmente la cinta por su material dentro de una zona de aproximadamente 50 cm. del archivo adjunto, siempre que esta captura esté justificada para el siguiente movimiento o la pose final*	
	"Espadachín": todo el palo, junto con el brazo, pasa al patrón en espiral formado por la Cinta *(el palo es como la "espada"); la salida del palo del patrón en espiral es opcional: tirar hacia atrás del brazo / palo o tiro pequeño / echappe.*
	• *Un lanzamiento (lanzamiento) del palo en el aire / en el piso: el extremo de la cinta se sujeta con la (s) mano (s) u otra parte del cuerpo, seguido de un tirón hacia atrás con o sin rebote del palo desde el piso (para el "Boomerang" en el aire), y luego agarre el palo* • *La liberación del palo puede incluir un deslizamiento de la tela Ribbon a través de la mano o del cuerpo (sin soltar la tela **desde** mano) o una liberación completa de la cinta antes de tomar inmediatamente el extremo para tirar hacia atrás* • *Un elemento que solo incluye un retroceso de la cinta (sin una liberación) no cumple con la definición de "Boomerang"*
	• *Un mínimo de dos grandes segmentos del cuerpo debe atravesar el patrón de la Cinta (Ejemplo: cabeza / cuello + tronco; brazos + tronco; tronco + piernas, etc.)* • *El paso a través o sobre el patrón de la cinta puede ser: todo el cuerpo hacia adentro y hacia afuera, o pasando hacia adentro sin desmayarse o viceversa.*
	*"Echappe" es un tipo de **tiro pequeño** eso incluye **la rotación del palo en vuelo**; la La técnica de rotación del stick en vuelo es posible para un lanzamiento alto y se evaluará como lanzamiento alto (no como Echappe) dependiendo de su altura.*

3.7. Tablas resumen de elementos técnicos de aparatos no fundamentales válidos para todos los aparatos:

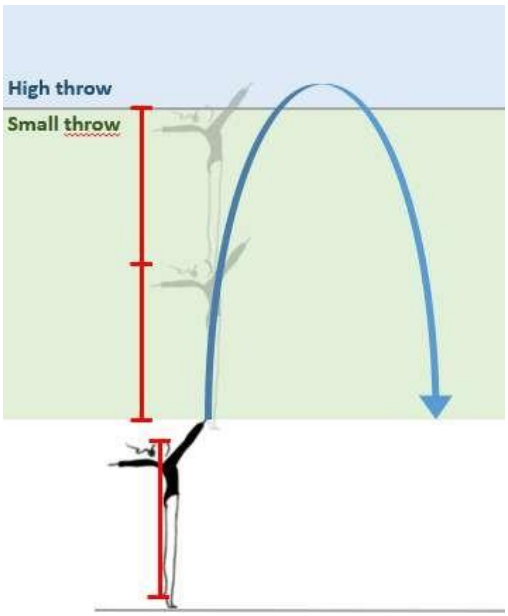
○ ; ● ; ‖ ;

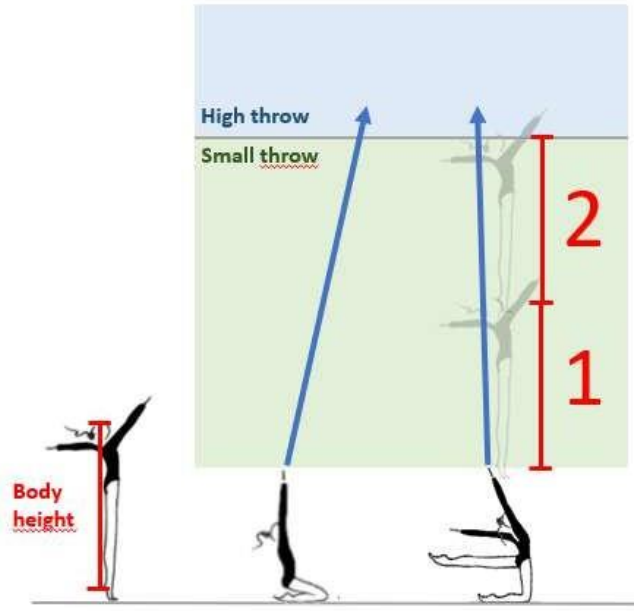
3.7.1. Lanzamientos altos y atrapadas del aparato.

↗	Tiro alto del aparato: *más de 2 alturas de la gimnasta de pie*
⇗	Tiro alto de 2 palos
↓	Captura del aparato desde el vuelo de un lanzamiento alto
⇓	Captura de 2 Palos desde el vuelo de un lanzamiento alto

Explicaciones	
¿Qué significa tomar "desde el vuelo"?	*Una vez que se lanza el aparato, el aparato está en vuelo libre en el aire. Para recogida es recuperar el aparato de este vuelo. Si, en cambio,la gimnasta deja intencionalmente que el aparato rebote en el suelo antes de recuperarlo, esto no es una captura, sino un rebote.*
¿Podría aclarar la altura de los lanzamientos: desde qué punto se mide la altura de los lanzamientos?	*La altura de lanzamiento se mide desde el punto en el que se suelta el aparato.*

Ejemplo 1: tiro alto



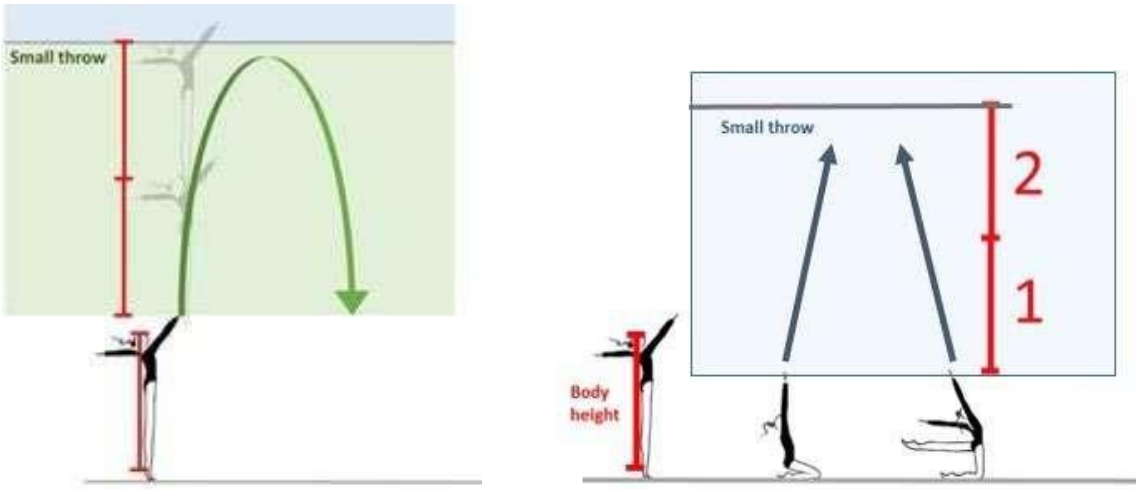


.

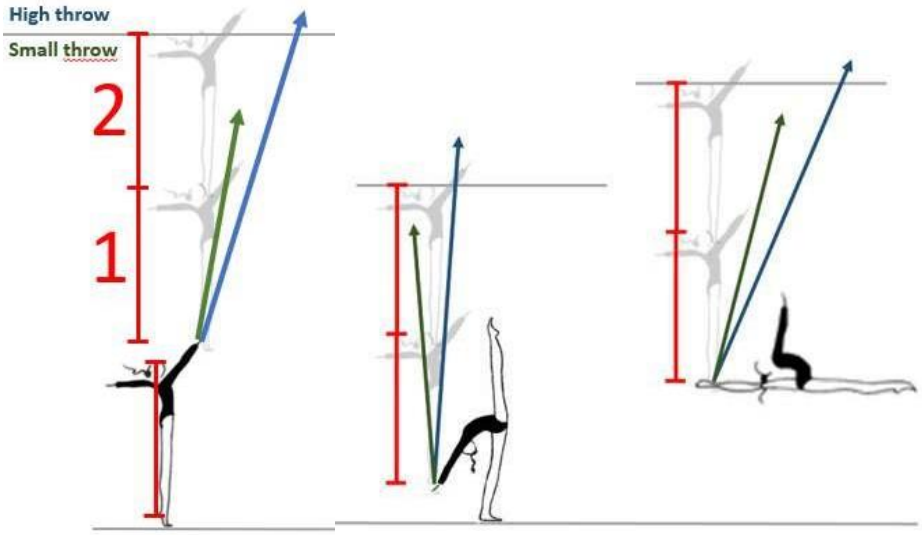
3.7.2. Pequeños lanzamientos y atrapadas del aparato

→	**Pequeño lanzamiento y agarre del aparato desde el vuelo: *cerca del cuerpo, no más de 2 alturas de la gimnasta de pie:*** • con lanzamiento / empuje / empuje en el aire • con rebote en el cuerpo • con aparato caído desde una altura (caída libre) • para lanzamiento de un palo: con o sin rotación de 360 ° • para lanzamiento de dos palos bloqueados con o sin rotación de 360 °

Ejemplo 2: Lanzamiento pequeño



Ejemplo 3: Alturas de los lanzamientos: lanzamientos altos frente a lanzamientos pequeños cuando el cuerpo se mueve durante el lanzamiento



3.7.3. DB bajo el vuelo del aparato

	DB realizado bajo el vuelo del aparato **desde un tiro alto**

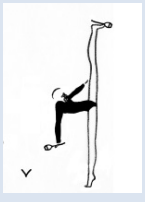
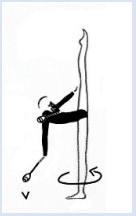
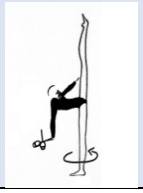
3.7.4. MANEJO DE APARATOSsignifica que el aparato debe estar en movimiento

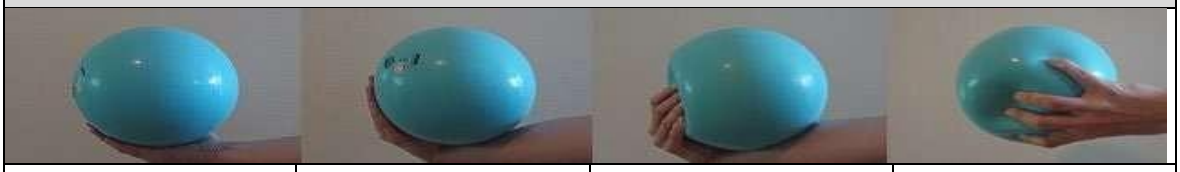
	• Círculos grandes • Figura ocho (**no para Ball)** • Transmisión del aparato **<u>alrededor</u>**cualquier parte del cuerpo o debajo de la (s) pierna (s) de la mano o una parte del cuerpo a otra mano o una parte del cuerpo • **Transmisión sin la ayuda de las manos.** con **al menos dos partes diferentes del cuerpo (no las manos)** • **Pasando** el aparato con la totalidad o parte del cuerpo **sin una transmisión** del aparato de la mano o una parte del cuerpo a otra mano o una parte del cuerpo
Explicaciones	
	*Círculo mediano o grande: el aparato debe completar un **círculo completo de 360º***
	Figura ocho: se deben completar dos círculos consecutivos

3.7.5. EQUILIBRIO INESTABLE: Una relación cuerpo-aparato difícil con riesgo de pérdida del aparato, definida en tres subgrupos:

1. Aparato libremente equilibrado (no apretado) sobre una superficie pequeña
2. Aparato apretado entre dos pequeños segmentos corporales
3. Aparato colgado / suspendido libremente

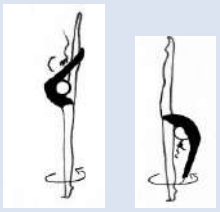
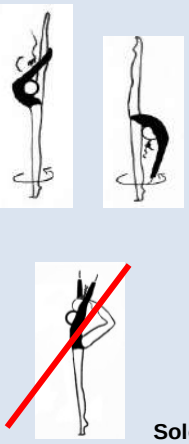
3.7.5.1. Aparato libremente equilibrado (no exprimido) sobre pequeñas superficies y segmentos: con o sin rotación

Ejemplos: pequeñas superficies y segmentos (no exprimidos)	
	 **Top del pie**
	Palma abierta: solo durante un DB con rotación con Ball
	Pecho: solo con Ball cuando no es apretado por otro segmento del cuerpo
	 **Cuello (no la espalda): solo durante un DB con rotación**
	Un palo mantenido en una posición de "equilibrio inestable" se considera válido como un equilibrio inestable cuando el segundo Club ejecuta un movimiento técnico.
	 **Un Club equilibrado sobre el otro Club se considera un equilibrio inestable durante un DB con rotación.**

Ejemplos y explicaciones: Open Palm			
			
Ejecución correcta	**Ball sostuvo de nuevo el antebrazo**	**Bola sostenida contra el antebrazo y exprimido**	**Bola agarrada y exprimido**
Ninguna penalización	**ET - 0,1 p.**	**ET - 0,1 p.**	**ET - 0,1 p.**
válido	válido	No realizado	No realizado

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

Ejemplos de	
	ETC ...

Ejemplos: **Aparato apretado entre cualquier combinación de segmentos corporales pequeños y grandes solo durante un elemento de rotación**	
	  **Solo válido apretado entre segmentos pequeños y / o grandes durante una rotación**

Nota: Excepción para aparatos comprimidos: la pelota apretada entre la parte superior del brazo y cualquier parte del cuerpo no es válida como un equilibrio inestable independientemente de la presencia de un movimiento de rotación del cuerpo

Ejemplos: NO VÁLIDO	
	ETC.

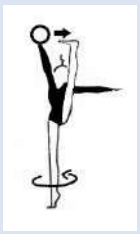
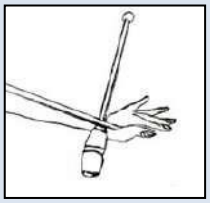
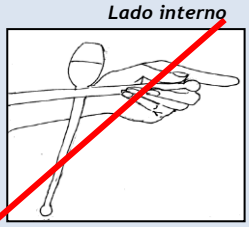
3.7.5.3. Aparato colgado / suspendido libremente: solo durante elementos DB con rotación (no exprimido)

Ejemplos de	
	ETC.

Nota: El aparato apoyado en un segmento del cuerpo con apoyo adicional de los brazos no es válido como una posición de equilibrio inestable "colgando / suspendido libremente".

Ejemplos de	
	ETC.

3.7.6. Posiciones de equilibrio inestable consideradas iguales frente a diferentes:

Explicaciones	
	Mismo Durante las dificultades de rotación, una bola **frente a la izquierda** mano y luego sostenida en **el frente de la mano derecha se considera el mismoposición** **Diferente** **Diferentes posiciones inestables** para la bola sostenida con la mano abierta durante una rotación **DB:** el brazo **debe ser claramente frontal, lateral, superior,** etc., o debe visiblemente **cambiar la posición de equilibrio inestable** de una mano a otra durante una rotación **Ejemplos:**  *Visible cambiar de una mano para otro*
	Diferente **Diferentes posiciones inestables** para un club en poder del otro **en el lado exterior de la mano durante una Rotación DB. La posición del brazo debe cambiar frente al cuerpo o en el costado del cuerpo para ser diferente:** *Lado exterior*  *Lado interno*  Un club en poder del otro **en el lado interior de la mano** no se considera saldo inestable

3.8. Aparato estático

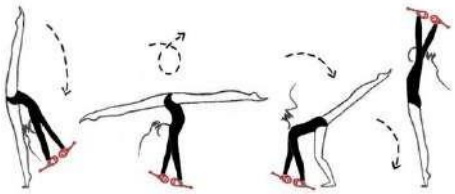
3.8.1. El aparato debe estar en movimiento o en una posición de equilibrio inestable, no simplemente sostenido / apretado durante mucho tiempo.

3.8.2. El aparato estático se sujeta / aprieta:

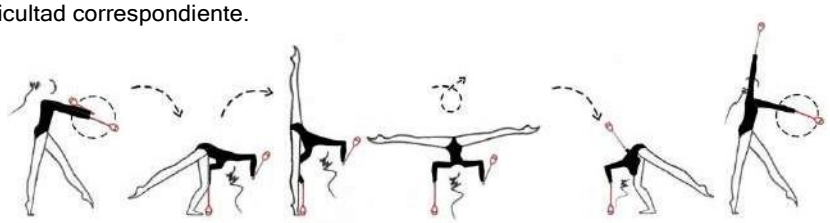
- "*Aparato sostenido*"Significa que el aparato se sujeta firmemente con una o dos manos y / o una parte o más de una parte del cuerpo (no en posición inestable)
- Aparato sostenido "f*o mucho tiempo*"Significa retenido para **más de 4 segundos**

3.8.3. No se permite un apoyo estático en el aparato (falta de composición o ejecución). Sin embargo, está permitido realizar elementos pre-acrobáticos con el aparato acostado entre la mano y el piso por un tiempo muy corto (**no más de 4 segundos).**

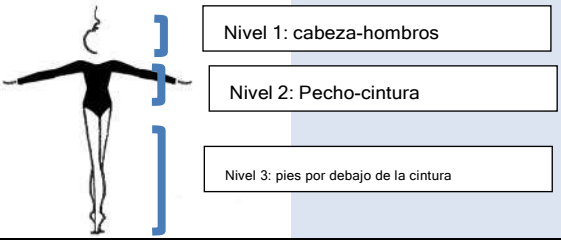
Ejemplo: caminar hacia atrás con el apoyo de las dos manos, los palos en cada mano se encuentran planos entre las manos y el suelo (el elemento pre-acrobático también se puede realizar con apoyo en una mano con la misma posición del Club).



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



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

<table>
<tr><th colspan="2">Explicaciones</th></tr>
<tr><td rowspan="4">Los elementos del aparato son
diferente si son realizado:</td><td>En diferentes planos</td></tr>
<tr><td>En diferentes direcciones</td></tr>
<tr><td>En diferentes niveles
 
</td></tr>
<tr><td>Con diferente amplitud:
El manejo del aparato realizado con la mano / muñeca crea una pequeña amplitud El manejo del aparato realizado con el codo crea una amplitud media El manejo del aparato realizado con todo el brazo, que puede incorporar el tronco, crea una gran amplitud</td></tr>
<tr><td colspan="2">En, a través o sobre diferentes partes del cuerpo.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Ejemplo: una gimnasta realiza un rebote de la pelota debajo de la pierna durante un salto de jete de mano derecha a mano izquierda y luego, durante un equilibrio, tiene un rebote frontal de la pelota. Estos rebotes se consideran diferentes porque se realizan en diferentes direcciones.</td></tr>
</table>

3.9.1. Elementos de aparato idénticos

3.9.1.1. DB con elementos de aparato idénticos no será válido; el primero**DB** con el elemento del aparato (en orden de funcionamiento) se evaluará. (**Ninguna penalización).**

3.9.1.2. Elementos de aparato idénticos realizados en dos diferentes**DB (**del mismo o diferentes grupos de cuerpos) son noconsiderados elementos del aparato "diferentes".

3.9.1.3. Elementos idénticos del aparato realizados con la mano derecha y después con la mano izquierda sonno considerados elementos del aparato "diferentes".

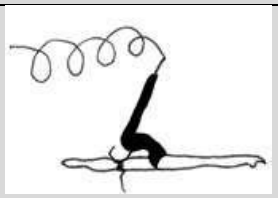
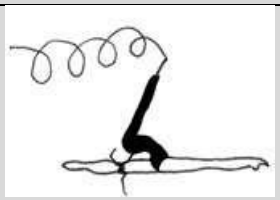
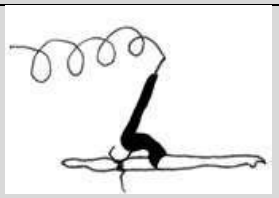
3.9.1.4. Para la Balanza “Fouette”, se requiere un elemento técnico de aparato fundamental o no fundamental en cualquier fase de la Balanza para validar la **DB, que no puede ser una repetición de acuerdo con el # 3.9.1;**siempre que se cumpla este requisito, es posible que se realicen elementos de aparato adicionales.

Ejemplo: si una gimnasta realiza el mismo rebote de la pelota durante un salto y luego durante un balance, el balance no será válido.

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

3.9.2. Requisitos especiales relacionados con los elementos técnicos de los aparatos realizados en series de saltos / saltos y pivotes:

3.9.2.1. Es posible repetir la manipulación de aparatos idénticos durante una serie de saltos / saltos y pivotes y cada salto / salto o pivote de la serie se evalúa por separado

Ejemplo: serie de saltos		
		
Válido: 0.50	**Válido: 0.50**	**Válido: 0.50**

4. ELEMENTOS DINÁMICOS CON ROTACIÓN (R)

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

4.2. Requerimientos:

4.2.1. Máximo 5 Ren el ejercicio será evaluado **en orden cronológico**

4.2.2. Rdebe tener **tres componentes** y será válido solo cuando estos tres componentes estén reunió:

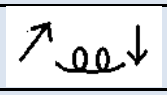
4.2.2.1. **Tiro alto** del aparato**más de dos alturas de la gimnasta)** realizado antes de la primera rotación o durante la primera rotación. **Un tiro pequeño no es válido (**#3.7.1; 3.7.2).

4.2.2.2. Mínimo dos elementos dinámicos completos de la rotación del cuerpo ("rotaciones de base")

- Un mínimo de rotación de dos bases con 360_0 para cada rotación debe realizarse bajo el vuelo del aparato
- Las dos rotaciones de la base deben realizarse sin una interrupción (definida como pasos adicionales entre las dos rotaciones) en cualquier fase de la **R**
- Para pasos adicionales tomados antes o después de las dos rotaciones de base válidas debido a una trayectoria imprecisa: **R** válido, **mi** Multa

4.2.2.3. Captura del aparato después de la rotación final o coordinada con cualquier fase del rotación final.

- **Nota para el aro y la pelota:** el aparato puede ser atrapado directamente después de un rebote en el piso, siempre que la captura se ejecute sin manos
- **Nota para la cinta:** el palo debe ser cogido para que sea válido

Explicaciones: Requisitos		
Elemento R	**Explicación**	**Validez**
	*Tiro alto, dos rotaciones de base debajo del vuelo, captura*	***R2***
	Tiro alto, dos rotaciones de base debajo del vuelo, dos pasos, agarre	***R2 Requisitos** terminado; Penalización E 0.30 para impreciso trayectoria con dos pasos*
	Tiro alto, rotaciones de una base debajo del vuelo, captura	*No es válido: **Solo una rotación debajo del vuelo***
	Lanzamiento alto durante una rotación, captura durante una rotación	*No es válido: **Sin rotación bajo el vuelo***
	Tiro alto, rotación de la primera base debajo del vuelo, captura en la rotación de la segunda base	*No es válido **Solo una rotación debajo del vuelo***
	Tiro alto en la rotación del puño, una rotación debajo del vuelo, agarre	*No es válido **Solo una rotación debajo del vuelo***
	Tiro alto, rotación de la primera base, pasos adicionales, rotación de la segunda base, atrapada	*No es válido: **Interrupción (dos pasos adicionales) entre las dos rotaciones de la base, E Penalización 0,30 por trayectoria imprecisa con 2 pasos***

4.2.3. Rotaciones de base

Dos **rotaciones de base** del cuerpo deben realizarse:

- Bajo el vuelo del aparato Con un
- **completa 360₀ para cada rotación**
- Sin interrupción (pasos adicionales entre las dos rotaciones) Alrededor
- de cualquier eje
- Con o sin pasar al suelo
- Con o sin cambio del eje de rotación corporal

4.3. Tipos de rotaciones corporales: las dos rotaciones de la base y cualquier rotación adicional puede ser cualquier versión de lossiguientes grupos de 360₀ elementos de rotación enumerados en las tablas correspondientes para:

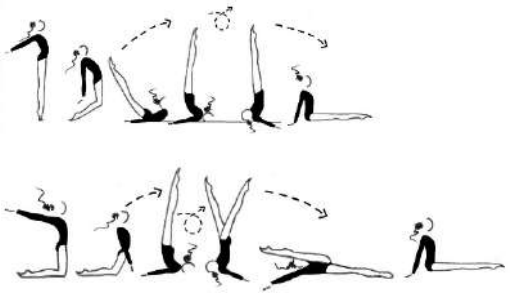
- Elementos pre-acrobáticos
- Rotaciones verticales
- **DB** rotaciones de 360 ° o más (Ver **DB** Tablas # 9; 13)

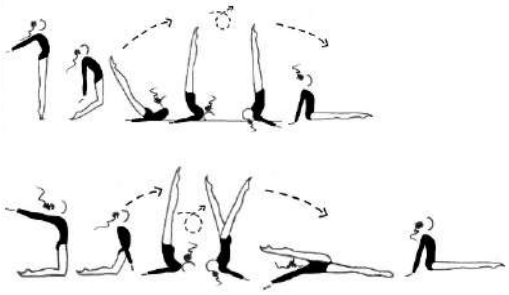
4.3.1. DBque puede incluir múltiples rotaciones de un solo impulso cuenta como una rotación excepto para las ilusiones realizadas con pasos intermedios (# 4.8.4)

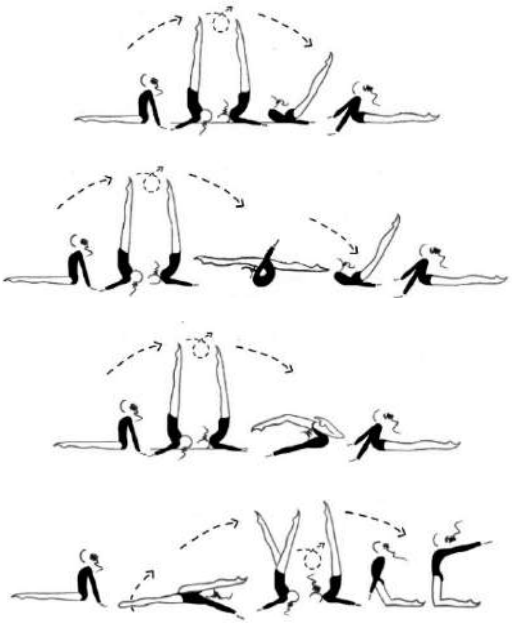
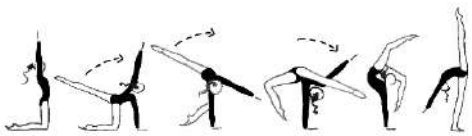
4.3.2. Elementos pre-acrobáticos

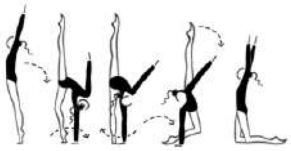
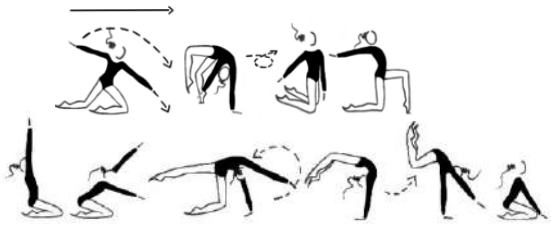
No	Grupo	Ejemplos de oportunidades de variación	
1	**Triunfo fácil** **hacia adelante**	Posición inicial:	De pie, arrodillado, sentado, etc.
		Soporte medio:	Una mano, dos manos, codos, cabeza, etc.
		Posición final:	De pie, arrodillado, sentado, etc.
		Movimientos de piernas:	Split frontal, split lateral, piernas juntas en cualquier fase, cambio de pierna, ronde, cabriole / aplaudiendo, ciclismo, etc., con rodilla (s) recta o doblada (s)
			Ejemplos de de posibles variaciones:

2	**Triunfo fácil** **hacia atrás**	Posición inicial: De pie, arrodillado, sentado, etc. Soporte medio: Una mano, dos manos, codos, cabeza, etc. Posición final: De pie, arrodillado, sentado, etc. Movimientos de piernas: Split frontal, split lateral, piernas juntas en cualquier fase, cambio de pierna, ronde, cabriole / aplaudiendo, ciclismo, etc., con rodilla (s) recta o doblada (s) **Ejemplo** de una posible variación:
3	**Rueda de carro**	Posición inicial: De pie, de rodillas, etc. Soporte medio: Una mano, dos manos, codos, cabeza, pecho, cuello, etc. Posición final: De pie, arrodillado, sentado, etc. Movimientos de piernas: División lateral, piernas juntas en cualquier fase, cambio de piernas, aplausos, etc., con rodilla (s) recta o doblada (s)
4	**Rueda hacia adelante**	Posición inicial: De pie, de rodillas, etc. Técnica: Sobre la cabeza, sobre un hombro, etc. De Posición final: pie, de rodillas, sentado, dividido, etc. Movimientos de piernas: Piernas juntas, sucesivamente, divididas, etc., con rodilla (s) recta o doblada (s)
5	**Rodar** **hacia atrás**	Posición inicial: De pie, arrodillado, sentado, etc. Técnica: Sobre la cabeza, sobre un hombro, etc. Posición final: De pie, de rodillas, sentado, en split, en posición de ciervo, etc. Movimientos de piernas: Piernas juntas, sucesivamente, divididas, etc., con rodilla (s) recta o doblada (s)

6	**Rollo de pecho hacia adelante**	Posición inicial: De pie, arrodillado, acostado, etc. De Posición final: pie, arrodillado, dividido, etc. Movimientos de piernas: Piernas juntas, sucesivamente, divididas, etc., con las piernas rectas o dobladas. rodilla (s) **Ejemplos de** de posibles variaciones:
7	**Rollo de pecho hacia atrás**	Posición inicial: De pie, de rodillas, etc. Posición final: Tumbado, de rodillas, dividido, etc. Movimientos de piernas: Piernas juntas, sucesivamente, divididas, etc., con las piernas rectas o dobladas. rodilla (s) **Ejemplo** de una posible variación:
8	**Flop de pescado hacia adelante (arco trasero rodando sobre el pecho, pasando por encima el hombro con kip, rodando sobre la parte de atrás)**	Posición inicial: De pie, de rodillas, etc. Posición final: Sentado, etc. Movimientos de piernas: Piernas juntas, sucesivamente, con split, ciclismo, etc., con rodilla (s) recta o doblada (s) **Ejemplos de** de posibles variaciones: 

6	**Rollo de pecho hacia adelante**	Posición inicial: De pie, arrodillado, acostado, etc. De Posición final: pie, arrodillado, dividido, etc. Movimientos de piernas: Piernas juntas, sucesivamente, divididas, etc., con las piernas rectas o dobladas. rodilla (s) **Ejemplos de** de posibles variaciones:
7	**Rollo de pecho hacia atrás**	Posición inicial: De pie, de rodillas, etc. Posición final: Tumbado, de rodillas, dividido, etc. Movimientos de piernas: Piernas juntas, sucesivamente, divididas, etc., con las piernas rectas o dobladas. rodilla (s) **Ejemplo** de una posible variación:
8	**Flop de pescado hacia adelante (arco trasero rodando sobre el pecho, pasando por encima el hombro con kip, rodando sobre la parte de atrás)**	Posición inicial: De pie, de rodillas, etc. Posición final: Sentado, etc. Movimientos de piernas: Piernas juntas, sucesivamente, con split, ciclismo, etc., con rodilla (s) recta o doblada (s) **Ejemplos de** de posibles variaciones: 

9	**Flop de pescado hacia atrás (rodando sobre la parte de atrás, pasando por encima el hombro con kip, espalda arco rodante sobre el cofre)**	Posición inicial: Posición final: Movimientos de piernas:	De pie, sentado, etc. Tumbado, de rodillas, dividido, etc. Piernas juntas, sucesivamente, con split, ciclismo, etc., con rodilla (s) recta o doblada (s) **Ejemplos de** de posibles variaciones: 
10	**Lateral rotación paso a través de un puente, terminando con un patear en split**	Posición inicial: Posición final: Movimientos de piernas:	De rodillas, de pie, etc. De pie Dividir con la espalda doblada para estar de pie **Ejemplo** de una posible variación: 

11	**Lateral rotación con tronco arqueado espalda**	Posición inicial: De pie, de rodillas, etc. Soporte medio: Una mano, dos manos, codos, pecho, etc. Opciones de soporte: Con paso a través del puente en 1-2 piernas, o con las piernas levantadas del piso. Posición final: De pie, arrodillado, acostado, etc. Movimientos de piernas: Piernas juntas, sucesivamente, con hendidura, etc., con rodilla (s) recta o doblada (s) **Ejemplos de** de posibles variaciones:  
12	**Salto de buceo**	Vuelo: Con división de 180º, sin división de 180º Técnica: Recto, por encima de un hombro, etc. De Posición final: pie, de rodillas, a través de split, etc. Movimientos de piernas: Rodillas dobladas, rodillas rectas, piernas sucesivamente (para rodar)
13	**Rotación con pierna levantada (como una ilusión pero no DB)**	Fase media: Con el tronco horizontal o más bajo, con o sin apoyo para las manos Posición final: Tronco doblado / levantado en diferentes direcciones, terminando en el piso, etc. Movimientos de piernas: Con rodilla (s) doblada (s) en cualquier fase, o con las rodillas rectas (**pero no ilusión DB)**

Nota sobre Dive Leap: Este elemento pre-acrobático consiste en un salto (**se requiere fase de vuelo; separar no es requerido)** con el tronco inclinado hacia adelante seguido directamente de un rollo:

- Un Dive Leap se puede realizar en **R** como la primera rotación; se requiere un mínimo de una rotación adicional para cumplir con las dos rotaciones de la base.
- El criterio "Cambio de nivel" ≠ es válido cuando se utiliza Dive Leap durante **R.**

Ejemplo: "Dive Leap" seguido directamente de otro giro / rotación = **R2** ≠

4.3.3. Si una gimnasta cambia el eje o la técnica de la rotación del cuerpo durante un elemento pre-acrobático, la primera fase de la rotación del cuerpo define la clasificación del elemento pre-acrobático.

- **Ejemplo:** Caminar hacia adelante terminando de lado como rueda de carro = caminar hacia adelante
- **Ejemplo:** Rotación lateral con tronco arqueado, terminando rodando hacia abajo sobre el pecho = rotación lateral

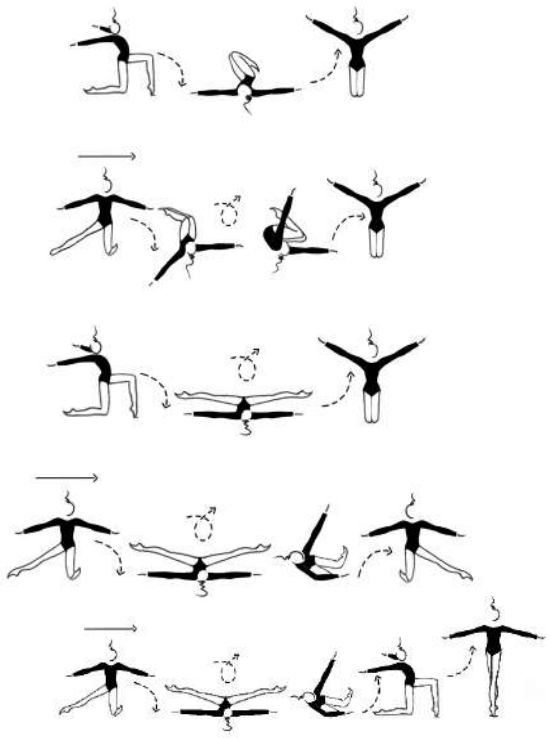
4.3.4. Cada grupo de elementos pre-acrobáticos puede usarse una vez en R, ya sea aislado, en una serie, o repetido dentro de una **R** en cualquier orden. Si un grupo de elementos pre-acrobáticos **se repite (**aislado o en serie) en **otra R (**independientemente de una variación diferente) **esta R no será válida.**

4.3.5. Todos los grupos de elementos pre-acrobáticos autorizados pueden ser incluidos en el ejercicio con la condición de que se realicen de pasada sin vuelo o una fijación en una posición de parada de manos. **excepto por una breve pausa (no más de 1 segundo) para atrapar el aparato durante el elemento.**

Vuelo o una fijación en una posición de parada de manos (**más de 1 segundo)** son técnicas no autorizadas de elementos pre-acrobáticos. En este caso el elemento pre-acrobático no es válido.
Ejecución **Multa** 0,30.

4.3.6. Rotaciones verticales

No	Grupo	Ejemplos de oportunidades de variación
1	**Vuelo:** **Saltar / saltar / saltar con girar**	Posición de la pierna libremente elegida (recta o doblada) durante el vuelo
2	**De pie:** **Girando pasos o rotación con uno pie o dos pies en el suelo**	Posiciones de piernas y / o tronco libremente elegidas con una forma fija o una forma dinámica
3	**Sentado:** **Rollo lateral, con o sin pase** **a través de la división**	Tronco en posición vertical; la rotación puede comenzar de pie o sentado pero siempre termina en una posición en el suelo. Posición de pierna libremente elegida, incluida la posibilidad de pasar por cualquier posición de división

4	**<u>Acostado:</u>** **Rollo lateral**	El cuerpo gira lateralmente, acostado en el suelo desde el principio hasta el final de la rotación. Posición de la pierna libremente elegida **Ejemplos de** de posibles variaciones: 

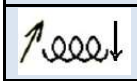
4.3.7. Se puede utilizar cada grupo de rotaciones verticales **una vez en R,** ya sea aislado, en una serie, o repetido dentro de uno **R i**en cualquier orden. Si un grupo es**repetido**aislado o en serie) en **otra R (** independientemente de una variación diferente) **esta R no será válida.**

4.4. Valor:el valor base (mínimo dos rotaciones base con un total de 360_0 para cada rotación) de **R: 0,20**

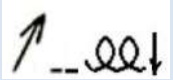
4.5. El valor base de **R** se puede aumentar mediante el uso de criterios adicionales. Pueden realizarse criterios adicionales durante el lanzamiento del aparato, bajo el vuelo y / o durante la captura del aparato.

4.6. Tabla resumen de criterios adicionales para R durante el vuelo del aparato

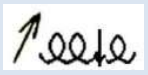
Durante el vuelo del aparato	
Símbolo	**Criterios adicionales R + 0.10 o +0.20 cada vez**
R3 R4 etc.	Adicional **completa 360₀** Rotación del cuerpo alrededor de cualquier eje bajo el vuelo del aparato o con el pestillo coordinado con cualquier fase de la rotación final.
≠	Cambio de eje de rotación del cuerpo o cambio de nivel durante las rotaciones. En cada**R** solo un criterio es válido: el cambio de eje o el cambio de nivel - **no ambos**
Serie +0,20	Una serie de tres o más rotaciones pre-acrobáticas idénticas e ininterrumpidas alrededor del eje frontal o sagital (# 4.3.2), ilusiones **bajo el vuelo**

Explicaciones: Criterios adicionales para R durante el vuelo del aparato		
Elemento R	**Explicación**	**Valor**
	***Tiro alto, tres rotaciones Chaine debajo del vuelo, atrapa***	***R3***
	Tiro alto, tres rollos debajo del vuelo, atrapa	***R3 + 0,20 Serie de rotaciones alrededor la eje horizontal***
	Tiro alto durante el 1st rotación de la base, dos rotaciones bajo el vuelo, captura	***R3***

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

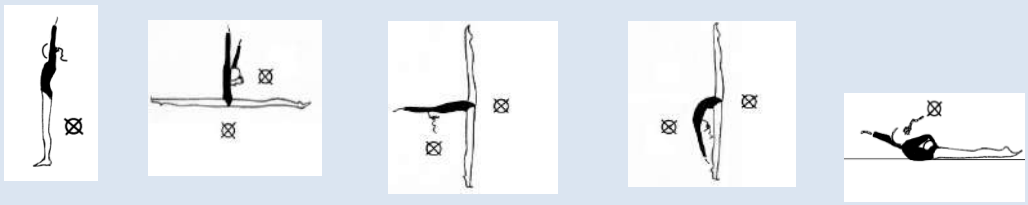
Explicaciones		
	Tiro alto, tres rotaciones bajo el vuelo, tres pasos, agarre	***R3 Requisitos cumplidos; E Penalización 0.50 por trayectoria imprecisa con tres pasos***
	Tiro alto, dos rotaciones de base sin interrupción seguidas de dos pasos y una tercera rotación, captura	***R3 + E Penalización 0.30 por trayectoria imprecisa con dos pasos***
	Tiro alto, dos rotaciones de base sin interrupción seguida de tres pasos y una tercera rotación, captura	***R3 + E Penalización 0.50 por trayectoria imprecisa con tres pasos***
	***Tiro alto, dos pasos seguidos de dos rotaciones, captura***	***R2 + E Penalización 0.30 por trayectoria imprecisa con dos pasos***
	Tiro alto, una rotación seguida de dos pasos, dos rotaciones, captura	***R2 + E Penalización 0.30 por trayectoria imprecisa con dos pasos Rotaciones adicionales evaluadas solo después de dos rotaciones de base***

4.6.2. Una rotación iniciada después de la captura del aparato no es válida.

Explicaciones		
	***Tiro alto, dos rotaciones de la base debajo del vuelo, agarre del aparato seguido de una tercera rotación***	***R2***

4.7. Tabla resumen de los criterios generales adicionales para R durante el lanzamiento y la recepción del aparato

Símbolo	Criterios generales para todos los aparatos **+ 0.10 cada vez**
⊠	**Fuera del campo visual**
⫩	**Sin la ayuda de las manos**
⥥	**Captura durante una rotación:** • solo válido cuando se realiza junto con **ambos criterios Debajo de** ⊠ y ⫩
⥢	**la pierna / piernas**

Explicaciones: Criterios adicionales generales para R	
⊠	**Fuera del campo visual** **Ejemplos:** 
	Para capturas fuera del campo visual: • En una posición de flexión hacia atrás o un elemento de rotación hacia atrás: **el brazo de agarre debe haber pasado el posición vertical** • **No válido para el balón atrapado con las dos manos detrás del cuello con ambos brazos doblados** • **Los elementos realizados en la parte delantera o lateral del cuerpo no son válidos para este criterio incluso si el tronco está doblado hacia atrás.**
⫩	**Sin la ayuda de las manos** **No valido para:** • enganche directo en rotación en el brazo (◯); • captura mixta (🍴) • lanzar / agarrar el aparato en el dorso de la (s) mano (s)

Explicaciones: Criterios adicionales generales para R "durante" la captura del aparato		
Elemento R	**Explicación**	**Valor**
⊠ ⫩	***Tiro alto, dos rotaciones de base debajo del vuelo, captura durante una tercera rotación fuera del campo visual sin las manos***	***R3 +*** ⥥ ⊠ ⫩ ***0.3+ 0.10 + 0.10 + 0.10 = 0.60***

4.8. Tabla resumen de los criterios generales adicionales para R durante el lanzamiento y la recepción del aparato

Símbolo	Criterios específicos del lanzamiento **+ 0.10 cada vez**	Símbolo	Criterios específicos de la captura **+ 0.10 cada vez**
	Pasando por el aro ( ) con todo o parte del cuerpo durante el lanzamiento. Un mínimo de dos grandes segmentos del cuerpo deben pasar a través del aro. **Ejemplo:** cabeza + tronco; brazos + tronco; tronco + piernas, etc.		**Pasar atravesando el aro**) con el todo o parte del cuerpo durante la captura. Un mínimo de dos grandes segmentos del cuerpo deben pasar a través del aro. **Ejemplo:** cabeza + tronco; brazos + tronco; tronco + piernas, etc.
	Lanzar después de rebotar en el suelo **Lanzar después de rodar por el suelo**		**Relanzamiento directo: inmediatamente,** sin paradas - todos los aparatos **Rebote directo en el cuerpo:** sin paradas, desde cualquier parte del cuerpo **excepto brazo (s) o mano (s):** todos los aparatos
			Re-encuadernado en el suelo y recuperación directa: a Aparato recuperado directamente del suelo, solo válido cuando se realiza junto con para Hoop, Ball
	Lanzar con rotación alrededor de su eje (Aro)		**Captura directa con** vuelco del aparato el cuerpo **No es válido:** criterios adicionales Cuándo atrapado en el brazo / mano**independientemente de la posición de la palma)**
	Lanzamientos de 2 clubes desbloqueados ( ): • Simultaneamente • Asimétrico: • "Cascade" (doble o triple) ***Lanzamientos asimétricos*** *tal vez realizado con una o dos manos al mismo tiempo. Los movimientos de los dos Palos durante el vuelo deben ser de diferente forma o amplitud (un lanzamiento más alto que el otro), y en un plano o dirección diferente.*		**Captura de 2 clubes desbloqueados (**) simultaneamente
			Recepción de la pelota (sin usar parte adicional del cuerpo, incluido el segundero) **Captura de un club (** en una mano que el segundo club
			Captura directa del aro) en rotación en (el brazo Criterios adicionales no válidos

	Lanzamientos en cascada "(doble o triple): *Dos palos deben estar en el aire durante una parte del lanzamiento en cascada, independientemente del inicio de la primera rotación.*		Captura mixta de los Clubs ( ) Criterios adicionales no válidos
DB	**Agregue DB (**valor 0,20 o más) **con rotación 360₀ o más.** **No está permitido realizar DB sin rotación.**	**DB**	**Capturar en DB (**valor 0,20 o más) **con rotación 360₀ o más.** **No está permitido realizar DB sin rotación.**

Explicaciones: Rotaciones de base para Cascade
Lanzamiento en cascada es el lanzamiento de dos palos uno tras otro con ambos en vuelo en un momento determinado. La captura de un palo puede ser antes del inicio de las rotaciones de bases, el otro palo puede ser atrapado al final o durante la última rotación de la R. O, el primer palo puede ser atrapado durante las rotaciones de bases siempre que no haya interrupción. en las 2 rotaciones de base debido a la captura de los Clubes.

4.8.1. "**Relanzamiento / rebote directo** sin paradas desde diferentes partes del cuerpo o del piso "(**):**

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

"Boomerang" de la cinta no es válido para el criterio "volver a lanzar" en R; R no será válida con "Boomerang" realizado en ninguna fase (lanzamiento o relanzamiento)

4.8.2. Lanzamiento de dos clubes desbloqueados:este criterio se da una sola vez para un lanzamiento que se realiza de forma asimétrica, en cascada o simultáneamente.

Nota: La captura de dos clubes desbloqueados solo se otorga cuando se captura <u>simultaneamente</u>.

4.8.3. "**Enganche directo del aro en otra parte del cuerpo (** **):** Si se realiza **usando su codo o cuello o pierna, etc. (no su brazo),** este criterio será válido al igual que los criterios adicionales "sin ayuda de las manos".

4.8.4. DB con rotación 360₀ o más con un valor de 0,20 o más se puede utilizar un máximo de **una vez en cada R** y será válido como elemento de rotación y **DB:**

- El **DB** con rotacion **360₀ o más con un valor de 0,20 o más** se puede realizar **durante el lanzamiento o la recepción** del aparato. Si el**DB** se realiza durante el lanzamiento pero
- el aparato se pierde al final del **R,** la **DB** aun es válido (**R** no es válido)
- No es posible incluir un **DB** rotación

Explicaciones: DB con rotación en R		
Elemento R	**Explicación**	**Valor**
	Tiro alto durante la primera rotación (DB), dos rotaciones de base debajo del vuelo, captura	***R3 + DB*** ***0,30 + 0,10 = 0,40*** ***1 DB válido***
	Tiro alto, dos rotaciones de base debajo del vuelo, captura durante una tercera rotación de DB	***R3 + DB*** ***0,30 + 0,10 = 0,40*** ***1 DB válido***
	Tiro alto, la primera rotación bajo el vuelo, captura durante la segunda rotación (DB)	***R no válido*** ***Falta dos bases rotaciones bajo el vuelo*** ***1 DB válido***
	Tiro alto durante la primera rotación (DB), la segunda rotación debajo del vuelo, captura	***R no válido*** ***Falta la rotación de dos bases debajo del vuelo*** ***1 DB válido***
	Tiro alto, la primera rotación debajo del vuelo, la segunda rotación debajo del vuelo (DB), la tercera rotación debajo del vuelo, captura	***R no válido (# 4.8.4)*** ***DB no válido***
	Tiro alto, Actitud Pivote dos rotaciones (720 °) debajo del vuelo, agarre	***R no válido: (# 4.3.1)*** ***1 DB válido bajo el vuelo (# 2.4.1)***

Excepción: Serie de tres DB idénticos con rotación: DB de Saltos de Giro e Ilusiones

Una serie **solamente**de saltos giratorios y / o ilusiones pueden usarse cada uno en una **R** en el ejercicio, ejecutado de la siguiente manera: lanzamiento del aparato antes o durante el primer **DB,** segundo **DB** bajo el vuelo, y atrapar durante el tercer **DB**o inmediatamente después. Valor de**R** se incrementará en +0,20 para la serie

Ejemplos / Explicaciones: serie de 3 DB idénticos con rotación en R		
Elemento R	**Valor de la explicación**	
	Tiro alto, primera ilusión (paso), serie R3 + + DB segunda ilusión (paso), 0,30 + 0,20 + 0,10 = 0,60 atrapar durante la tercera ilusión 3 DB	
	Tiro alto, primera ilusión, segunda serie R3 + ilusión, tercera ilusión (sin intermediario 0,30 + 0,20 = 0,50 pasos), captura 1 DB	

4.9.R lo hará no ser válido en los siguientes casos:

- Con un pequeño tiro del aparato
- Faltan dos rotaciones completas de la base debajo del vuelo
- Incompleto 360₀ para cada rotación de la base Interrupción entre
- dos rotaciones de la base Pérdida del aparato
-
- Agarre de la cinta por el material (en lugar de la barra de cinta) Repetición de un grupo pre-
- acrobático en más de 1 R Repetición de un grupo vertical en más de 1 **RR** realizado con dos
- **DB,** uno en el lanzamiento y otro en la recepción (excepto en una serie)
-
- **DB** valor 0,20 o más interpretado bajo el vuelo (excepto en una serie)
- Captura del aparato después del final de la música
- Elementos pre-acrobáticos realizados con una técnica no autorizada

5. DIFICULTAD DEL APARATO (DA)

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

5.2. Requerimientos:Mínimo 1, Máximo **20 DA** los elementos serán evaluados **en orden cronológico.** Adicional **DA** los elementos no serán evaluados (**Ninguna penalización).**

5.3. DA Las bases incluyen algunos (pero no todos) de los aparatos técnicos fundamentales y no fundamentales. elementos (# 3.6; # 3.7)

5.4. DAconsta de la siguiente combinación de Base (s) y criterios:
1 base de aparato + mínimo 2 criterios

5.5. El valor de la Base determina la **DA** valor

Ejemplo: aro y pelota

Base	Valor	Criterios	Valor DA
Rollo grande	**0,40**		**0,40**

5.6. Bases combinadas:dos bases pueden combinarse juntas de la siguiente manera: la finalización de la primera base tiene lugar con el inicio de la segunda base, de modo que en un momento en el tiempo, dos Bases diferentes se superponen: una de las dos Bases debe tener dos criterios válidos además del momento de superposición.

5.7. El valor de la base más alta + un 0.10 adicional para la segunda base combinada determina la **DA** valor.

Ejemplo: aro y pelota

Base	Valor	Base	Valor	Criterios	Valor DA
Coger de un tiro alto ↓	**0,30**	**Rollo grande**	**0,40**		**0.40 (base más alta) + 0,10 (segunda base) = 0,50**

Ejemplo: cinta

Base	Valor	Base	Valor	Criterios	Valor DA
Espirales (sostenido por el tela)	**0,30**	**Gran thow** ↗	**0,20**		**0.30 (base más alta) + 0,10 (segunda base) = 0,40**

5.8. No se pueden combinar dos bases cuando una base ya es p arte de (integrado) en la primera base

Ejemplo: Hoop

Base	Valor	Base	Valor	Criterios	Valor DA
Rotación	**0,20**	**Transmisión sin manos**	**0,20**		**0,20 solamente:** **No se puede combinar porque la rotación del Hoop (sin manos) es parte de la transmisión sin manos**

Ejemplo: cinta

Base	Valor	Base	Valor	Criterios	Valor DA
Espirales	**0,30**	**"Espadachín"**	**0,30**		**0.30 solamente:** **No se puede combinar porque espirales es parte de un "espadachín"**

Ejemplo: cinta

Base	Valor	Base	Valor	Criterios	Valor DA
Círculo grande	**0,20**	Paso mediante	**0,20**		**0,00** **Solo 1 criterio; en adición, el círculo grande es parte integral de la gimnasta que pasa (no es un combinación de 2 bases)**

Para lanzamientos / recepciones pequeñas: las variaciones de "lanzamiento pequeño" según el # 3.7.2 no son una base separada o una segunda base, sino que todas son posibilidades para el "lanzamiento pequeño" de la base: →

- con lanzamiento / empuje / empuje en el
- aire con rebote en el cuerpo
- con aparato lanzado desde una altura (caída libre) para
- lanzamiento de un palo: con o sin rotación de 360 °
- para lanzamiento de dos palos bloqueados con o sin rotación de 360 °

5.9. Requerimientos: ver # 5.4.

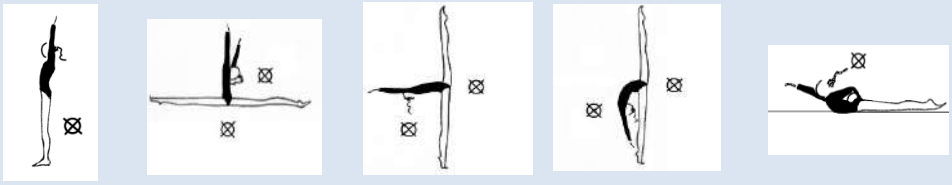
5.9.1. Los elementos DA serán válidos cuando los requisitos definidos para el aparato Base y se cumplen los criterios

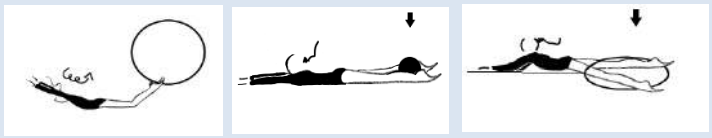
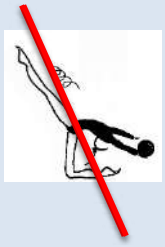
Explicaciones
Una gimnasta intenta realizar **DA** *con la base "rodar la bola sobre dos grandes segmentos del cuerpo" (*) *pero la bola en realidad no rueda sobre dos grandes segmentos. El* **DA** *no es válido porque no se cumple la definición de la base. Se aplicará Penalización de Ejecución, si procede, de acuerdo con la tabla de Ejecución.*

5.9.2 Bases iguales consecutivas: la misma Base realizada en la misma relación cuerpo-aparato para 2 o más elementos corporales consecutivos / Dificultades corporales solo validarán la primera **DA**

Ejemplo / Explicaciones
La misma espiral con la cinta se realiza en la misma posición del brazo para dos elementos corporales consecutivos: *caminar hacia adelante pasando en equilibrio "pierna libre hacia adelante dividida sin ayuda, tronco hacia atrás por debajo de la horizontal" solo validará una* **DA**

5.9.3. Tabla de criterios para DA válido para todos los aparatos: los criterios son válidos en las condiciones enumeradas en la tabla; criterio enumerado como "N / A" en el **DA** Las tablas (# 5.11-5.14) indican que este criterio es "No disponible" para esa Base y no se puede contar

Explicaciones: Criterios adicionales (generales) para DA	
⊠	***Fuera del campo visual*** ***Ejemplos:*** 
	Para capturas fuera del campo visual: • En una posición de flexión hacia atrás o un elemento de rotación hacia atrás: el brazo de agarre debe estar más allá de la posición vertical • No válido para el balón atrapado con las dos manos detrás del cuello con ambos brazos doblados • Los elementos realizados en la parte delantera o lateral del cuerpo no son válidos para este criterio incluso si el tronco está doblado hacia atrás.
⧺	***Sin la ayuda de las manos*** *Ap*paratus debe tener un movimiento técnico autónomo que pueda iniciarse: • con un impulso de otra parte del cuerpo • con un impulso inicial de la (s) mano (s), pero a partir de entonces el aparato debe poder tener un movimiento autónomo completo sin la (s) mano (s) **No valido para:** • enganche directo en rotación en el brazo (◯); • captura mixta ( ); • lanzar / agarrar el aparato en el dorso de la (s) mano (s)

≠	***Debajo de la pierna / piernas:*** en una difícil relación cuerpo-aparato realizada debajo de la pierna / piernas. ***Ejemplos:*** ***Etc.***
=	***Posición en el suelo*** Elementos del aparato realizados mientras está acostado en una posición en el suelo desde el principio hasta el final del elemento: el **el maletero lleno debe estar apoyado en el suelo** sin importar si está mirando hacia arriba o hacia abajo o en el lado ***Ejemplos:***  No valido posición sobre el piso  ***Etc.***
W	***Onda de cuerpo completo*** Siempre que la onda la realice todo el cuerpo: una onda de cuerpo entero desde el **DB** La mesa será contado solo como **W (**no **DB, no rotación si corresponde)**
DB	***Dificultad del cuerpo:*** • Realizado con un **DB** con un **valor de 0,10 o más** • A **DB** que se define por una rotación o una posición en el suelo sólo puede contarse como **DB** • Durante el Balance "Fouette" y durante el Pivot "Fouette": uno **DA** se puede realizar • Dificultades Combinadas: si cada componente de la Dificultad Combinada se realiza de acuerdo con **DA** requisitos, **DA** en cada **DB** de la dificultad combinada es posible
⊥	***Rotación:*** • mínimo 360₀ • este criterio no es válido para **DB** que incluyen una rotación • **DB** no se puede utilizar como elemento de rotación

5.9.4. El criterio **DB** se puede utilizar un **máximo de 9 veces** en el ejercicio, **evaluado en orden de desempeño**

5.9.5. Cuando un elemento pre-acrobático se conecta a un **DB (**con o sin **DA),** este elemento pre-acrobático se cuenta en el número total de elementos pre-acrobáticos autorizados para el criterio de "rotación" utilizado para **DA** elementos.

5.9.6. Un máximo de 3 elementos pre-acrobáticos de diferentes grupos de elementos pre-acrobáticosse puede realizar para el criterio de "rotación". Los elementos pre-acrobáticos pueden ser iguales o diferentes a los utilizados en**R:**

Los elementos pre-acrobáticos se evalúan en orden de desempeño: se evaluarán los 3 primeros
La presencia de un elemento pre-acrobático en un **DA** El elemento se evalúa independientemente de cuántos criterios adicionales se ejecuten.
Una repetición del mismo elemento pre-acrobático realizado en dos (o tres) separados **DA** los elementos no serán válidos; la**DA** no será válido, independientemente del número de criterios adicionales realizados.
Si se utiliza un elemento pre-acrobático adicional en **DA,** esta **DA** no será válido**Ninguna penalización)**

5.10. DAlos elementos serán noser válido en los siguientes casos:

- A Base o criterio no realizado según su definición Pérdida de aparato durante un **DA** elemento Más
- de **9 DA** con "**DB "** Criterios **de 0.10** y superior, evaluado en orden de rendimiento Más de **3 DA** con
- elementos pre-acrobáticos como criterio de "rotación", evaluados en orden de desempeño El
- elemento pre-acrobático del mismo grupo se realizó en más de 1 **DA**
-
- Pérdida de equilibrio con apoyo en una o ambas manos o en el aparato Pérdida
- total de equilibrio con caída de la gimnasta durante la ejecución **DA**
- Realizado durante cualquier fase de **R**

5.11 TABLA DE BASES Y CRITERIOS DE DA ARO

Base	Base Símbolo	Valor	Criteria						
			⊗	≠	≠		=	W	DB
Rollo grande del aro sobre un mínimo de 2 partes grandes del cuerpo		**0,40**	V	V	V	V	V	V	V
Rotación libre del aro alrededor de su eje alrededor de una parte del cuerpo o en una parte del cuerpo (también en la palma abierta)		**0,30**	V	V	V	V	V	V	V
Rotación (mínimo 1) del aro alrededor de parte del cuerpo (**no las manos)**		**0,20**	V	N/A	V	V	V	V	V
Pasar por el aro con la totalidad o parte del cuerpo (dos partes grandes del cuerpo)		**0,20**	V	V	V	V	V	V	V
Rollo del aro en el suelo		**0,20**	V	V	N / A	V	N / A	V	V
Rotación (mínimo 1) en el suelo alrededor del eje		**0,20**	V	V	V	V	V	V	V
Pasar el aparato con la totalidad o parte del cuerpo (sin transmisión)		**0,20**	V	N / A	N / A	V	N / A	V	V
Transmisión **sin la ayuda de las manos** con al menos 2 partes del cuerpo diferentes (**no la manos)**		**0,20**	V	N / A	N / A	V	V	V	V
• Deslizamiento del aro en cualquier parte del cuerpo • Lanzamiento / captura pequeño: lanzamiento, empuje, empuje, rebote en el cuerpo	→	**0,20**	V	V	V	V	V	V	V
Tiro alto	↗	**0,20**	V	V	V	V	V	V	V
Tiro alto con rotación alrededor del eje	⌀	**0,30**	V	V	V	V	V	V	V
Recepción del aro desde el vuelo de un lanzamiento alto Rebote	↓	**0,30**	V	V	V	V	V	V	V
en el suelo después de un lanzamiento alto y directo recuperación	↳	**0,30**	V	V	V	V	V	V	V

Símbolo	*Explicación: Base específica adicional: Aro*
⌀	***Tiro alto con rotación del aro alrededor de su eje mientras está en vuelo*** • *Lanzamiento del Hoop girándolo alrededor del eje vertical u horizontal en vuelo, manteniendo el plano de rotación desde el principio hasta el final del vuelo del Hoop.* • *El impulso inicial se establece durante el lanzamiento del aro con una o dos manos o con una parte diferente del cuerpo.*
↳ ↓	*Solo una Base relacionada con la Captura del Aro desde un lanzamiento alto es válida en un solo elemento: ya sea juntas ↓ o ↳ pero no ambos como Bases Combinadas.*
↓ →	*Es posible combinar las bases "atrapar desde un tiro alto" con "rebote en el cuerpo"*

5.12. TABLA DE BASES Y CRITERIOS DE DA

PELOTA

Base		Base Symbol	Valor	Criteria						
				⊗	≠	≠	○	=	W	DB
Rollo grande de la pelota sobre un mínimo de 2 segmentos grandes del cuerpo		∞	**0,40**	V	V	V	V	V	V	V
Recepción de la pelota con una mano desde un tiro alto		↓	**0,40**	V	N/A	V	V	V	V	V
Bote	Un rebote alto (a la altura de la rodilla y más) desde el suelo	∨	**0,20**	V	V	V	V	V	V	V
	Serie (mínimo 3) de pequeños rebotes		**0,20**	V	V	V	V	V	V	V
Figuras ocho de la pelota con movimientos circulares de los brazos		8	**0,20**	N/A	N/A	V	V	V	V	V
Rotaciones libres de la pelota en una parte del cuerpo		∞	**0,20**	V	N/A	V	V	V	V	V
Transmisión **sin la ayuda de las manos** con al menos 2 partes diferentes del cuerpo (**no las manos)**		∞	**0,20**	V	N/A	V	V	V	V	V
Equilibrio inestable		🧍	**0,20**	V	N/A	V	V	V	V	V
Lanzamiento / captura pequeño: lanzamiento, empuje, empuje, rebote en el cuerpo		→	**0,20**	V	V	V	V	V	V	V
Tiro alto		↗	**0,20**	V	V	V	V	V	V	V
Recepción de la pelota desde el vuelo de un lanzamiento		↓	**0,30**	V	V	V	V	V	V	V
alto Rebote en el suelo después de un lanzamiento alto y recuperación directa		↳	**0,30**	V	V	V	V	V	V	V

Símbolo	***Explicación: Base: Atrapar***
↓ ↓ ↳	*Solo una Base relacionada con la Recepción de la Pelota desde un lanzamiento alto es válida en un solo elemento: ya sea juntas* ↓ *o* ↓ *o* ↳ *pero no ninguno como Bases Combinadas.*
↓ →	*Es posible combinar las bases "atrapar desde un tiro alto" con "rebote en el cuerpo"*

5.13. TABLA DE BASES Y CRITERIOS DE DA

CLUBS

Base	Base Símbolo	Valor	Criteria						
								W	DB
Molinos	×	**0,40**	V	N / A	V	V	V	V	V
Pequeños lanzamientos de 2 palos / captura desbloqueados	⇒	**0,30**	V	V	V	V	V	V	V
Movimientos asimétricos de 2 mazas	+	**0,20**	V	N / A	V	V	V	V	V
Círculos pequeños con 2 mazas	◎	**0,20**	V	N / A	V	V	V	V	V
Lanzamiento pequeño de 2 palos bloqueados	⊷	**0,20**	V	V	V	V	V	V	V
Grande Pase un mínimo de 2 partes grandes del cuerpo	∞	**0,30**	V	V		V	V	V	V
Rotaciones gratuitas de 1 o 2 palos en o alrededor de una parte del cuerpo o alrededor del otro club	∞	**0,20**	V	V	V	V	V	V	V
Rollo de 1 o 2 Palos en la parte del cuerpo o en el suelo	∞	**0,20**	V	V	V	V	V	V	V
Rebotes del Palo (s) del suelo	∞	**0,20**	V	V	V	V	V	V	V
Transmisión **sin la ayuda de las manos** con al menos 2 partes del cuerpo diferentes (**no las manos)**	∞	**0,20**	V	N / A	N / A	V	V	V	V
Equilibrio inestable	🧍	**0,20**	V	N / A	V	V	V	V	V
• Deslizamiento del club (s) en cualquier parte del cuerpo • Lanzamiento / captura pequeño: lanzamiento, empuje, empuje, rebote en el cuerpo	→	**0,20**	V	V	V	V	V	V	V
Tiro alto	↗	**0,20**	V	V	V	V	V	V	V
Tiro alto con 2 palos	⇗	**0,30**	V	V	V	V	V	V	V
Captura del Club desde el vuelo de un tiro alto	↓	**0,30**	V	V	V	V	V	V	V
Captura de un palo desde el vuelo de un lanzamiento alto con los otros palos en la mano.	⇣	**0,40**	V	V	V	V	V	V	V
Captura de 2 Palos desde el vuelo de un lanzamiento alto	⇓	**0,40**	V	V	V	V	V	V	V

Símbolo	*Explicación: Base específica adicional: Palos*
	Para movimientos asimétricos: *un mínimo de 1 palo debe ejecutar los criterios para el uso de* *y / o*
	Tiro alto de 2 palos desbloqueados: *los 2 Clubes pueden lanzarse:* • *Juntos, paralelos* • *Asimétrico* • *En cascada* ***Cascada:*** *Dos palos deben estar en el aire durante una parte del lanzamiento en cascada. Este tipo de lanzamiento es una base; por lo tanto, la necesaria* *Los criterios se pueden ejecutar con el primer o segundo lanzamiento de palo, siempre que al menos un palo sea un tiro alto.*
	Captura simultánea de 2 clubes desbloqueados: C*Los lubs pueden capturarse en cualquier parte del Club.*
	Captura de un Club en una mano, el segundo Club ya en la misma mano
	Solo una Base relacionada con la Captura de los Palos desde un lanzamiento alto es válida en un solo elemento: o bien *o* *o* *pero ninguno de estos combinados en una sola captura como Bases Combinadas.* *La captura de dos palos de un lanzamiento en cascada es una sola base (captura), una vez.*

5.14. TABLA DE BASES Y CRITERIOS DE DA CINTA

Base	Base Símbolo	Valor	Criterios						
			⊗	≠	≠	○	=	W	DB
Espirales / "Espadachín" (≠ no es válido)		**0,30**	V	V	V	V	V	V	V
Serpientes		**0,30**	V	V	V	V	V	V	V
Bumerang		**0,30**	V	V	V	V	V	V	V
Echappe / catch (lanzamiento pequeño)		**0,20**	V	V	V	V	V	V	V
Rollo grande de la cinta sobre un mínimo de 2 partes grandes del cuerpo		**0,20**	V	V	**N/A**	V	V	V	V
Pasar con todo o parte del cuerpo a través o sobre el patrón de la cinta		**0,20**	V	**N / A**	V	V	V	V	V
Movimiento de la cinta alrededor de una parte del cuerpo que se crea cuando el palo es sostenido por diferentes partes del cuerpo (cuello, rodilla, codo) durante los movimientos corporales o **DB** con rotacion		**0,20**	V	V	**N / A**	**N / A**	V	V	V
Círculos grandes o medianos		**0,20**	V	**N / A**	**N / A**	V	V	V	V
Transmisión **sin la ayuda de las manos** con al menos 2 partes del cuerpo diferentes (**no las manos)**		**0,20**	V	**N / A**	V	V	V	V	V
Rollo del palillo de la cinta en la parte del cuerpo		**0,20**	V	V	**N / A**	V	V	V	V
Pequeño lanzamiento / captura: lanzar, empujar, empujar, rebotar en el cuerpo	→	**0,20**	V	V	V	V	V	V	V
Tiro alto	↗	**0,20**	V	V	V	V	V	V	V
Tiro alto por deslizamiento en el piso		**0,30**	V	V	V	V	V	V	V
Captura de la cinta del vuelo de un tiro alto	↓	**0,30**	V	V	V	V	V	V	V

Símbolo	***Explicación: Bases específicas adicionales: Cinta***
	***Sliding* movimiento de la cinta en el suelo antes de un lanzamiento.** *Sosteniendo la cinta por el extremo (o 50 cm desde el extremo) y haciendo un gran círculo con la mano para dar un impulso a la cinta que provoca un movimiento de deslizamiento de la cinta a lo largo del suelo (durante todo el movimiento de deslizamiento, la cinta debe moverse y no acostarse en el suelo). El lanzamiento debe tener lugar inmediatamente después de agarrar la tela / palo con la mano o el pie.*

6. NUEVO ELEMENTO DE APARATO ORIGINAL

- Se anima a los entrenadores a enviar Dificultades de aparatos originales (**DA)** al Comité Técnico de FIG RG

- Dificultades del aparato original (**DA)** serán considerados para elementos que representen una Base de Aparato que no esté actualmente en el Código de Puntos ni que aún se haya realizado en competencia.

- Se pedirá a la Federación Nacional en cuestión que cargue un video del original **DA e**elemento para la FIG (el elemento en sí y otro video de la composición completa en la que el elemento está presente durante una competencia) y el texto descriptivo en 2 idiomas (inglés y francés) con dibujos del elemento.

- Si se aprueba, el Comité Técnico de FIG RG establecerá un valor para el elemento como Base para el aparato especificado y se agregará a la Tabla de elementos de Aparato Fundamentales y No Fundamentales; la gimnasta en cuestión recibirá una**Bonificación de originalidad de 0,30 para esta nueva base.**

- Cualquier gimnasta puede realizar el mismo elemento Base sin el valor de Originalidad.

- Si el elemento Original se realiza con una pequeña falta de ejecución, el valor de la Dificultad es válido pero el bono de Originalidad no lo es.

7. PUNTUACIÓN DE DIFICULTAD (D)

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

7.1. El primer subgrupo de jueces D (DB)

Dificultad	Mínimo máximo	Penalti 0,30
Dificultades corporales (**DB)**	Mínimo 3	Menos de 3 Dificultades Corporales realizadas Menos de 1 dificultad de cada grupo corporal (,): Penalización por cada dificultad faltante
Elementos dinámicos de Rotación (**R)**	Máximo 5	
Equilibrio de "giro lento"	Máximo 1 en relevé Máximo 1 en bemol	Más de 1 en relevé Más de 1 en bemol
Ondas de cuerpo completo (**W)**	Mínimo 2	Penalización por cada falta **W**

7.2. El segundo subgrupo de jueces D (DA)

Dificultad	Mínimo máximo	Penalti 0,30
Dificultad del aparato (**DA)**	Mínimo 1 Máximo 20	Falta mínimo 1
Elementos fundamentales específicos del aparato	Mínimo 2 de cada	Por cada falta
Elementos fundamentales del aparato	Mínimo 1 de cada	Por cada falta

8. SALTOS / SALTOS

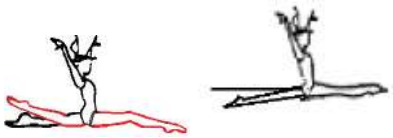
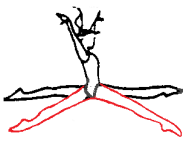
8.1. Generalidades

8.1.1. Todas las dificultades de saltos / saltos deben tener**las siguientes características básicas:**

- **Definido** y **Forma fija** durante el vuelo
- **Altura (**elevación) de los Saltos o Saltos suficientes para mostrar la forma correspondiente

8.1.2. Un salto o un salto**sin una forma bien definida (**de acuerdo con la definición en la Tabla # 9) **y altura suficiente para mostrar una sola forma fija** será penalizado por Ejecución (# 2.3.1; 2.3.2).

Ejemplo:

Valor de los saltos		
DB válido: 0.30	**DB válido: 0.30**	**DB no válido: 0.00**
		
Pequeña desviación del cuerpo. segmentos	Desviación media de la segmentos corporales	Gran desviación de la segmentos corporales
Penalización de ejecución 0.10	Pena de ejecución 0.30	Penalización de ejecución 0.50

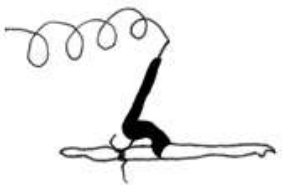
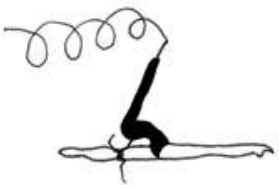
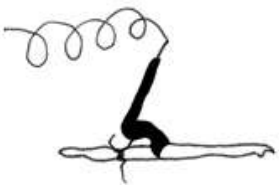
8.2. Una repetición de Saltos / Saltos con la misma forma (# 2.2.4) no es válida excepto en el caso de una serie (# 2.2.5).

8.3. Es posible realizar saltos / saltos en **serie.** Una serie de saltos / saltos consta de dos o más **Saltos / Saltos sucesivos e idénticos,** realizado con o sin un paso intermedio (según el tipo de salto):

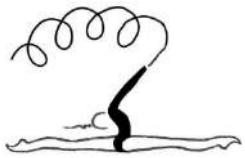
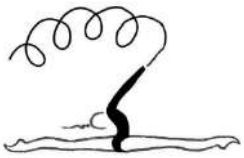
- **Cada** Jump / Leap en la serie se evalúa por separado
- **Cada salto / salto de la serie cuenta como una dificultad de salto / salto**

Si una gimnasta realiza una serie de Saltos / Saltos idénticos con manejo idéntico y uno o más Saltos / Saltos en la serie se ejecuta con una desviación en la forma, el valor del ejecutado las formas serán válidas con las correspondientes **Sanciones de ejecución.**

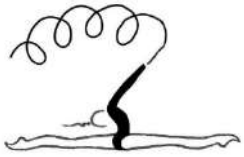
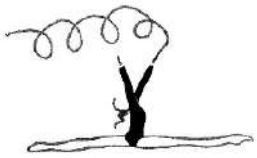
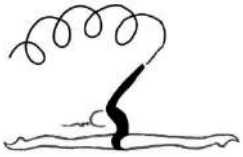
Ejemplo de una serie:

Saltar formas y desviaciones		
DB válido: 0,50	**DB válido: 0,50**	**DB válido: 0,50**
		

Ejemplo 1: desviaciones / repeticiones de formas relacionadas con una serie:

Saltar formas y desviaciones				
DB válido: 0,50	**DB válido: 0,50**	**DB válido: 0.30**		**DB no válido: repetición**
				
Serie				**Aislado**
Pena de ejecución				
Desviación de la curva hacia atrás 0,10	**Desviación hacia atrás doblar 0.10**	**Desviación hacia atrás doblar 0.50**		

Ejemplo 2: desviaciones / repeticiones de formas relacionadas con una serie:

Saltar formas y desviaciones				
DB válido: 0.30		**DB válido: 0,50**	**DB no válido: repetición**	**DB no válido: repetición**
				
Aislado		**Serie**		
Pena de ejecución				
		Desviación hacia atrás doblar 0.10	**Desviación de la curva hacia atrás 0,50**	**Desviación hacia atrás doblar 0.10**

8.4. El despegue de saltos / saltos desde uno o dos pies (a menos que se indique lo contrario en la Tabla # 9) se considera el **Misma forma.**

8.5. Independientemente del número de rotaciones durante el vuelo, la forma del **DB** se puede realizar solo una vez (diferentes números de rotaciones durante el vuelo del mismo salto se consideran también como la Misma Forma).

8.5.1. La rotación de todo el cuerpo.**durante el vuelo** se evalúa después de que el pie o pies de despegue hayan abandonado el suelo y antes del aterrizaje del pie o pies en el suelo.

8.5.2. Para todos los Saltos que incluyen rotación (es): el valor del Salto está determinado por la (s) rotación (es) realizada; para un Salto con menos de 180 °, el valor base (sin rotación) se puede dar si está presente en la tabla y se ejecuta correctamente.

8.6. En todas las dificultades de salto con **anillo,** el pie u otro segmento de la pierna debe estar en una posición de anillo cerrado. **Es necesario tocar cualquier parte de la cabeza para obtener la forma correcta.**

DB sin tocar, hasta una desviación máxima de 20 °, son válidas con un **Pena de ejecución (#** 2.3.1).

8.7. En todas las dificultades de salto con **curva trasera del tronco,** la cabeza debe estar en contacto con la pierna.

- **Se requiere tocar cualquier parte de la pierna para obtener la forma correcta. DB**sin tocar,
- hasta una desviación máxima de 20 °, son válidas con un **Pena de ejecución** (# 2.3.1).

Excepción para saltos / saltos: *criterio "flexión hacia atrás del tronco" ejecutado con un* ***una gran desviación recibirá una penalización de ejecución, pero el valor base del salto / salto puede ser válido si está disponible en la tabla sin "Curva hacia atrás"*** *y realizado según las características básicas.*

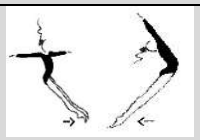
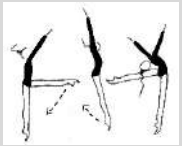
8.8. Saltos o saltos combinados con más de una acción principal (**Ejemplo:** Salto de ciervo con anillo), despegue con uno o ambos pies, debe realizarse de tal manera que, **durante el vuelo,** ellos **crear una imagen única y claramente visible de una forma fija y bien definida,** en lugar de dos imágenes diferentes y formas. Al evaluar tales Saltos o Saltos, se aplica la regla # 2.3.1.

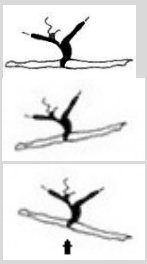
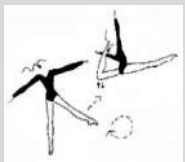
8,9. Saltos / Saltos no coordinados **con un mínimo de 1** El elemento técnico fundamental específico de cada aparato y / o elemento técnico del aparato No Fundamental no serán válidos como Dificultades de Saltos / Saltos.

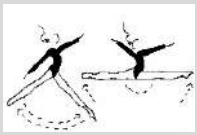
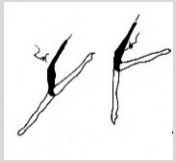
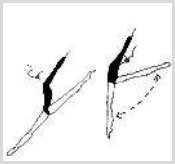
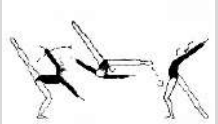
8.10. Dificultad # 26"Dos o tres saltos divididos sucesivos con cambio de pie de despegue" **no se puede usar con otra dificultad para una dificultad combinada.**

8.11. El salto de buceo"(Salto con el tronco inclinado hacia adelante, terminando directamente en un rollo) **no se considera una dificultad de salto, sino un elemento pre-acrobático.**

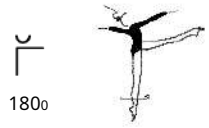
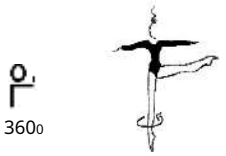
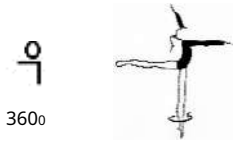
8.12. Técnica para dificultades específicas de salto / salto:

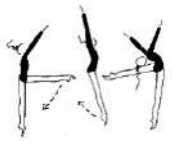
Explicaciones	
 	***«Cabriole» hacia adelante, hacia atrás o hacia los lados.*** *Se levanta una pierna hacia adelante, hacia atrás o hacia los lados a 30° durante el despegue.* *La otra pierna (de apoyo), que se levanta del suelo, golpea la pierna previamente levantada.* *Finalmente, la gimnasta aterriza sobre la pierna de apoyo.*
	***«Cabriole» hacia adelante con flexión hacia atrás del tronco.*** *Este salto comienza de la misma manera que el salto hacia adelante con dificultad 'Cabriole'.* ***En la fase de vuelo,*** *la pierna libre rebota en la pierna de apoyo hacia atrás a una posición horizontal con una flexión del tronco hacia atrás, seguida del aterrizaje sobre la pierna libre.*
	Saltar con arco *El salto se puede realizar despegando desde uno o dos pies, aterrizando en uno o dos pies Con la espalda doblada del tronco 45₀, las piernas están levantadas hacia atrás 45°*

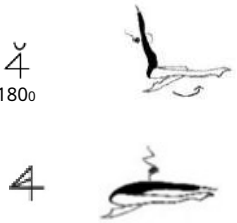
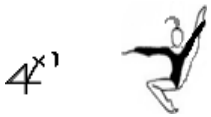
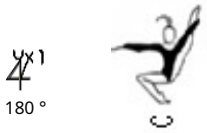
	Saltar con arco de pierna libre en "Passe" *Saltar el despegue con un pie, la pierna de atrás por debajo de la horizontal (45°), aterrizaje con el pie de despegue Flexión hacia atrás del tronco 45°*
	Saltar con arco de pierna libre en "Passe" con anillo *Espalda encorvada del tronco 45°* *Saltar el despegue con un pie, la pierna trasera doblada 90°, aterrizando con el pie de despegue*
	Salto en "tijera" con cambio de piernas hacia atrás en el anillo, con giro de 180 ° *Salto despegue con un pie, En dehors giro del cuerpo 180° durante el vuelo (giro ejecutado en la dirección opuesta al tramo de despegue)* *Cambio de piernas hacia atrás en el ring realizado por pierna de despegue*
	Pike Jump con las piernas juntas o separadas *El Pike Jump siempre se realiza con el tronco inclinado hacia adelante sobre o entre las piernas.*
	Salto "cosaco" con diferentes posiciones de piernas o con giro. *El pie de la pierna doblada debe estar cerca del nivel de la pelvis y la rodilla cerca de la horizontal o por encima*
	Salto "cosaco" Zhukova (ZK) *Salta con la pierna estirada hacia el costado hacia arriba, todo el pie por encima de la cabeza, con la ayuda del brazo opuesto a la pierna levantada y estirada. Turn puede ser 180° o 360° al lado opuesto de la pierna levantada*
	***Salto dividido*** *Una posición dividida de 180° se requiere en el punto más alto del salto. La posición dividida puede ser horizontal y también se puede aceptar cuando el 180₀ La posición se mantiene con las piernas por encima o por debajo de una posición horizontal.* *Split Leap con un despegue desde uno o dos pies se considera la misma Dificultad Corporal*
  	***Saltos ZR y AG*** *Despegue y aterrizaje en el mismo tramo Durante estas Dificultades ambos* *criterios "split "y" ring son obligatorios "*

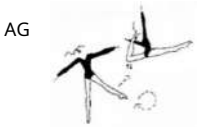
	Stag Leap: despegue desde uno o dos pies *Realizado con la pierna doblada al máximo, caderas horizontales* *Los saltos de ciervo con un despegue desde uno o dos pies se consideran la misma Dificultad Corporal* *La posición del ciervo puede ser horizontal y también se puede aceptar cuando el 180° La posición se mantiene con las piernas por encima o por debajo de una posición horizontal.*
 	Stag Leap, despegue de uno o dos pies con anillo *Pierna delantera máxima flexionada, caderas 180° aparte. La pierna debe estar en una posición de anillo cerrado. Es necesario tocar cualquier parte de la cabeza para obtener la forma correcta.* *La posición del ciervo puede ser horizontal y también se puede aceptar cuando el 180° La posición se mantiene con las piernas por encima o por debajo de una posición horizontal.* *Los saltos de ciervo con anillo un despegue desde uno o dos pies se consideran la misma Dificultad Corporal*
 	Stag Leap, despegue desde uno o dos pies con flexión hacia atrás del tronco *Pierna delantera máxima flexionada, caderas 180° aparte. T*La cabeza debe estar en contacto con la pierna. *Se requiere tocar cualquier parte de la pierna para tener la forma correcta.* *La posición del ciervo puede ser horizontal y también se puede aceptar cuando el 180° La posición se mantiene con las piernas por encima o por debajo de una posición horizontal.* *Los saltos de ciervo con la espalda doblada del tronco y un despegue desde uno o dos pies se consideran la misma Dificultad Corporal*
	***Cambiar salto dividido*** *Después de un interruptor de pierna visible, una posición dividida de 180° se requiere en el punto más alto del salto*
	***"Fouetté"*** *No se requiere un interruptor de pierna; ejecutado con un 180° giro durante el vuelo, realizado sobre el eje longitudinal de la pierna que salta y aterrizando con el pie de despegue*
	***"Entrelacé"*** *Se requiere un interruptor de pierna; ejecutado con 180° giro durante el vuelo, realizado sobre el eje longitudinal de la pierna que salta*
	***Salto de "mariposa"*** *La pierna libre pasa por una posición cercana a la horizontal; el tramo de despegue pasa por horizontal. Durante el vuelo, el maletero está en una posición cercana a la horizontal o por debajo de la horizontal.*

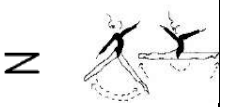
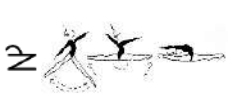
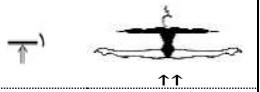
9. DIFICULTAD DE SALTOS / SALTOS DE MESA (⌒)

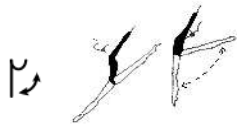
Tipos de Saltos / Saltos	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
1. Tuck Jump con un turno 360⁰ durante el vuelo	360 °						
2. "Tijeras" adelante con doblado piernas y una vuelta 360⁰ durante el vuelo	360 °						
3. Salto vertical con piernas rectas y con turno	360⁰		720⁰				
4. Salto vertical con pierna doblada (Passé) y con giro	360⁹		720 °				
5. Salto vertical con pierna libre estirada adelante en horizontal con 180⁰ girar o 360 ⁰ girar durante el vuelo		 180⁰	360⁹				
6. Salto vertical con pierna libre estirada de lado en horizontal con 180⁰ girar o 360⁰ girar durante el vuelo		180⁰	 360⁰				
7. Salto vertical con pierna libre estirada de vuelta en horizontal con 180⁰ girar o 360 ⁰ girar durante el vuelo			180⁰	 360⁰			

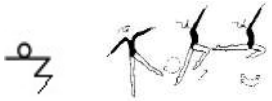
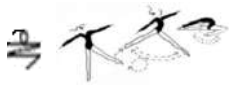
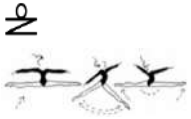
Tipos de Saltos / Saltos	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
8. Salto vertical con la pierna libre doblada hacia atrás en horizontal (actitud) con 180₀ girar o 360 ₀ girar durante el vuelo			180₀	360₀			
9. "Cabriolé" hacia adelante o con giro de 180 ° o más durante el vuelo o con flexión hacia atrás del tronco		180 °					
10. "Cabriolé" oblicuo							
11. "Cabriolé" al revés o con girar (180₀ o más) durante el vuelo		180 °					
12. Saltar con arco o con giro (180₀ o más), o con anillo, pierna (s) debajo horizontal							
13. Saltos de "tijeras" con cambio de piernas adelante arriba horizontal							
14. Saltos de "tijeras" con cambio de piernas hacia atrás (en horizontal), o con anillo. También con giro de 180 °			180 °				

Tipos de Saltos / Saltos	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
15. Pike Jump con las piernas juntas o aparte, despegue de un pie o de ambos pies							
dieciséis. Salto "cosaco" pierna recta hacia adelante en horizontal o con giro o con el tronco inclinado hacia adelante			180 °				
17. Salto "cosaco" pierna recta hacia adelante, alto, todo el pie más alto que la cabeza, con ayuda, también con turno			180 °				
18. Salto "cosaco" pierna recta hacia adelante, alto, todo el pie más alto que la cabeza, también con turno				180 °			
19. Salto "cosaco" pierna recta hacia el lado alto, pie entero más alto que cabeza, con la ayuda de la mano del mismo lado, la pierna está recta. También con girar. Saltar Zhukova (ZK), con ayuda de la mano opuesta			 180 °	**ZK** 360 °			
20. Salto "cosaco" pierna recta hacia el lado alto, pie entero más alto que cabeza, sin ayuda, también con giro.				180 °			

Tipos de Saltos / Saltos	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
21. Aro con una pierna, despegue con uno o dos pies, también con giro							
22. Anillo con ambas piernas, también con giro							
23. Split Leap o con anilla, o con flexión trasera del tronco, despegue desde uno o dos pies							
24. Zaripova (ZR) Leap split Leap con anillo, despegue y aterrizando en la misma pierna							
25. Agiurgiuculese (AG) Salto de giro split Leap con anillo, despegue y aterrizaje en la misma pierna (Jete en tournant)							
26. Dos o tres Split sucesivos Salta con el cambio de pie de despegue. Evaluar como una base de datos							
27. Split Leap con giro, también con anilla, o con flexión trasera del tronco							

Tipos de Saltos / Saltos	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
28. Interruptor dividido Salto, pasando con piernas estiradas							
29. Interruptor dividido Salto, pasando con pierna doblada							
30. Side Split Leap, despegue con uno o ambos pies, también con el tronco inclinado hacia adelante, también con turno				↑↑	180 ° ↑↑	180 ° ↑↑	
31. Cambiar de lado Split Leap, pasando con pierna doblada, también pasando con piernas estiradas (con cumplir 90)							
32. Stag Leap, despegue de uno o dos pies, también con anilla, también con curvatura trasera del tronco							
33. Stag Leap, despegue desde uno o dos pies con giro del cuerpo. Bessonova (BS) Salto, también con anilla, también con la espalda doblada del tronco		BS 180 °	180 °	180 °			
34. Interruptor de ciervo Salto, pasando con pierna doblada, también con anilla, con flexión hacia atrás del tronco.							

Tipos de Saltos / Saltos	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
35. Interruptor de ciervo Salto, pasando con pierna recta, también con anilla, con curvatura hacia atrás del tronco							
36. "Fouetté", también con anilla con una o ambas piernas							
37. "Fouetté" con Split Leap, también con anilla, con curvatura trasera del tronco							
38. "Fouetté" con Stag Leap, también con anilla, también curvatura trasera del tronco							
39. "Revoltade" 180º girar durante el vuelo pasando una pierna estirado sobre el otro							
40. "Entrelacé", también con anillo							
41. "Entrelacé" con Split Leap, también con anilla, con curvatura trasera del tronco							

Tipos de Saltos / Saltos	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
42. Volviendo ciervo Salto, también con anilla, con curvatura trasera del tronco							
43. Volviendo ciervo Salto con interruptor de pierna flexionada, también con anilla, con flexión trasera del tronco							
44. Volviendo ciervo Salto con interruptor de pierna recta, también con anilla, con curvatura hacia atrás del tronco							
45. Girando Split Salto (Jeté en tournant), también con anillo, con curva hacia atrás del tronco							
46. Girando Split Salto con cambio de piernas (Jeté en tournant), también con anillo, con curva hacia atrás del tronco							**0,80**
47. Salto de "mariposa"							

10.BALANZAS

10.1. Generalidades

10.1.1. Hay tres tipos de dificultades de equilibrio según la técnica de equilibrio y el tipo de apoyo:

1) Ejecutado en el pie: en los dedos de los pies en relevé o pie plano
2) Ejecutado en otras / diferentes partes del cuerpo (rodilla, pecho, etc.)
3) Ejecutado en movimiento: **"**Saldos dinámicos "

10.1.2. Caracteristicas basicasde los tres tipos de dificultades de equilibrio:

1) **Equilibrios ejecutados en el pie: en los dedos de los pies en relevé o pie plano**
   - **Definido** y claramente **forma fija Posición de parada** fijo en la
   - forma de un **mínimo de 1 segundo**

2) **Equilibrios ejecutados en otras partes del cuerpo (rodilla, pecho, etc.):**
   - **Definido** y claramente **forma fija con una posición de parada**
   - **Posición de parada** a **mínimo de 1 segundo** fijo en la forma

3) **Balances ejecutados en movimiento: "Dynamic Balances"**
   - **Forma claramente definida:** Todas las partes relevantes del cuerpo están en la posición correcta al mismo tiempo.
   - Suave y **movimientos continuos** de una forma a otra

10.1.3. Las balanzas sin formas claramente bien definidas (de acuerdo con la definición presentada en la Tabla # 11) serán evaluadas según la forma identificable presentada con los correspondientes **Sanciones de ejecución.**

Explicaciones
Si una gimnasta realiza una dificultad de equilibrio con una desviación pequeña o media en la forma correcta, esta forma aún se considera "definida" / reconocible y puede evaluarse con faltas técnicas para la ejecución (# 2.3.1; 2.3.2)

Ejemplo 1

Equilibrar formas y desviaciones		
DB válido: 0,50	**DB válido: 0,50**	**DB no válido: 0.00**
Pequeña desviación del cuerpo. segmentos (pata superior)	Desviación media de los segmentos corporales (pierna superior)	Desviación importante de los segmentos corporales (pierna superior)
Penalización de ejecución 0.10	Pena de ejecución 0.30	Penalización de ejecución 0.50

Ejemplo 2

Equilibrar formas y desviaciones				
	Pictograma	**Desviación**	**Pena de ejecución**	**Validez**
1		Pequeña desviación del segmento corporal (pierna superior)	**0,10**	**DB válido**
2		Pequeña desviación del segmento corporal (pierna superior)	**0,10**	**DB válido**
3		Pequeña desviación del cuerpo. segmentos (pierna superior y cabeza)	**0,10 + 0,10**	**DB válido**
4		Pequeña desviación del segmento corporal (pierna superior) Desviación media del segmento corporal (tronco)	**0,10 + 0,30**	**DB válido**
5		Desviación media de los segmentos corporales (pierna superior y tronco)	**0,30 + 0,30**	**DB válido**
6		Gran desviación del tronco (ni vertical ni horizontal)	**0,50**	**DB no válido**

10.2. Equilibrio Dificultades ejecutadas en el pie (en los dedos de los pies en relevé o pie plano) **y ejecutado en otras / diferentes partes del cuerpo** debe realizarse con **posición de parada durante un mínimo de uno segundo fijo en la forma.**

La fijación de estas Dificultades de Equilibrio debe realizarse sin ningún movimiento adicional del cuerpo durante la posición fija (piernas y tronco). Si durante la posición fija hay una pérdida de equilibrio sin desplazamiento como "sacudida" del pie de apoyo, movimiento del tobillo durante el relevé, o elevación de parte del pie de apoyo, la Dificultad es válida con el correspondiente**Sanción / Sanciones de ejecución.**

10.2.1. Las dificultades de equilibrio deben realizarse con un mínimo **1 elemento técnico del aparato** ejecutado de acuerdo con su definición en las Tablas # 3.6; # 3.7. (**Elemento técnico del aparato fundamental o no fundamental)**

10.2.2. Saldos no coordinados **con un mínimo de 1 elemento técnico del aparato (**Elemento del aparato técnico fundamental y / o no fundamental) **no ser valido** como una dificultad

10.2.3. Si la forma de la balanza está bien definida y el elemento del aparato se ejecuta correctamente (**Ejemplo:** split lateral sin apoyo con un rebote de la pelota durante la forma presentada), pero la posición de parada es insuficiente (**menos de un segundo), el saldo es válido con una Penalización de Ejecución: 0.30 "forma no sostenida por un mínimo de un segundo".**

Explicaciones
Apoyarse en el aparato o en el suelo antes o después de un Balance. ***DB:***   *Si una gimnasta pone su mano hacia abajo como apoyo en la preparación para el* ***DB,*** *y despues realiza el* ***DB*** *con posición de parada y manejo correcto del aparato, el* ***DB*** *es válido pero con una falla técnica por la pérdida de equilibrio con soporte se aplica.*   *Si una gimnasta realiza una Dificultad de Equilibrio con una posición de parada y manejo correcto del aparato y luego pone su mano hacia abajo como apoyo, la* ***DB*** *no es válido pero la pérdida de equilibrio con apoyo ocurre mientras la gimnasta permanece en cualquier fase de la posición de equilibrio (# 2.6)*

10.2.4. Los equilibrios en el pie se pueden realizar en los dedos de los pies en relevé o pie plano. Para pie plano, el valor de la Dificultad se reduce en 0,10 y el símbolo incluirá una flecha () ↓

Ejemplos:

Valor de los saldos			
realizado en los dedos de los pies (relevé)		**realizado con pie plano**	
símbolo	**pictograma**	**símbolo**	**pictograma**
DB válido: 0.30		**DB válido: 0.20**	

10.2.5. No es posible realizar la misma forma de Equilibrios en los dedos de los pies (relevé) y en el pie plano en el mismo ejercicio.

10.3. La pierna de apoyo **ya sea estirado o doblado** no cambia el valor de la dificultad de equilibrio.

10.4. En todas las dificultades de equilibrio con **anillo,** el pie u otro segmento de la pierna debe estar en una posición de anillo cerrado. **Es necesario tocar cualquier parte de la cabeza para obtener la forma correcta.**

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

10.5. En todas las dificultades de equilibrio con **curva trasera del tronco,** la cabeza debe estar en contacto con la pierna.
Es necesario tocar cualquier parte de la pierna para obtener la forma correcta.

DB sin tocar, hasta una desviación máxima de 20 °, es válido con **Pena de ejecución (#**2.3.1).

10.6. Los saldos # 4-5, # 9-10, # 12-15, # 18 con soporte para las manos se pueden usar como parte de las dificultades combinadas **con Equilibrio y Equilibrio,** pero el otro equilibrio debe ser con un cambio en la posición del tronco o en la dirección de las piernas.

10,7. Una gimnasta puede realizar un Balance con **"Giro lento"** con los siguientes requisitos:

- "Giro lento" debe ser de 180 ° o más
- Solo se permiten dos Dificultades con “Giro Lento” en un ejercicio: una realizada en relevé y otra en pie plano; estas dificultades deben ser de diferentes formas
- Un "Giro lento" es posible para diferentes formas de equilibrio ejecutadas en el pie, excepto para la posición "cosaco" y las posiciones en la rodilla.

10.7.1. Valores de saldos con "Giro lento:"

- 0,10 puntos por pie plano + valor del elemento de dificultad
- 0,20 puntos por relevé + valor del elemento de dificultad

10.7.2. Un "Giro Lento" debe realizarse solo después de que se haya arreglado la posición inicial de la Dificultad, y **con no más de un ¼ rotación a cada impulso.** Una rotación que resulta de un solo impulso anula el valor de la Dificultad con giro lento.

Durante las Dificultades con "Slow Turn" el cuerpo no debe "rebotar" (con un movimiento de arriba y abajo del tronco y los hombros). Esta técnica incorrecta cancela el valor del saldo con "Giro lento".

Un Balance ejecutado con un “giro lento” incorrecto no es válido.

10.7.3. No son válidas las repeticiones de balances con la misma forma con o sin “Giro lento”.

10.7.4. El “giro lento” no se considera una rotación del cuerpo.

10.7.5. El equilibrio con "Giro lento" no se puede utilizar como parte de la dificultad combinada.

10,8. B<u>alances dinámicos</u>se realizan como suaves y **movimientos continuos** de una forma a otra que no necesitan posiciones de parada en ninguna fase del Balance. Si una gimnasta realiza un Balance Dinámico con una posición de parada, la Dificultad es válida.**Ninguna penalización**

10.8.1. Las dificultades de equilibrio dinámico deben ejecutarse con un mínimo **1 elemento técnico del aparato, realizado** según su definición en las Tablas # 3.6; # 3.7. (Elemento técnico del aparato fundamental o no fundamental)**en cualquier fase de la dificultad.**

10.8.2. Los Equilibrios Dinámicos (excepto el Equilibrio de Fouette) se pueden realizar en relevé o pie plano sin cambiar el valor o el símbolo.

10.8.3. El equilibrio de Fouette es una dificultad de equilibriorealizado con:

- Un mínimo de 3 formas iguales o diferentes realizadas en relevé con apoyo del talón entre cada forma
- Cada forma mostrada con un acento claro (**posición clara).**
- Con o sin ayuda de las manos
- Con un mínimo de 1 vuelta de 90 °, 180 ° o 270 °

Explicaciones
Si una gimnasta realiza un Balance de Fouette con uno de los componentes de Balance girando, la Dificultad no es válida porque cada forma de Balance debe mostrarse con un acento claro (posición clara).

10.8.4. Es posible repetir la misma forma dentro de un Fouetté Balance, pero no es posible repetir ninguna de estas formas aislada o en otro Fouetté Balance.

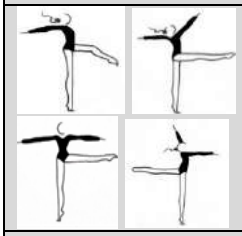
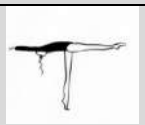
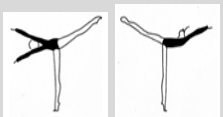
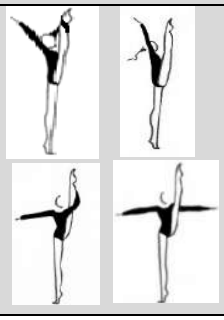
10.8.5. Es posible realizar U2 (# 30) o U3 (# 31) en un ejercicio, pero no ambos en el mismo ejercicio, independientemente de los valores.

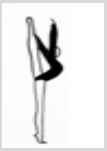
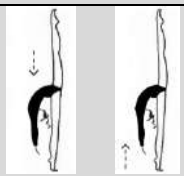
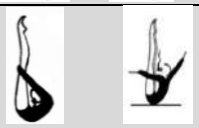
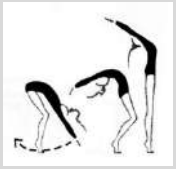
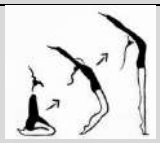
10,9. **Saldos (# 19-26)** realizado en otras partes del cuerpo o equilibrios realizados en pie plano de la pierna de apoyo **no son elegibles para Dificultades Combinadas.**

No se pueden utilizar balances dinámicos (nº 27, 28 y nº 30-34) con otra Dificultad para Dificultad Combinada.

Excepción: Balance # 29 Fouette: Esta Dificultad se puede realizar como primera parte de Dificultad Combinada si, después del Balance de Fouette, la conexión con otro Balance se ejecuta en relevé sin apoyo de talón ni plié.

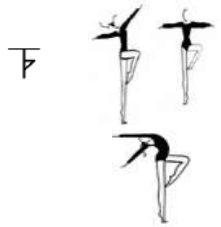
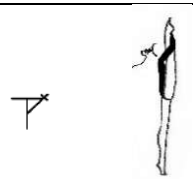
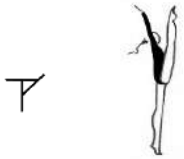
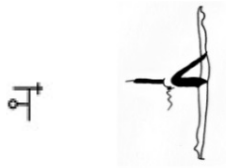
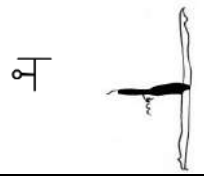
10.10. Técnica para dificultades específicas de equilibrio

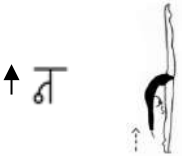
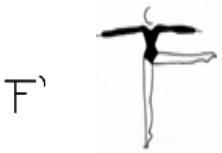
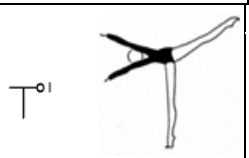
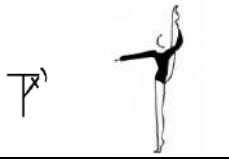
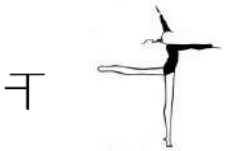
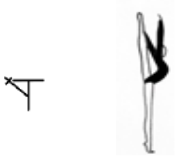
Explicaciones	
	***Pierna libre horizontal hacia adelante (recta o doblada) de lado o hacia atrás (Arabesco)*** *La posición horizontal de la pierna libre (cadera) y la posición vertical máxima del cuerpo deben estar claramente fijadas.*
	Actitud *La pierna libre (cadera) debe estar en una posición horizontal fija con el cuerpo vertical.*
	***Pierna libre horizontal hacia adelante con* tronco hacia atrás en posición horizontal** *El tronco y la pierna libre deben estar en la misma línea horizontal o la pierna libre ligeramente por encima de la horizontal.*
	***Pierna libre horizontal hacia los lados con el lado del tronco en la horizontal*** ***Pierna libre horizontal hacia atrás con el tronco hacia adelante en la horizontal*** *La posición horizontal de las manos, cabeza, tronco, pelvis y pierna libre (o pierna libre ligeramente por encima de la horizontal) debe ser fija, manteniendo el cuerpo recto sin inclinarse hacia atrás.*
	***Front Split con y sin ayuda Side Split con y sin ayuda*** *Se requiere dividir*

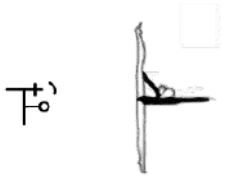
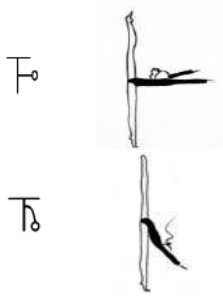
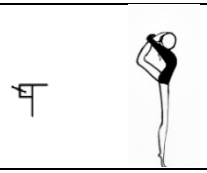
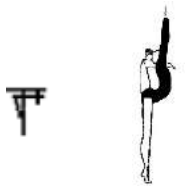
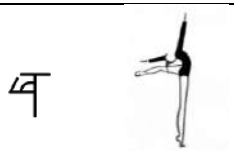
	***Espalda dividida con ayuda.*** *Se requiere dividir; NO se requiere tocar*
	***División frontal sin ayuda, tronco hacia atrás por debajo de la horizontal desde la posición de pie o desde el piso*** *Se requiere dividir* *El Balance se puede realizar con o sin tocar la pierna de apoyo.*
	***En el pecho con o sin ayuda: KB*** *La cabeza y los hombros no tocan el suelo.* *Las piernas son rectas, pueden estar juntas o ligeramente separadas*
 *Y otros*	***Onda de cuerpo entero en todas las direcciones en posición de pie o pasando al suelo*** *Todos los segmentos corporales deben participar en la contracción secuencial de las partes del cuerpo a lo largo de la línea del cuerpo completo, comenzando por los segmentos grandes y terminando con los dedos de la mano (manos).* *Es posible realizar ondas de cuerpo completo conectadas a otras Dificultades Corporales. Estas ondas (Equilibrios Dinámicos) en sí mismas se cuentan como Dificultades Corporales y no aumentan el valor de otras Dificultades Corporales.*
	***Onda de cuerpo entero desde el suelo*** *Esta ola se puede realizar con o sin parte trasera del tronco (ambas técnicas son correctas)*
	Balanzas U2 o U3 *Ejecutado con movimientos suaves y continuos; no se requiere una posición de parada.* *Se requiere la posición dividida en cada fase del elemento.* *La pierna de apoyo está recta.* *Los saldos se pueden realizar tanto en relevé como en pie plano sin cambiar el valor*

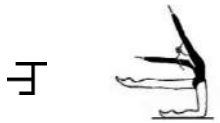
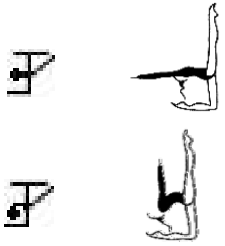
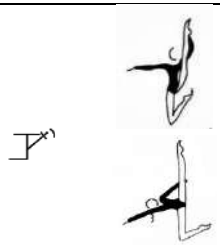
La posición simétrica de los hombros y el tronco durante las dificultades de equilibrio es un aspecto esencial de la técnica corporal para la salud de la gimnasta; **Las posiciones asimétricas serán penalizadas como "segmentos incorrectos" en Ejecución.**

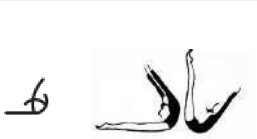
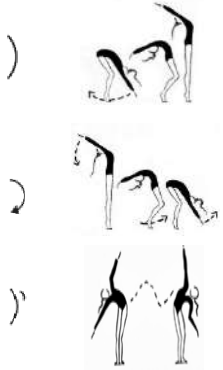
11. TABLA DE DIFICULTAD DE SALDOS ( )

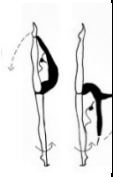
Tipos de Saldos	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
1. Pierna libre al revés, abajo horizontal, tronco doblado hacia atrás							
2 Passé frontal o lateral (horizontal posición) o con flexión de la parte superior de la espalda y los hombros							
3. Pierna libre horizontal hacia adelante recto o doblado 30º (posición "Tire-Buchon ") y / o con el tronco hacia atrás en la horizontal posición							
4. Front Split con y sin ayuda							
5. División frontal con y sin ayuda, tronco hacia atrás en horizontal							

Tipos de Saldos	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
6. División frontal sin ayuda, baúl al revés abajo horizontal desde posición de pie							
7. División frontal sin ayuda, baúl al revés abajo horizontal desde el piso							
8. Pierna libre horizontal hacia los lados y / o con el lado del maletero en la horizontal							
9. Side Split con y sin ayuda							
10. Side Split con y sin ayuda con el lado del maletero en la horizontal							
11. Arabesco: gratis pierna horizontal al revés y / o tronco hacia adelante en la horizontal o doblado al revés en horizontal							
12. Espalda dividida con ayuda; pie arriba cabeza sin ayuda							

Tipos de Saldos	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
13. Espalda dividida con y sin ayuda tronco adelante en horizontal o por debajo							
14. Aro con o sin ayuda, o con flexión trasera del tronco, también con split y tronco horizontal							
15. Pierna en el hombro, con o sin la ayuda del brazo							
dieciséis. Actitud, también con el tronco doblado hacia atrás							
17. "Cosaco", pierna libre en horizontal en todas las direcciones: adelante lateral hacia atrás							

Tipos de Saldos	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
18. "Cosaco", gratis pierna delantera, pie más alto que la cabeza con o sin ayuda; También, lado de la pierna libre, pie más alto que la cabeza con ayuda c sin ayuda							
Equilibrios ejecutado en otro diferentepartes del cuerpo							
19. En la rodilla, pierna libre hacia atrás horizontal; también con tronco de vuelta en horizontal							
20. En la rodilla, pierna libre al frente, pie más alto que la cabeza con o sin ayuda, también con tronco de vuelta en horizontal o por debajo horizontal							
21. Sobre la rodilla, pierna libre hacia un lado, pie más alto que cabeza, con o sin ayuda; además con el tronco de lado en la horizontal							
22. En la rodilla, pierna libre hacia atrás dividida, pie más alto que cabeza, con o sin ayuda							

Tipos de Saldos	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
23. En la rodilla, suena con o sin ayuda.							
24. Acostado en el suelo con el tronco levantado (las piernas pueden estar separado a ancho de hombro)							
25. Kabaeva (KB) En el pecho con ayuda, también con giro.			**KB**	KB 180°			
26. En el pecho sin ayuda, también con turno					180°		
Dinámica Equilibrios							
27. Pasando de el estómago al pecho					180°		
28. Onda de cuerpo entero en todas las direcciones en posición de pie (frontal, lateral, posterior) o pasando hacia o desde el piso, comenzando con pie plano o relevé							

Tipos de Saldos	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
29. Fouetté que consta de min. 3 iguales o diferentes formas. Una base de datos			Pierna en el horizontal para min 2 formas + min 1 turno		Pierna arriba horizontal para min 2 formas + min 1 turno		
30. Utyascheva (U_2) Dos formas: de Apertura de la espalda con ayuda de la división frontal con la espalda doblada del tronco, terminando en el otro pie. También con el turno 180 0 en cualquier forma				U_2 O viceversa	180 °		
31. Utyacsheva (U_3) Tres formas: de Apertura de la espalda con ayuda de la división frontal con la espalda doblada del tronco, terminando en el otro pie y volviendo a la primera forma. También con girar, 180 ° en cualquier forma.					U_3	$\breve{U}_3$ 180 °  180₀ en cualquier forma o viceversa	
32. Kapranova (KP) División frontal con ayuda, media vuelta del tronco en división trasera con ayuda				**KP** O viceversa			

Tipos de Saldos	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
33. Gizikova (GZ). División frontal con ayuda, la pierna libre pasa a división trasera. equilibrio con ayuda o					**GZ** O vicio al revés		
34. Gizikova (GZ), Split frontal sin ayuda, la pierna libre pasa a la espalda saldo dividido sin ayuda.						**GZ**	

12. ROTACIONES

12.1. Generalidades

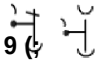
12.1.1. Hay tres tipos de dificultades de rotación:

1) Rotaciones en los dedos de los pies (relevé) de la pierna de
2) apoyo Rotaciones en el pie plano de la pierna de apoyo
3) Rotaciones en otras partes del cuerpo

Explicaciones
Una Dificultad de Rotación ejecutada en los dedos de los pies (relevé) de la pierna de apoyo se llama Pivote. Un pivote debe ejecutarse en un ***posición de relevé alto.*** *Si se ejecuta un Pivot en un releve bajo, la Dificultad es válida con una Penalización de Ejecución.*
Los Pivots pueden ser Pivots hacia adentro "En dedans" (Pivot ejecutados en la misma dirección que la pierna de apoyo) o Pivots hacia afuera "En dehors" (Pivot ejecutados en la dirección opuesta a la pierna de apoyo). Estos pivotes hacia adentro y hacia afuera son las mismas dificultades.

12.1.2. Todas las dificultades de rotación deben tener el **siguientes características básicas:**

- Fijo y **forma bien definida**
- Mínimo **Rotación básica en forma actual: 180 °:**

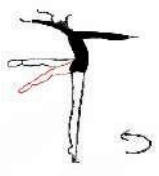
#6 (EKB), n.º 9 ( **TR), # 18 (KB, GA, KR), # 19 (KB, KR), # 31 (ASH), # 32 (KN)**

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

Explicaciones
Una forma bien definida *significa que la forma correcta adoptada por la gimnasta se mantiene fija durante una rotación básica mínima (360º o 180º***)**

12.1.3. Las Dificultades de Rotación sin una forma claramente bien definida (según la definición presentada en la Tabla # 13) o no reconocibles o no mantenidas en absoluto, no serán válidas como Dificultad y serán sancionado por ejecución (*# 2.3.1; 2.3.2).*

Ejemplos:

Valor de pivotes		
Base de datos válida: 0,30	**Base de datos válida: 0,30**	**Base de datos no válida: 0.00**
		
Pequeña desviación del cuerpo. segmentos	Desviación media del cuerpo segmentos	Desviación mayor del cuerpo segmentos
Penalización de ejecución 0.10	Pena de ejecución 0.30	Penalización de ejecución 0.50

12.1.4. La dificultad se contará una vez que se tome una forma bien definida.

12.2. La pata de apoyo ya sea **estirado o doblado** no cambia el valor de la Dificultad

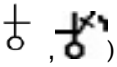
12.3. Diferentes rotaciones: rotaciones con diferentes formas independientemente del número de rotaciones (válido también para Pivotes "Fouetté"

12.4. Pivote en relevé espalda dividida con tronco horizontal (# 13 son) y Rotación en pie plano Penche (# 27) diferentes Dificultades:

- Rotación básica mínima en la forma: 360°
- **La dificultad realizada con la primera rotación de 360 ° en pie plano o releve bajo se evalúa como Rotación en pie plano Penche, independientemente de cualquier eventual elevación del talón.**
- **La dificultad realizada con la primera rotación de 360 ° que llega a relevé alto se evalúa como Pivot siempre que se complete una rotación de base de 360 °; si, en algún momento, el talón toca el suelo, no se cuentan más rotaciones desde ese punto.**

12.5. Las rotaciones se evaluarán según el número de rotaciones realizadas.

12.5.1. El valor de una dificultad de rotación es **aumentado en 0,10 por cada rotación adicional sobre la base de 360 °** por:
- Pivotes con un valor base 0.10
- Pivotes conectados con el soporte del talón: Fouette (# 25), Ilusión adelante / lateral (# 26)
- Rotaciones sobre pie plano
- Rotaciones en otra parte del cuerpo.

12.5.2. El valor de una dificultad de rotación es **aumentado en 0,20 por cada rotación adicional por encima de la base 360 °** por:
- Pivotes con un valor base de 0,20 y más
- Pivotes conectados con el soporte del talón: Fouette (# 25 ), Ilusión al revés (# 26)

12.5.3. El valor de una dificultad de rotación es **aumentado en 0,10 por cada rotación adicional por encima de la base 180 °** para rotaciones en otra parte del cuerpo # 31 (**CENIZA),** #32 (**KN)**

12.5.4. El valor de una dificultad de rotación es **aumentado en 0,20 por cada rotación adicional por encima de la base 180 °**para pivotes n. ° 6 (**EKB);** #9 (**;** ~~)~~**TR);** #18 (**KB; GEORGIA; KR);** #19 (**KB; KR)**

12.5.5. Las rotaciones adicionales deben realizarse sin interrupciones. En caso de interrupción, solo será válido el valor de las rotaciones ya realizadas antes de la interrupción.

Explicaciones
*Si durante un Pivot (que se ejecuta en relevé) una gimnasta **se apoya sobre sus talones durante parte del rotación y la rotación ejecutada es menor que la rotación básica requerida, la Dificultad no es válida.*** *En caso de una interrupción (apoyo del talón) durante otras rotaciones adicionales después de la primera rotación básica, solo será válido el valor de las rotaciones ya ejecutadas antes de la interrupción.*
Para Rotaciones ejecutadas con un salto: Si el salto ocurre durante la rotación básica, la Dificultad no es válida. *En caso de un salto durante otras rotaciones adicionales después de la primera rotación básica,* o*Solo será válido el valor de las rotaciones ya ejecutadas antes del salto (interrupción).*

12.6. Es posible realizar pivotes idénticos en un **serie:**

- Una serie de pivotes consta de 2 o más **Pivots idénticos sucesivos,** realizado uno tras otro sin interrupción y **con apoyo para el talón.**
- **Cada pivote** en la serie es **evaluado por separado**
- **Cada pivote** en la serie cuenta como **una dificultad de pivote**

Excepción: la combinación de "Fouetté" idéntico, que cuenta como una dificultad

12.6.1. Una gimnasta realiza una serie de Pivots idénticos con un manejo de aparatos idéntico y uno o más Pivots en la serie se ejecuta con una desviación en la forma o no se cuenta: el valor de la forma o formas ejecutadas será válido con el correspondiente **Sanciones de ejecución.**

Ejemplos:

Válido	**Válido**	**Válido**
	menos de 360 °	
Válido	**No es válido**	**Válido**

12.6.2. En todas las dificultades de rotación con **anillo,** el pie u otro segmento de la pierna debe estar en posición de anillo cerrado.

Es necesario tocar cualquier parte de la cabeza para obtener la forma correcta. DBsin tocar, hasta un máximo de 20°desviación, es válida con una **Pena de ejecución (#** *2.3.1; 2.3.2).*

Explicaciones
*Para una dificultad de rotación (**DB)** que requiere contacto entre la cabeza y la pierna, la pierna de la gimnasta debe tocar cualquier parte de su cabeza, incluido su peinado ("moño")*
*Si, durante un Pivot con anillo, una gimnasta realiza varias rotaciones con diferentes desviaciones en la posición del anillo, el más alto **Pena de ejecución** se toma una vez para la misma posición corporal durante una **DB.** **Ejemplo:** Pivote con anillo: la primera rotación (básica) tiene una pequeña desviación en la posición del anillo, la segunda rotación no tiene desviación y la tercera rotación tiene una desviación media en la posición del anillo. **Penalización de ejecución: 0.30***

12,7. En todas las dificultades de rotación con **curva trasera del tronco,** la cabeza debe estar en contacto con la pierna. **Se requiere tocar cualquier parte de la pierna para obtener la forma correcta.**

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

12,8. Las dificultades de rotación deben coordinarse con un mínimo **1 elemento técnico del aparato** ejecutado en cualquier fase de las Rotaciones, de acuerdo a su definición en las Tablas # 3.6; N.º 3.7 (**Elemento técnico del aparato fundamental o no fundamental).**

12,9. Pivote de Fouette

- 2 o más formas idénticas o diferentes conectadas **con apoyo para el talón** se cuentan como **una dificultad**
- Se pueden realizar varias formas:

a) aislado

b) combinado (**consecutivamente o alternando)** dentro del mismo Fouetté pero ninguna de esas formas puede repetirse en otro Fouetté Pivot

- **Durante cada dos Fouetté,** un elemento técnico fundamental diferente o no fundamental **aparato**

el elemento es obligatorio

Explicaciones
En el caso de una interrupción (salto) en el Pivot de Fouette, solo el valor de las rotaciones ya realizadas antes del La interrupción será válida incluso si la gimnasta continúa rotando.

Dificultad de rotación n. ° 25: Fouette se puede realizar como parte de la dificultad combinada, si después del pivote de Fouette, la conexión con otro Pivot se realiza en relevé sin apoyo de talón ni plie.

12.10. Espejismo

- Hay diferentes formas de Ilusión: hacia adelante, hacia los lados y hacia atrás, todas con un mínimo **rotación básica de 360 °**
- Una combinación de ilusiones se cuenta como 1 dificultad.
- Las ilusiones se evaluarán según el número de rotaciones realizadas manteniendo la forma requerida:
  - o Se puede realizar con o sin apoyo del talón: con pie plano de la pierna de apoyo o en relevé, sin cambiar el valor de la dificultad
  - o Las rotaciones múltiples deben ser sin cambiar la pierna de apoyo, sin un paso, soporte en la muñeca o salto.
  - o Durante la rotación, la pierna levantada debe estar recta.
  - o **Durante cada dos ilusiones,** un elemento técnico fundamental diferente o no fundamental **se requiere un elemento de aparato**
- Dificultad de rotación n. ° 26 La ilusión se puede realizar como parte de la dificultad combinada si la ilusión en sí y la conexión con otro pivote se ejecuta en relevé sin soporte de talón o plié.

12.11. Las dificultades de rotación n. ° 27 Penche y n. ° 28 Sakura, que se realizan en pie plano, se pueden conectar como **segunda parte** de una dificultad combinada con pivotes en relevé. La conexión debe realizarse sin cambio de pierna de apoyo o paso extra entre Dificultades, sin plie ni interrupción o inicio de rotación en pie plano como "Giro lento".

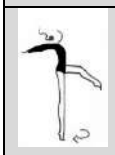
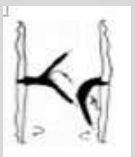
El pivote en relevé y la rotación en pie plano deben tener diferentes formas.

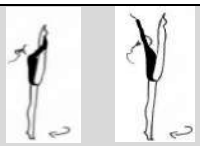
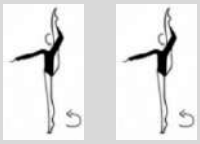
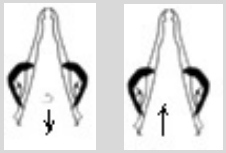
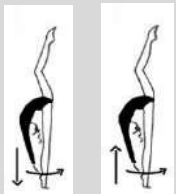
12.12. Rotaciones en otras partes del cuerpo: cada dosrotaciones en una división con ayuda sin interrupción inclinado hacia adelante (# 33) y **durante cada dos** rotaciones en una división con ayuda sin interrupción doblada hacia atrás (# 34), un elemento técnico fundamental o no fundamental **Se requiere un elemento de aparato.**

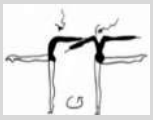
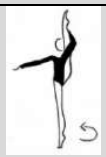
12.13. Las rotaciones realizadas en otras partes del cuerpo (# 29-34) no son elegibles para Dificultades Combinadas.

12.14. Las rotaciones en relevé (pivotes) que incluyen más de una forma (# 10-TR, # 18-GA, # 20-GZ) no son elegibles para Dificultades Combinadas

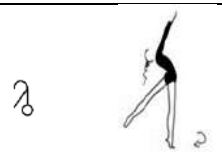
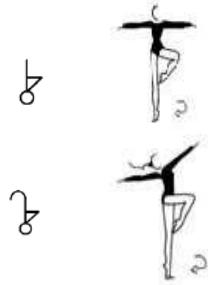
12.15. Técnica para dificultades específicas de rotación

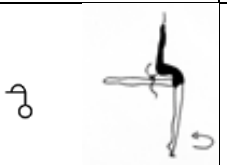
Explicaciones	
	"Passé" hacia adelante o hacia los lados - *considerado la misma forma* *La entrada al Pivot y la fijación de la posición Passé puede ser: doblando la pierna libre inmediatamente o mediante un movimiento circular de la pierna libre.* *Base del Pivot 360°*
	Giro en espiral ("Tonneau") en ambas piernas *Durante la rotación 360° en ambas piernas, una gimnasta debe realizar **a** onda de cuerpo completo.* *Durante una ola completa, todas las partes del cuerpo deben participar consistentemente en el movimiento, comenzando con grandes partes del cuerpo y terminando con los dedos de la mano (manos). Realizado con movimientos suaves y continuos.*
	Giro en espiral ("Tonneau") onda parcial en una pierna. *Durante el pivote base 360° La gimnasta debe realizar consecutivamente 2 posiciones corporales:* • *curva hacia atrás del tronco con la cabeza hacia atrás, el* • *tronco y la cabeza hacia adelante* *Durante la rotación, se debe lograr la ilusión de ondas espirales. Todas las posibles rotaciones adicionales deben realizarse de la misma manera especificada.*
	***Pierna libre horizontal hacia adelante, hacia los lados o hacia atrás*** ***(Arabesco); Actitud*** *Durante múltiples rotaciones, la pierna libre (cadera) debe estar en una posición horizontal fija y no realizar ningún movimiento adicional (arriba-abajo)* *Base del Pivot 360°*
	Actitud *La pierna libre (cadera) debe estar en una posición horizontal fija durante múltiples rotaciones sin ningún movimiento adicional (arriba-abajo).* *Base del Pivot 360°*
	***Trubnikova (TR). Pivote 180° pasando de un lado dividido sin ayuda, el tronco horizontal al frente dividido tronco doblado hacia atrás por debajo de la horizontal.*** *El paso de una forma a otra se debe realizar directamente sin apoyo del talón ni interrupción. En cada forma, la gimnasta puede rotar un número diferente de grados (Ejemplo: 90° + 90°; 100° + 80° o viceversa). Es necesario que ambos estas formas se completan en 180° de rotación. Si una forma se mantiene 180° o más,* *este elemento se convierte en una dificultad combinada*

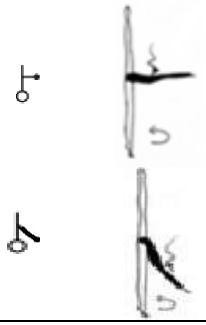
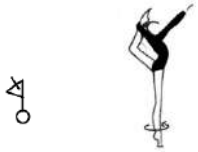
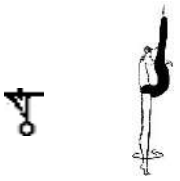
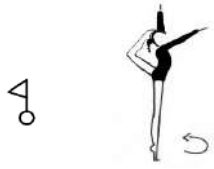
 	***Partir hacia adelante o hacia los lados con o sin apoyo.*** *Durante la rotación es necesario fijar la posición de división. La rotación se evalúa después de que el pie de apoyo está en relevé y la pierna libre toma la posición dividida hasta que no se mantiene esta forma.* *Base del Pivot 360°*
	Pierna libre horizontal hacia los lados, hombros superiores doblados hacia atrás *Durante la rotación, la pierna libre debe mantenerse en posición horizontal lateral y no realizar ningún movimiento adicional (arriba-abajo); la parte superior de los hombros está doblada hacia atrás* *Base del Pivot 360°*
	Dividir hacia atrás con o sin apoyo. *Se requiere posición dividida. La rotación se evalúa después de que el pie de apoyo está en relevé y la pierna libre toma la posición dividida hasta que no se mantiene esta forma.* *No es necesario tocar la cabeza con la* *pierna. Base del Pivot 360°*
	Pivotes "cosacos": *Se permite un impulso inicial con la ayuda de la mano / manos desde el suelo. Los grados de rotación cuentan desde el momento en que la (s) mano (s) dejan el suelo y la pierna libre queda en posición horizontal.* *La posición del pivote se considera correcta incluso si la gimnasta está "sentada" sobre el talón de la pierna de apoyo, con el talón levantado del suelo.* *Es posible tener diferentes posiciones de inicio de la rotación así como diferentes finales para el Pivot "cosaco", pero el objetivo principal es que la rotación final sea controlada y limpia (sin caer)* *Base del Pivot 360°*
	***División frontal, tronco doblado hacia atrás por debajo de la horizontal desde la posición de pie (KB)*** ***División frontal, tronco doblado hacia atrás por debajo de la horizontal desde la posición en el piso (KB)*** *No es necesario que los brazos toquen la pierna. Se requiere división y la flexión hacia atrás del tronco debe estar por debajo de la horizontal.* *La rotación se evalúa después de que la gimnasta alcanza la forma requerida del pivote.* *Base del Pivot 180°*
	***División frontal, pierna libre flexionada, flexión posterior del tronco por debajo de la horizontal desde la posición de pie (KR)*** ***División frontal, pierna libre doblada, flexión hacia atrás del tronco por debajo de la horizontal desde la posición en el piso (KR)*** *Pierna libre doblada 30° - posición "Tire-Buchon" que debe mantenerse durante toda la rotación.* *No es necesario que los brazos toquen la pierna. Se requiere división y la flexión hacia atrás del tronco debe estar por debajo de la horizontal.* *La rotación se evalúa después de que una gimnasta logra la forma requerida del Pivot.* *Base del Pivot 180°*

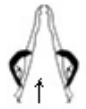
  	***Fouette: Passé o con la pierna estirada en horizontal*** *Realizado en una serie de turnos repetidos a un ritmo alto y en un lugar. Cada* *componente tiene rotación en forma + posición abierta* *La pierna de trabajo, después de terminar cada rotación de 360°0 (o rotación de Passe doble o triple), se extiende hacia un lado en 450-90 °. Puede realizarse utilizando otra técnica cuando la pierna de trabajo pasa por el rond de jambe en l'air en 45 ° y más. Si el giro de Fouette se realiza utilizando una técnica cuando la pierna de trabajo pasa por la posición abierta rond de jambe en l'air, esto se puede hacer antes de la rotación en forma. El primer giro de Fouette con Passe o pierna frontal o lateral horizontal se evalúa como la primera rotación (no preparación). El conteo de las rotaciones de Fouette debe comenzar inmediatamente después del plié y el empuje en la posición del tronco / hombros. Esto se aplica a ambas formas: en la posición de pase y con la pierna en posición horizontal hacia adelante, hacia los lados y hacia atrás.*
	***Fouette en posición dividida con ayuda*** *2 o más pivotes En dehors idénticos en la forma presentada están conectados con el soporte del talón. Dificultades realizadas con giro simultáneo del cuerpo y pierna libre en un split sin balanceo adicional de la pierna libre. La posición dividida con ayuda se mantiene durante 2 o más Pivots presentados idénticos.*
	Rotación de penche *Rotación sobre pie plano.* *Tronco inclinado hacia adelante en la horizontal o por debajo, pierna estirada en espalda abierta. Se requiere dividir.* *Base del Pivot 360°*
	Rotación de Penche con anillo (SK) *Rotación sobre pie plano.* *El tronco debe permanecer en posición horizontal o por debajo durante una rotación básica completa y posibles rotaciones adicionales.* *El pie de la pierna libre debe estar cerca de la cabeza, en posición de anillo cerrado. Se requiere tocar. Se requiere posición dividida.* *Base del Pivot 360°*
 	Rotación en split con ayuda de la mano, inclinada hacia adelante o hacia atrás *Durante las rotaciones adicionales, la gimnasta no puede hacer un impulso adicional (apoyo) de ninguna parte del cuerpo para continuar la rotación.* *Las rotaciones deben ser consecutivas sin interrupciones ni paradas.* *Base de rotación 360°*
	Rotación sobre el estómago, piernas cerca del anillo. *Empujando con las manos, la cabeza debe estar cerca de alguna parte de la pierna* *Base de Rotación 360°*
	Rotación (ASH) *Empujando con las manos, rotación ejecutada sobre el estómago, piernas en alto en posición de ciervo con ayuda.* *Base de rotación 180°*
	Rotación (KN) *Empujar con las manos, rotación ejecutada en el pecho, piernas en alto en posición dividida, brazos a los lados o hacia arriba.* *Se requiere posición dividida.* *Base de rotación 180°*

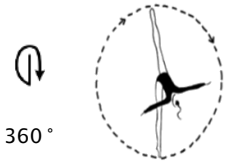
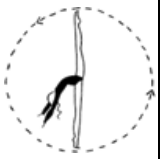
13. TABLA DE DIFICULTAD DE ROTACIÓN ()

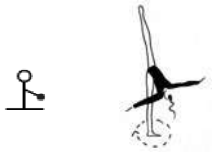
Tipos de Rotaciones	Rotaciones en los dedos de los pies (relevé) de la pierna de apoyo						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
1. Pierna libre hacia adelante en cualquier posición debajo de la horizontal, tronco inclinado hacia adelante							
2. Pierna libre al revés, tronco doblado hacia atrás							
3. "Passé" (adelante o lateral); o con flexión de la parte superior de la espalda y los hombros							
4. Giro en espiral ("Tonneau") onda de cuerpo completo en ambas piernas o onda parcial en una pierna							
5. Pierna libre horizontal hacia adelante (recto o doblado). También con el maletero inclinado hacia adelante							
6. Split frontal con o sin ayuda. También el tronco hacia atrás en la horizontal. posición Elkatib (EKB)					180° EKB		

Tipos de Rotaciones	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
7. Pierna libre horizontal hacia los lados o con el lado del maletero en la horizontal. También tronco doblado hacia atrás							
8. División lateral con o sin ayuda							
9. División lateral con o sin ayuda, tronco horizontal.				180°	180 °		
10. Trubnikova (TR) Pivote 180º pasando de lado dividido sin ayuda, baúl horizontal al frente tronco dividido doblado hacia atrás por debajo de la horizontal							**TR** 180 °
11. Arabesco: pierna libre horizontal También con maletero adelante o al revés, en horizontal							
12. Espalda dividida con o sin ayuda							

Tipos de Rotaciones	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
13. Dividir hacia atrás con o sin ayuda, tronco horizontal. También debajo horizontal o con anillo							
14. Actitud, también con el tronco al revés en horizontal							
15. Anillo con ayuda, también con flexión hacia atrás del tronco.							
dieciséis. Pierna en el hombro							
17. Anillo sin ayuda, también con la curva hacia atrás del tronco							

Tipos de Rotaciones	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
18. Kabaeva (KB) División frontal; tronco doblado hacia abajo horizontal desde posición de pie. o Garaeva (GA). Desde espalda dividida en pie plano, tronco doblado adelante pasando a KB Pivot. o Kramarenko (KR). KB Pivot con pierna libre doblada 30 °					**KB** 180 ° Georgia 1800 **KR** 1800		
19. Kabaeva (KB) División frontal; tronco doblado hacia abajo horizontal desde posición en el piso o Kramarenko (KR) KB Pivot con pierna libre doblada 30 °						**KB** 1800  **KR** 1800	
20. Gizikova (GZ). División frontal con ayuda con un paso de la pierna libre hacia la división trasera con ayuda							**GZ** 3600 o viceversa

Tipos de Rotaciones	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
21. "Cossack" gratis pierna adelante. También tronco inclinado hacia adelante sobre la pierna libre con o sin ayuda							
22. "Cossack" gratis lado de la pierna							
23. "Cossack" gratis pierna hacia atrás (recto o doblado)		 					
24. Fouetté: Passé o con la pierna estirada a la horizontal: delante, lateral, "arabesco", o "Actitud", también en dividido en diferentes direcciones con ayuda							
25. Espejismo: tronco doblado adelante / lado. También tronco doblado al revés en horizontal o por debajo		 360 °	 360 °				

Tipos de Rotaciones	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
Rotations en el pie plano de la pierna de apoyo							
26. Penché: cuerpo doblado en la horizontal o por debajo, pierna en espalda dividida, rotación sobre pie plano							
27. Sakura (SK) Penché: cuerpo doblado en la horizontal o abajo, rotación en pie plano con anilla.					***SK***		
Rotaciones sobre otras partesdel cuerpo							
28. Ralenkova (RL) Rotación en la espalda	**RL** 360°						
29. Rotación sobre el estómago, piernas cerradas. hacer sonar		360°					
30. Ashram (ASH) Rotación en el estómago, piernas adentro posición de ciervo con ayuda.			**CENIZA** 180 °				
31. Kanaeva (KN) Rotación en el pecho, piernas divididas posición sin ayuda				**KN** 180°			

Tipos de Rotaciones	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
32. Rotación en split con ayuda sin interrupción, inclinados hacia adelante	**360 °**						
33. Rotación en split con ayuda sin interrupción, doblado hacia atrás		**360 °**					

C. ARTISTRY (A)

1. EVALUACIÓN DE LOS JUECES DEL GRUPO ARTÍSTICO

1.1. El Artístico (**A)** Los jueces del panel evalúan la composición y el desempeño artístico desde el estándar de perfección estética.

1.2. El **A-**a los jueces no les preocupa la dificultad de un ejercicio. El jurado está obligado a deducir igualmente por cualquier error de la misma magnitud independientemente de la Dificultad del elemento.

1.3. Jueces de la **A-**El panel debe mantenerse actualizado con la gimnasia rítmica contemporánea, debe saber cuáles deben ser las expectativas de rendimiento más actuales para una composición y debe saber cómo cambian los estándares a medida que evoluciona el deporte. En este contexto, también deben saber qué es posible, qué es razonable esperar, qué es una excepción y qué es especial.

1.4. La puntuación A final:la suma de las deducciones artísticas se resta de **10,00 puntos**

2. ESTRUCTURA Y ACTUACIÓN ARTÍSTICAS: OBJETIVOS DE COMPOSICIÓN

2.1. La gimnasia rítmica se define por una composición única construida en torno a una elección musical específica. La música específica guía las elecciones de todos los movimientos, y todos los componentes de la composición se crean en una relación armoniosa entre sí.

2.2. La música inspira la coreografía al establecer el ritmo, el tema de los movimientos y la estructura de la composición; no es un trasfondo para los elementos del cuerpo y del aparato.

2.3. Se debe tener en cuenta lo siguiente al seleccionar la música:

- El carácter de la música debe elegirse teniendo en cuenta la edad, el nivel técnico y las cualidades artísticas de la gimnasta, así como las normas éticas.
- La música debe permitir que la gimnasta se desempeñe de la mejor manera
- La música debe soportar la mejor ejecución posible.

2.4. Están prohibidos los sonidos con un carácter musical atípico para la Gimnasia Rítmica (ej .: sirenas, motores de coches, etc.)

2.5. Antes del primer movimiento de la gimnasta, se tolera una introducción musical de un máximo de 4 segundos; una introducción musical**más de 4 segundos** se penaliza.

2.6. La excelencia artística se logra cuando la estructura de la composición y la ejecución artística desarrollan clara y completamente los siguientes componentes para crear una idea rectora desde el principio hasta el final del ejercicio:

- Carácter del estilo de movimiento que se encuentra en los Pasos de baile y también en los movimientos de conexión entre las Dificultades o las Dificultades mismas.
- Expresividad en los movimientos
- Contrastes en velocidad, carácter e intensidad de los movimientos tanto con el aparato como con el cuerpo que reflejan los contrastes en la música.

- Ubicación estratégica de movimientos específicos del cuerpo y del aparato en frases o acentos musicales específicos para crear impacto o efecto: impresiones visuales deseadas y distintivas producidas para el espectador (es decir, un momento que tiene la intención de crear un "momento" visual y memorable en la interpretación)
- Conexiones entre movimientos o dificultades que se coreografían intencional y estratégicamente para vincular un movimiento a otro de una manera fluida y armoniosa.
- Variedad en los movimientos: las gimnastas viajan de un movimiento a otro en diferentes direcciones por razones distintivas; las modalidades de su viaje son variadas dependiendo de la distancia necesaria para recorrer, la velocidad y estilo de la música específica, etc. Esta variedad en las direcciones y modalidades de viaje evita el movimiento monótono.

2.7. EVALUACIÓN

2.7.1. No se aplica ninguna penalización cuando el componente artístico se prioriza por completo y se realiza plenamente a lo largo de toda la composición desde el principio hasta el final.

2.7.2. Se penalizarán los componentes artísticos que estén poco desarrollados o que solo se hayan desarrollado en algunas fases.

2.7.3. Las fallas en la relación entre movimiento y ritmo o conexiones ilógicas serán penalizadas cada vez.

3. PERSONAJE

3.1. Los movimientos tienen un estilo claramente definido que enfatiza la interpretación única de la gimnasta del carácter de la música; ese estilo o carácter de movimiento se desarrolla desde el principio hasta el final del ejercicio.

3.2. Este carácter identificable es reconocido por los movimientos del cuerpo y del aparato durante todo el ejercicio, incluyendo:

- Movimientos de preparación antes delas
- Dificultades Movimientos de transición Entre
- Dificultades durante **DB** y / o la salida del **DB**
- Ondas corporales
- Estilizado, conectando pasos enlazando **DB, R, DA**
- Bajo los lanzamientos / durante el vuelo del aparato
- Durante las capturas
- Durante elementos de
- rotación Cambios de niveles
- Conexión de elementos de aparatos que enfatizan el ritmo y el carácter durante los
- elementos de DA

3.3. Los cambios en el carácter de la música deben reflejarse en cambios en el carácter de los movimientos; estos cambios deben combinarse armoniosamente.

3.4. Las Combinaciones de Pasos de Danza se evalúan según sus propios méritos específicos; por lo tanto, no se incluyen en la evaluación del “carácter del movimiento”.

4. COMBINACIONES DE PASOS DE BAILE

4.1. Una combinación de pasos de danza es una secuencia específica de movimientos con el cuerpo y el aparato dedicados a expresar la interpretación estilística de la música: por lo tanto, una **La combinación de pasos de baile debe tener un carácter definido en el movimiento.** Está coreografiado según el **carácter, ritmo, tempo y acentos de la música.**

Los movimientos estilizados de los segmentos corporales, la velocidad e intensidad de los movimientos y la elección de las modalidades de viaje deben seleccionarse cuidadosamente para la música específica en la que se interpretan.

La construcción de movimientos debe tener como objetivo incluir todos los segmentos del cuerpo, según corresponda a la música específica, incluyendo la cabeza, hombros, manos, brazos, caderas, piernas, pies, etc.

4.2. Cada composición debe tener un **mínimo de 2 combinaciones de pasos de baile.**

4.3. Cada combinación de pasos de baile debe realizarse con los siguientes requisitos para ser válida; la ausencia de cualquiera de los siguientes requisitos en cada Combinación de Paso de Baile invalidará las Combinaciones y se aplicará la penalización (ver tabla # 12):

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

4.3.2. Durante el mínimo requerido de 8 segundos, es posible que no se realicen lanzamientos grandes y elementos pre-acrobáticos. Una serie de pasos con carácter, realizados durante menos de 8 segundos debido a la estructura de la composición o a la presencia de elementos DA que interrumpen el carácter del movimiento, no son válidas como Combinaciones de Pasos de Danza.

4.3.3. Carácter definido:

4.3.3.1. **Un carácter definido de movimiento:** pasos que reflejan un estilo o tema de movimiento, tales como, entre otros:

- *Cualquier paso de baile clásico*
- *Cualquier paso de baile de salón*
- *Cualquier paso de baile folclórico*
- *Cualquier paso de baile moderno*
- *Etc.*

4.3.3.2. La combinación de pasos de baile debe incluir una variedad de movimientos utilizados específicamente con fines coreográficos de carácter y efecto. **BD** como salto cabriolé, equilibrio passé, etc. que tienen su base en la danza tradicional y se puede incluir un valor de 0,10.

4.3.4. Movimientos en armonía con el ritmo.

4.3.5.2 modalidades de viaje: Las modalidades de viaje (el modo en que viaja / se mueve por el área del piso) deben ser variadas y diversas, en armonía con el estilo específico de la música y el carácter de los movimientos, *y noMovimientos genéricos por el suelo (como caminar, pisar, correr) con manipulación de aparatos.*

4.4. La combinación de pasos de baile noser válido en los siguientes casos:

4.4.1. Menos de 8 segundos de Danza realizada según # 4.3.1.- # 4.3.4
4.4.2. Aparato estático
4.4.3. Tiro alto durante S
4.4.4. Elementos pre-acrobáticos durante S
4.4.5. R durante S
4.4.6. Pérdida de aparato durante 8 segundos consecutivos
4.4.7. Pérdida del equilibrio con apoyo en una o ambas manos o en el aparato.
4.4.8. Pérdida total de equilibrio con caída de la gimnasta durante 8 segundos
4.4.9. Toda la combinación realizada en el suelo.

Explicación
Si una gimnasta completa 8 segundos cumpliendo con todos los requisitos en el # 4.3, y después de perder el aparato, ha cumplido con la definición y la Combinación es válida con las penalizaciones técnicas correspondientes. *Si una gimnasta realiza Pasos de baile durante 16 segundos: se pueden validar 2 combinaciones siempre que haya 2 combinaciones, cada una de las cuales cumple los requisitos del n. ° 4.3, dentro de los 16 segundos. Si la duración de 16 segundos solo incluye un conjunto de requisitos, esta es una combinación.*

5. EXPRESIÓN CORPORAL

5.1. Una gimnasta transforma una rutina estructurada en una actuación artística basada en su expresividad

5.2. La expresión corporal es una unión de fuerza y poder con belleza y elegancia en los movimientos.

5.3. La belleza y la delicadeza se pueden expresar mediante la amplia participación de los diferentes segmentos corporales (cabeza, hombros, tronco, caja torácica, manos, brazos, piernas, así como el rostro) de las siguientes formas:

- Movimientos flexibles, plásticos y / o sutiles que transmiten carácter.
- Expresión facial que comunica una respuesta emocional a la música.
- énfasis de los acentos
- intensidad del carácter de los movimientos

5.3.1. Independientemente del tamaño físico o la altura de la gimnasta, los movimientos de los segmentos corporales se realizan con el máximo rango, amplitud y extensión.

5.3.2. La gimnasta tiene una conexión expresiva y enérgica con la música, que atrae al público en su actuación.

5.3.3. Se penalizan las actuaciones en las que la intensidad de la expresión corporal y facial está subdesarrollada o no identificable (es decir, una capacidad limitada para expresar una interpretación desarrollada de la música y la composición).

6. CAMBIOS DINÁMICOS: CREANDO CONTRASTES

6.1. Una composición estructurada en torno a una pieza musical específica utiliza los cambios de velocidad e intensidad para construir una idea guía y crear efectos visuales reconocidos por los espectadores.

6.2. La velocidad e intensidad de los movimientos de la gimnasta, así como el movimiento de su aparato, deben reflejar cambios en la velocidad y dinamismo de la música. La falta de contraste en la velocidad puede crear monotonía y pérdida de interés para los espectadores.

6.3. Los contrastes en la velocidad e intensidad del movimiento en armonía con los cambios en la música, o creados para un efecto muy específico (incluidas pausas breves y estratégicas), están presentes a lo largo de todo el ejercicio.

6.4. Las composiciones con menos de 2 cambios dinámicos serán penalizadas (ver tabla # 12).

7. CUERPO Y APARATOS EFECTOS

7.1. La unión de elementos específicos con acentos específicos crea un efecto que es reconocible por los espectadores; el propósito de tales efectos es contribuir a la relación original entre música específica y movimientos específicos desarrollados por la gimnasta (es decir, una composición única, distinguible de todas las demás debido a las relaciones entre los movimientos elaborados para cada arreglo musical específico).

7.1.1. Tanto los movimientos simples como los complejos pueden crear un efecto cuando se realizan con una intención clara, que es: enfatizar un momento específico en la música.

7.1.2. Los siguientes son ejemplos, entre otros, de formas de crear efectos cuando se coordinan con acentos / frases muy específicos en la música:

7.1.2.1. **DB, R,** y **DA** se colocan en acentos musicales específicos que son fuertes, claros y pueden coincidir mejor con la energía y la intensidad de la dificultad

7.1.2.2. Los elementos más singulares se colocan en los acentos o frases más interesantes de la música para tener el máximo impacto y resaltar la relación de la música y el movimiento.

7.1.2.3. Crear una relación o movimiento con el aparato inesperado (un "efecto sorpresa" en contraste con lo predecible)

7.1.2.4. Los movimientos corporales y / o los movimientos del aparato utilizados para crear o enfatizar cambios dinámicos crean efectos visibles para el espectador.

7.1.2.5. Se deben utilizar diferentes trayectorias y direcciones de los elementos del aparato (ejemplo: muy alto, al frente, al lado, bajo, etc.) así como los planos del aparato con acentos o frases específicos en la música para distinguir cada elemento del aparato. de una manera única

7.2. Las composiciones sin 1 Efecto de Cuerpo y / o Aparato con música serán penalizadas (ver tabla # 12).

7.2.1. Los cambios dinámicos por naturaleza crean sus propios efectos y se evalúan por separado; por lo tanto, no están disponibles para cumplir con este requisito específico.

7.2.2. Un uso excesivo de la misma técnica de lanzamiento y / o agarre influye en el efecto e impresión de la composición y esta falta de variedad será penalizada.

8. USO DEL ESPACIO

8.1. El desplazamiento es amplio y completo a través del área del piso, de modo que toda el área del piso está cubierta por el movimiento de la gimnasta, quien debe viajar a todas las partes del área del piso (aunque no necesariamente tocando las cuatro esquinas físicas).

8.2. Las direcciones en las que viaja una gimnasta deben variar a lo largo del piso y no repetirse de un lado a otro en el mismo camino.

8.3. Se penaliza un uso insuficiente de toda la superficie del suelo.

9. UNIDAD

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

10. CONEXIONES

10.1. Una conexión es un "vínculo" entre dos movimientos o dificultades.

10.2. Todos los movimientos deben tener una relación lógica e intencional entre ellos para que un movimiento / elemento pase al siguiente por una razón identificable.

10.3. Estos vínculos entre movimientos también brindan la oportunidad de reforzar el carácter de la composición.

10.4. Los elementos se unen de forma suave y lógica sin preparaciones prolongadas o paradas innecesarias que no apoyan el carácter de la composición o que no crean un efecto.

10.5. Los elementos que se ordenan juntos sin un propósito claro se convierten en una serie de acciones inconexas, que prohíben tanto el desarrollo completo de la historia como la identidad única de la composición. Tal conectar Los iones se definen como:

- Dificultades vinculadas entre sí sin una relación clara
- Transiciones de un movimiento o dificultad a otro que son abruptas, ilógicas o prolongadas.

10.6. Se necesitan conexiones bien desarrolladas y / o pasos de conexión para crear armonía y fluidez; Se penalizará una composición construida como una serie de elementos no relacionados. Las conexiones ilógicas serán penalizadas con 0,1 cada vez hasta 2,00 puntos.

11. RITMO

11.1. Los movimientos del cuerpo y del aparato deben correlacionarse precisamente con los acentos musicales y las frases musicales; Tanto los movimientos del cuerpo como los del aparato deben enfatizar el tempo / ritmo de la música.

11.2. Los movimientos que se realicen por separado de los acentos o desconectados del tempo establecido por la música se penalizan con 0.10 cada vez, hasta 2.00 puntos. Ejemplos:

- Cuando los movimientos se enfatizan visiblemente antes o después de los acentos
- Cuando se "traspasa" un acento claro en la música y no se enfatiza con el movimiento
- Cuando los movimientos están involuntariamente detrás de la frase musical
- Cuando el tempo cambia y la gimnasta está en medio de movimientos más lentos y no puede reflejar el cambio de velocidad (fuera del ritmo)

11.3. El final de la composición debe correlacionarse precisamente con el final de la música. Cuando una gimnasta completa su ejercicio y asume su pose final antes del final de la música o una vez finalizada la música, se penaliza esta falta de armonía entre la música y el movimiento al final del ejercicio.

12. FALTAS ARTÍSTICAS INDIVIDUALES

Penaltis	0,30	0,50	1,00
PERSONAJE de MOVIMIENTO	**Mayoria** del ejercicio: • **presente en la mayoría, pero no en todas, las conexiones** • **faltan solo durante algunos, pero no todos, elementos D**	**Algunas partes** del ejercicio: • **Presente en algunas conexiones que** • **faltan durante los elementos D**	**Ausente** en todo el ejercicio
PASOS DE BAILE		**Falta 1** Combinación de pasos de baile con ritmo y carácter	**Falta 2** Combinaciones de pasos de baile con ritmo y carácter
CUERPO y FACIAL EXPRESIÓN	**Subdesarrollado en** el ejercicio: • una expresión facial fija sin adaptación de intensidad o carácter, y / o • participación parcial de segmentos corporales en los movimientos	No desarrollado en el ejercicio: • sin expresión facial y / o participación • insuficiente de los segmentos corporales	
DINÁMICA CAMBIOS	Menos th an 2 cambios dinámicos realizados	No se realizó ningún cambio dinámico	
CUERPO / APARATO EFECTO (S) CON MÚSICA	Ningún elemento específico del cuerpo y / o aparato coordinado con acentos / frases específicos en la música que creen un impacto visual		
VARIEDAD: LANZAMIENTOS y CAPTURAS	Más de 3 lanzamientos y / o recepciones idénticos		
USO DEL SUPERFICIE DEL PISO	Uso insuficiente de toda la superficie del suelo		
UNIDAD	La unidad / armonía / continuidad de la composición se rompe debido a severos problemas técnicos. interrupciones		

CONEXIONES	**Penaltis**									
	0,10	**0,20**	**0,30**	**0,40**	**0,50**	**0,60**	**0,70**	**0,80**	**0,90**	**1,00**
	1,10	**1,20**	**1,30**	**1,40**	**1,50**	**1,60**	**1,70**	**1,80**	**1,90**	**2,00**
RITMO	**Penaltis**									
	0,10	**0,20**	**0,30**	**0,40**	**0,50**	**0,60**	**0,70**	**0,80**	**0,90**	**1,00**
	1,10	**1,20**	**1,30**	**1,40**	**1,50**	**1,60**	**1,70**	**1,80**	**1,90**	**2,00**

Penaltis	**0,30**	**0,50**	**0,70**	**1,00**
MÚSICA **Movimiento musical al final de ejercicio**		Falta de armonía entre la música y el movimiento al final del ejercicio.		
Normas musicales	Música que no cumple con las regulaciones			
	Una introducción musical **más de 4 segundos**			

D. EJECUCIÓN (E)

1. EVALUACIÓN DE LOS JUECES DEL GRUPO DE EJECUCIÓN

1.1. La ejecución (**MI)** Los jueces del panel exigen que los elementos se interpreten con perfección estética y técnica.

1.2. Se espera que la gimnasta incluya en su ejercicio solo elementos que pueda realizar con total seguridad y con un alto grado de dominio técnico. Todas las desviaciones de esa expectativa serán deducidas por el**MI-** jueces.

1.3. El **MI-** a los jueces no les preocupa la dificultad de un ejercicio. El jurado está obligado a deducir igualmente por cualquier error de la misma magnitud independientemente de la Dificultad del elemento o la conexión.

1.4. Jueces de la **MI-**El panel debe mantenerse actualizado con la gimnasia rítmica contemporánea, debe saber en todo momento cuál debe ser la expectativa de rendimiento más actual para un elemento y debe saber cómo cambian los estándares a medida que evoluciona el deporte. En este contexto, también deben saber qué es posible, qué es razonable esperar, qué es una excepción y qué es especial.

1.5. Todas las desviaciones del desempeño correcto se consideran errores técnicos y los jueces deben evaluarlas en consecuencia. El monto de la deducción por errores pequeños, medianos o grandes se determina por el grado de desviación del desempeño correcto. Las siguientes deducciones se aplicarán a todas y cada una de las desviaciones técnicas visibles del rendimiento perfecto esperado:

- **Pequeño error 0.10:** cualquier desviación menor o leve de la ejecución perfecta
- **Error medio 0.30:** cualquier desviación clara o significativa de la ejecución de perfectivos
- **Error grande 0.50 o más:** cualquier desviación importante o severa de la ejecución perfecta

Nota: Las faltas de ejecución deben ser penalizadas cada vez y por cada elemento fallado.

1.6. La puntuación E final: La suma de las deducciones técnicas se resta de **10,00 puntos.**

Explicación
Las penalizaciones en las casillas azules indican que una penalización desde esta línea puede ser ejecutada por una falta técnica.

2. FALLAS TÉCNICAS

1. TÉCNICA DE LOS MOVIMIENTOS CORPORALES			
Penaltis	**Pequeño 0.10**	**Medio 0,30**	**Grande 0.50 o más**
Generalidades	Movimiento incompleto o falta de amplitud en forma de Ondas		
	Movimiento incompleto o falta de amplitud en forma de pre-acrobacia		
	Ajuste de la posición del cuerpo (Ejemplo: en Balances, en Rotaciones sobre pie plano u otra parte del cuerpo, etc.)		
Técnica básica	Segmento corporal sostenido incorrectamente durante un movimiento corporal (**cada vez),** incluyendo la posición incorrecta del pie / relevé y / o rodilla, codo doblado, hombros levantados o asimétricos, posición incorrecta de un cuerpo segmento durante R, asymm posición étrica del tronco, etc.		
	Pérdida del equilibrio: movimiento adicional sin desplazamiento (por ejemplo, sacudidas del pie / pierna de apoyo, movimiento compensatorio involuntario, etc.)	Pérdida del equilibrio: movimiento adicional con el desplazamiento (por ejemplo, saltar sobre el pie / pierna de apoyo, paso adicional, etc.)	Pérdida del equilibrio con apoyo en una o ambas manos o en el aparato.
			Pérdida total de equilibrio con caída: **0,70**
Saltos / Saltos	Aterrizaje pesado	Aterrizaje incorrecto: espalda arqueada visible durante la fase final del aterrizaje	
	Forma incorrecta con pequeña desviación.	Forma incorrecta con desviación media	Forma incorrecta con gran desviación
Saldos	Forma incorrecta con pequeña desviación.	Forma incorrecta con desviación media	Forma incorrecta con gran desviación
		La forma no se mantiene durante un mínimo de 1 segundo El eje del	
		cuerpo no está en la vertical y termina con un paso involuntario	
Rotaciones (Cada penalización aplicado una vez por rotación BD)	Forma incorrecta con pequeña desviación.	Forma incorrecta con desviación media	Forma incorrecta con gran desviación
	Apoyo involuntario en el talón durante un Pivot	Eje del cuerpo no en vertical y terminando con un paso involuntario	
	Lúpulo (s)		
Pre-acrobático elementos y elementos de rotación vertical grupos	Aterrizaje pesado	Técnica no autorizada de elementos pre-acrobáticos	
		Caminar en la posición de parada de manos (2 o más cambios de apoyo)	

2. TÉCNICA CON EL APARATO			
Penaltis	**Pequeño 0.10**	**Medio 0,30**	**Grande 0.50 o más**
Generalidades **Pérdida del aparato** *(por la pérdida de* *2 Clubes en sucesión:* *el juez lo hará penalizar una vez basado en el número total de pasos tomando para recuperar los clubes más lejanos)*			Pérdida y recuperación del aparato sin desplazarse
			Pérdida y recuperación del aparato después de 1-2 pasos: **0,70**
			Pérdida y recuperación del aparato después de 3 o más pasos: **1,00**
			Pérdida del aparato fuera del área del piso (independientemente de la distancia): **1,00**
			Pérdida del aparato que no abandona la superficie del suelo y uso del aparato de repuesto: **1,00**
			Pérdida del aparato, sin contacto con el aparato al final del ejercicio: **1,00**
Técnica	Trayectoria imprecisa y captura vuelo **con 1 paso o ajustando posición** para salvar el aparato	Trayectoria imprecisa y captura en vuelo. **con 2 pasos** para salvar el aparato	Trayectoria imprecisa y captura en vuelo. **con 3 o más pasos (**chassé) para salvar el aparato
	Atrapar con la ayuda involuntaria de la otra mano (Excepción de la pelota: atrapa fuera del campo visual)	Captura incorrecta con contacto involuntario con el cuerpo.	
		Aparato estático **	

Explanation
Se aplica la penalización por trayectoria imprecisa, si se percibe una clara falta técnica, debida a un lanzamiento impreciso. Esto podría ser, si tiene que correr o cambiar la dirección prevista para salvar el aparato de una pérdida.

Penaltis	Pequeño 0.10	Medio 0,30	Grande 0.50 o más
Aro			
Técnica básica	Manipulación o agarre incorrectos: alteración del plano de trabajo, vibraciones, rotación irregular en el eje vertical (**cada vez)**		
	Captura tras lanzamiento: Contacto con el antebrazo	Captura tras lanzamiento: contacto con el brazo	
	Giro involuntario e incompleto sobre el cuerpo.		
	Rollo incorrecto con rebote		
	Deslizándose sobre el brazo durante las rotaciones		
		Pasando por el aro: pies atrapados en el aro	

*** * Aparato estático (**Dificultad de ejercicio individual n. ˚3.8)

Pelota			
Técnica básica	Manejo incorrecto: Bola sostenida contra el antebrazo ("agarrada") o visiblemente apretada por los dedos (**cada vez)**		
	Vuelta involuntaria e incompleta sobre el cuerpo.		
	Rollo incorrecto con rebote		
	Atrapar con la ayuda de la otra mano (Excepción:capturas fuera del campo visual)		
Clubs			
Técnica básica	Manejo incorrecto: movimiento irregular, brazos demasiado separados durante los molinos, interrupción del movimiento durante pequeños círculos, etc. (**cada vez)**		
	Alteración de la sincronización en la rotación de los 2 Palos durante lanzamientos y recepciones		
	Falta de precisión en los planos de trabajo de los Clubs durante movimientos asimétricos		

Cinta			
Técnica básica	Captura incorrecta involuntaria		
	Alteración del patrón formado por el lazo: serpientes, espirales insuficientemente apretadas, no la misma altura, amplitud, etc. (**cada vez)**		
	Contacto involuntario con el cuerpo.	Envolturas involuntarias alrededor del cuerpo o parte de él o alrededor del palo sin interrupción	Envolturas involuntarias alrededor del cuerpo o parte de él o alrededor del palo con interrupción
	Manejo incorrecto: paso o transmisión imprecisos, cinta adhesiva sostenida involuntariamente en el medio, conexión incorrecta entre los patrones, chasquido de el lazo (**cada vez)**		
	Pequeño nudo con mínimo impacto en el manejo.		Nudo mediano / grande: impacto en el manejo
	El extremo de la Cinta se queda en el suelo involuntariamente durante la realización de patronaje, tiros, échappés, etc. **(hasta 1 metro.)**	Parte de la Cinta se queda en el suelo involuntariamente durante la realización de patronaje, tiros, échappés, etc. **(más de 1 metro)**	

Explicación y ejemplo: desviaciones en las dificultades corporales
Cada Penalización se aplicará por separado por cada falta. Si una dificultad corporal tiene dos formas incorrectas, la penalización se toma para cada desviación de la forma identificable.

	Desviación media del cuerpo segmentos (pierna superior y tronco)	**TF:** **0,30 + 0,30**

Explicación: Nudo en la cinta
Si se forma un pequeño nudo en la cinta y después de algunos movimientos se convierte en un nudo mediano / grande, solo se aplica una penalización por nudo (la penalización más alta).

MI.ANEXO

PROGRAMA 1.APPARATUS

SENIOR: 4 ejercicios

2021 – 2024				
2025 – 2028				

JUNIOR: 4 ejercicios

2021 – 2024				
2025 – 2028				

2. PROGRAMA TÉCNICO PARA JUNIOR - EJERCICIOS INDIVIDUALES

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

2.1.1. Programa para gimnastas individuales:

El programa para gimnastas individuales Junior generalmente consta de 4 ejercicios: (Programa de aparatos de gimnasia rítmica – Juniors):

- Aro
- Pelota
- Clubs
- Cinta

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

2.1.3 Las normas y características de cada aparato para Juniors se especifican en el *Normas de aparatos de la FIG.*

2.1.4 Las gimnastas junior pueden competir con una cinta senior.

2.1.5 A solicitud del Jurado Superior, todos los aparatos pueden ser revisados antes de la entrada de la gimnasta en la sala de competición o al final de un ejercicio y / o se puede realizar un sorteo al azar para un control de aparatos.

Para cualquier uso de aparatos no conformes: **Multa:** 1,00 punto

2.2. Requisitos de dificultad para ejercicios individuales junior: una gimnasta debe incluir solo elementos que pueda desempeñarse de forma segura y con un alto grado de competencia estética y técnica.

2.2.1. Hay dos**Componentes de dificultad:**

- Dificultad del cuerpo (**DB),** incluso **R**
- Dificultad del aparato (**DA)**

2.2.2. Requisitos de dificultad

<table>
<tr><th colspan="3">Componentes de dificultad</th></tr>
<tr><td colspan="2">Dificultad del cuerpo
conectado con el aparato
elementos tecnicos</td><td>Dificultad del aparato</td></tr>
<tr><td colspan="2">DB
Los 7 más altos contados</td><td rowspan="5">DA
Mínimo 1, Máximo 15
(en orden de ejecución)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Requisito especial</td></tr>
<tr><td>Dificultad de los grupos corporales:
Salto / Saltos Mínimo1
Saldos Mínimo1
Rotaciones Mínimo1</td><td>Cuerpo completo
ondas:
W
Mínimo 2</td></tr>
<tr><td colspan="2">Elementos dinámicos con rotación - R
Máximo 4
(en orden de ejecución)</td></tr>
</table>

2.3. Los jueces de Dificultad identifican y registran las Dificultades en el orden de su desempeño independientemente de si son válidas o no:

- El primer subgrupo **D-** los jueces**DB):** evalúa el número y valor de **DB** elementos, incluidos dos **DB** en los ejercicios de Bola y Cinta con un elemento de aparato fundamental / no fundamental realizado con la mano no dominante; evalúa el número y valor de**R,** Reconocimiento de **W** realizado durante el ejercicio. Los jueces registran todos los elementos en notación de símbolos.
- El segundo subgrupo **D-**los jueces**DA):** evalúa el número y valor de **DA** elementos y la presencia de elementos técnicos de aparatos fundamentales requeridos. Los jueces registran todos los elementos en notación de símbolos.

2.4. El orden de ejecución de las Dificultades no está restringido; sin embargo, la disposición de las Dificultades debe respetar el principio coreográfico de que las Dificultades deben organizarse lógicamente con elementos y movimientos conectados en armonía con el carácter de la música.

2.5. Las sanciones por fallar el número mínimo requerido de Dificultades y el incumplimiento de los requisitos especiales se aplican cuando un elemento de Dificultad no se intenta en absoluto.

3. DIFICULTAD DEL CUERPO (DB)

3.1. Requisitos: 7 DB con el rendimiento más altoen el ejercicio se contará. En caso de que haya más**DB** de lo requerido, las Dificultades adicionales no son válidas (**Ninguna penalización)**

3.2. Todas las normas generales para personas mayores **DB** también son válidos para Junior individual, con la excepción de lo siguiente:

3.2.1. **Uno** Se autoriza la Dificultad Corporal Combinada.

3.2.2. Es posible realizar**solo uno** Giro lento sobre pie plano o en relevé.

3.2.3. El Comité Técnico no recomienda**DB** en la rodilla para gimnastas Junior.

3.3. Elementos técnicos del aparato fundamentales o no fundamentales

3.3.1. Requerimientos:

3.3.1.1. Cada ejercicio de Junior también debe tener un número mínimo de cada elemento fundamental del aparato (# 3.6; 3.7 Ejercicio individual)

3.3.1.2. **Dos DB** El ejercicio en el balón debe realizarse utilizando el **mano no dominante** durante elementos técnicos de aparatos fundamentales o no fundamentales

3.3.1.3. **Dos DB** en Ribbon el ejercicio debe realizarse utilizando el **mano no dominante** durante elementos técnicos de aparatos fundamentales o no fundamentales

3.3.2. Es posible utilizar Cuerda en ejercicios individuales en competiciones locales Internacionales y Nacionales.

3.3.3. Tabla resumen de grupos técnicos fundamentales y no fundamentales específicos para cuerda

Requerido # por ejercicio	Técnica específica fundamental y fundamental del aparato Grupos	Técnica de aparatos no fundamentales Grupos
2	Pasar con la totalidad o parte del cuerpo a través de la Cuerda abierta girando hacia adelante, hacia atrás o hacia un lado; también con: • Cuerda doblada en 2 o más • Doble rotación de la cuerda	• Rotación (min. 1), Cuerda doblada en dos (en una o dos manos) • Rotaciones (mínimo 3), cuerda doblada en tres o cuatro • Rotación libre (mínimo 1) alrededor de una parte del cuerpo • Rotación (min. 1) de la cuerda abierta estirada, sostenida por el medio o por el final • Molinos (Cuerda abierta, sujeta por el medio, doblada en dos o más) Ver Palos 3.3.4
2	• Liberación y captura de un extremo de la cuerda, con o sin rotación (ej .: Echappé) • Rotaciones del extremo libre de la cuerda, cuerda sostenida por un extremo (p. Ej., Espirales)	
1	Saltos / saltos pasando por la cuerda • Serie (min. 3): Cuerda girando hacia adelante, hacia atrás o hacia un lado.	• Envolver o desenvolver una parte del cuerpo • Espirales con la cuerda doblada en dos
1	Agarre de la cuerda abierta con un extremo en cada mano sin apoyo en otra parte del cuerpo	

Explicaciones

La cuerda se puede mantener abierta, doblada en 2, 3 o 4 veces (con 1 o 2 manos), pero la técnica básica es cuando la cuerda abierta se sujeta por un extremo en cada mano durante los saltos / saltos y saltos / saltos que debe realizarse en todas las direcciones: adelante, atrás, con giros, etc.

Elementos como los movimientos de enrollado, rebote y molino, así como los movimientos con la Cuerda doblada o anudada, no son típicos de este aparato; por lo tanto, no deben abrumar al compositien.

- *Un mínimo de dos grandes segmentos del cuerpo (**Ejemplo:** cabeza + tronco; brazos + tronco; tronco + piernas, etc.) debe pasar.*
- *El paso puede ser: todo el cuerpo entrando y saliendo, o entrando sin desmayarse, o viceversa.*

Echappé es un movimiento con 2 acciones:

- *liberación de un extremo de la cuerda*
- *agarre el extremo de la cuerda con la mano o la otra parte del cuerpo después de la media rotación de la cuerda*
- ***Una base de datos** es válido si se realiza la liberación o la captura (no ambas) durante la **DB***

La captura de la cuerda abierta después de un lanzamiento debe realizarse con un extremo en cada mano sin apoyo en el pie, rodilla u otra parte del cuerpo. El lanzamiento puede ser grande o pequeño.

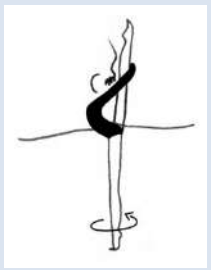
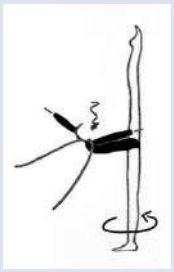
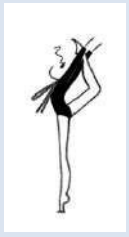
Variaciones en espiral:

- *suelte como "Echappé" seguido de múltiples (2 o más) rotaciones en espiral de un extremo de la cuerda y agarre el extremo con la mano u otra parte del cuerpo*
- *Cuerda abierta y estirada sostenida por un extremo, del movimiento anterior (movimiento de Cuerda abierta, agarre, desde el suelo, etc.) pasada en rotaciones en espiral (2 o más) de un extremo de la Cuerda, agarrada con la mano o con el otro parte del cuerpo.*
- *A **DB** es válido si el lanzamiento o captura o múltiples rotaciones en espiral (2 o más) se realizan durante el **DB***

Envase

- *Es posible "envolver" o "desenvolver" durante **DB**; estas acciones se consideran diferentes manipulaciones de aparatos*

3.3.4. Las posiciones de equilibrio inestables para la cuerda se consideran iguales

Explicaciones
Abierto o doblado por la mitad en equilibrio detrás de la espalda o suspendido / colgando de una parte del cuerpo durante **DB con rotación** son considerados los **mismoposiciones de equilibrio inestables** **Ejemplo 1**      **Ejemplo 2**   
Posiciones de saldo inestable no válidas:  Cuerda colgando del cuello durante el Balance.   La cuerda abierta se coloca en la parte posterior.

4. E<u>LEMENTOS DINÁMICOS CON ROTACIÓN (R)</u>

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

4.2. Requerimientos:

4.2.1. Máximo 4 **R** en el ejercicio será evaluado **en orden cronológico**

4.2.2. Todas las normas generales para personas mayores**R** también son válidos para Junior Individual

4.2.3. Elementos dinámicos con rotación (R): criterios para Cuerda (específico para Juniors):

Símbolo	Criterios específicos del lanzamiento **+ 0.10 cada vez**	Símbolo	Criterios específicos de la captura **+ 0.10 cada vez**
	Pasando por la cuerda con el todo o parte del cuerpo durante el lanzamiento. Un mínimo de dos grandes segmentos del cuerpo deben pasar a través de la cuerda. **Ejemplo:** cabeza + tronco; brazos + tronco; tronco + piernas, etc.		
	Tiro alto de cuerda abierta y estirada sostenida por el extremo		Catch of the Rope con un extremo en cada mano
	Tiro alto de cuerda abierta y estirada sostenida por el medio		Captura mixta de la cuerda Criterios adicionales no válidos

5. DIFICULTAD DEL APARATO (DA)

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

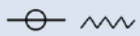
5.2. Requerimientos: Mínimo 1, Máximo **15 AD** los elementos serán evaluados **en orden cronológico.**
Adicional **DA** los elementos no serán evaluados (**Ninguna penalización).**

5.3. Todas las normas generales para personas mayores **DA** también son válidos para Junior individual **para cada aparato**

5.4. TABLA DE BASES DA Y CRITERIA

SOGA

Base	Base Símbolo	Valor	Criterios							Criterios específicos		
			⊠	≠	≮	⚲	=	W	DB	∞	←	✕
Pasar a través de la cuerda con la totalidad o parte del cuerpo (dos partes grandes del cuerpo)		**0.4**	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
Pasando a través de la cuerda con una serie de saltos / saltos (min 3)		**0,3**	V	V	V	V	N / A	N / A	N / A	V	V	V
Agarre de la cuerda abierta con un extremo en cada mano sin apoyo en otra parte del cuerpo		**0,3**	V	NORTE / A	V	V	V	V	V			
Echappe		**0,3**	V	V	V	V	V	V	V			
Espirales: rotaciones del extremo libre de la cuerda, cuerda sujeta por un extremo		**0,3**	V	V	V	V	V	V	V			
Rotación libre (mínimo 1) alrededor de una parte del cuerpo		**0,2**	V	N / A	V	V	V	V	V			
Rotación (min. 1) de la cuerda abierta sostenida por su extremo o medio		**0,2**	V	V	V	V	V	V	V			
Molinos con cuerda abierta		**0,2**	V	N / A	V	V	V	V	V			
Rollo grande de la cuerda, enrollado en un "carrete", sobre un mínimo de 2 partes grandes del cuerpo		**0,2**	V	V	N / A	V	V	V	V			
Rebotes de la cuerda desde el suelo		**0,2**	V	V	V	V	V	V	V			
Transmisión sin la ayuda de las manos con al menos 2 partes diferentes del cuerpo (no las manos)		**0,2**	V	N / A	V	V	V	V	V			
Pequeño lanzamiento / captura		**0,2**	V	V	V	V	V	V	V			
Tiro alto		**0,2**	V	V	V	V	V	V	V			
Tiro alto de cuerda abierta sostenida por el medio		**0,2**	V	V	V	V	V	V	V			
Tiro alto de cuerda abierta sostenida por el extremo		**0,2**	V	V	V	V	V	V	V			
Atrapar después de un tiro alto		**0,3**	V	V	V	V	V	V	V			

Símbolo	*Explicación: Bases para cuerda*
	No es posible realizar estas bases como Bases Combinadas; solo uno puede usarse como Base en el elemento DA

Símbolo	*Explicaciones: Criterios específicos para cuerda*
	Doble (o más) rotación del aparato durante saltos / saltos o saltos / saltos
	Cuerda girando hacia atrás
	Cruz de brazos durante saltos / saltos o saltos / saltos; en una serie de saltos / saltos, es posible realizar brazos cruzados y no cruzados o todos con brazos cruzados

6. PUNTUACIÓN DE DIFICULTAD (D):

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

6.1. El primer subgrupo de jueces D (DB)

Dificultad	Mínimo máximo	Penalti 0,30
Dificultades corporales (**DB)**	Mínimo 3	Menos de 3 Dificultades Corporales realizadas Menos de 1 Dificultad de cada Grupo Corporal (, ,) Penalización por cada dificultad faltante
Equilibrio de "giro lento"	Máximo 1 en relevé o en pie plano	Más de 1 penalización de saldo de
Ondas de cuerpo completo (**W)**	Mínimo 2	"turno lento" por cada falta **W**
Menos de 2 **DB** con el manejo con la mano no dominante		Por cada falta

6.2. El segundo subgrupo de jueces D (DA)

Dificultad	Mínimo máximo	Penalti 0,30
Dificultad del aparato (**DA):** (en orden de ejecución)	Mínimo 1 Máximo 15	Falta mínimo 1
Elementos fundamentales del aparato	Mínimo 1 de cada	Por cada falta
Elementos fundamentales específicos del aparato	Mínimo 2 de cada	Por cada falta

7. ARTISTRY y EJECUCIÓN

Todas las normas de Arte y todas las normas de Ejecución para el ejercicio individual Senior también son válidas para el individuo Junior.

ejercicios

8. FALLAS TÉCNICAS: Cuerda

Soga			
Penaltis	**Pequeño 0.10**	**Medio 0,30**	**Grande 0.50 o más**
Técnica básica	Manipulación incorrecta: amplitud, forma, plano de trabajo o por cuerda no sujeta por ambos extremos (**cada vez)**		
	Pérdida de un extremo de la cuerda con una breve parada en el ejercicio.		
		Pies atrapados en la cuerda durante saltos o saltos	
		Envolturas involuntarias alrededor del cuerpo o parte de él sin interrumpir el ejercicio	Envolturas involuntarias alrededor del cuerpo o parte de él con interrupción en el ejercicio
	Nudo sin interrupción en el ejercicio		Nudo con interrupción en el ejercicio

PARTE 2
EJERCICIOS EN GRUPO

PARTE 2 - EJERCICIOS EN GRUPO

UN. GENERALIDADES

1. COMPETICIONES Y PROGRAMAS

1.1. Campeonatos Oficiales de Gimnasia Rítmica y programas de competencias: Individual, Competiciones de grupos y equipos

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

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

1.1.2. El Programa para Grupos Junior suele constar de 2 ejercicios, cada uno con un solo tipo de aparato. El Programa de Aparatos de la FIG para el año en curso determina el aparato requerido para cada ejercicio (ver el Programa de Aparatos de la FIG para Grupos Junior en el Anexo).

1.1.3. La duración de cada ejercicio grupal para Senior y Junior es de 2'15 "a 2'30".

1.1.4. Estructura de las competiciones grupales:

1.1.4.1. Competición general y clasificación para finales de grupo, clasificación por equipos: 2 ejercicios

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

1.1.4.2. Ranking por equipos: se establece sumando las 8 mejores puntuaciones registradas por las gimnastas individuales del equipo más 2 ejercicios del grupo.

1.1.4.3. Finales de grupo:

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

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

2. NÚMERO DE GIMNASTAS

2.1. Campeonatos Oficiales de Gimnasia Rítmica en los Ejercicios de Grupo: Cada Nacional

La Federación puede inscribir a cinco o seis gimnastas para el programa total de ejercicios grupales. En el caso de seis gimnastas, las seis gimnastas deben participar en al menos un ejercicio. (Consulte la Sección 1 y la Sección 3 de los Reglamentos Técnicos)

2.2. Cada ejercicio grupal debe ser realizado por 5 gimnastas; la gimnasta restante puede estar en el área de competencia durante la realización del ejercicio (en caso de un incidente con una de sus compañeras).

2.2.1. Si una gimnasta deja el Grupo por un motivo autorizado durante un ejercicio, la gimnasta puede ser reemplazada por una gimnasta de reserva. El juez responsable —Presidente del Jurado Superior, Delegado Técnico o Juez Principal— debe autorizar que la gimnasta se fue por una razón autorizada: lesión o enfermedad:

- **Multa** por juez de línea: 0,30 puntos para un gimnasta (s) de grupo que abandona el área del piso durante el ejercicio

2.2.2. Si una gimnasta abandona el Grupo por un motivo no autorizado:

- **Multa:** 0,50 puntos por un "uso no autorizado de una gimnasta de reserva"
- **Multa** por juez de línea: 0,30 puntos para un gimnasta (s) de grupo que abandona el área del piso durante el ejercicio

2.2.3. Si no se reemplaza a la gimnasta que abandonó el Grupo por motivo válido, no se evaluará el ejercicio.

2.2.4. Si la gimnasta abandona el Grupo por un motivo no autorizado, no se evaluará el ejercicio.

3. SINCRONIZACIÓN

3.1. El cronómetro se pondrá en marcha tan pronto como la primera gimnasta del Grupo comience a moverse y se detendrá tan pronto como la última gimnasta del Grupo esté totalmente inmóvil.
Nota: Se tolera una breve introducción musical de no más de 4 segundos sin movimiento del cuerpo y / o aparato.

3.2. El tiempo relacionado con todos los ejercicios (inicio del ejercicio, duración del ejercicio de la gimnasta) se realizará en incrementos de 1 segundo.

- **Multa** por el juez de tiempo: 0.05 puntos por cada segundo adicional o faltante, contado en incrementos de segundos completos.
  Ejemplo: 2'30.72 = sin penalización; 2'31 = penalización: -0,05

4. JURADOS

4.1. Composición del jurado para campeonatos oficiales y otras competiciones

4.1.1. Jurado Superior: Consulte la Sección 1 y la Sección 3 del Reglamento Técnico.

4.1.2. Paneles de jueces para el grupo

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

Los Jueces de Dificultad, Arte y Ejecución son elegidos y designados por la FIG Technica.**I** Comité de acuerdo con los Reglamentos Técnicos y Reglas de Jueces vigentes de la FIG.

4.1.3. Composición de los`Paneles de Jueces por Grupo

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

- Subgrupo 1 (**D):** 2 jueces**DB1, DB2)** trabajar de forma independiente y luego dar un común **DB** puntaje.
- Subgrupo 2 (**D):** 2 jueces**DA1, DA2)** trabajar de forma independiente y luego dar un común **DA** puntaje.

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

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

4.1.4. Funciones del D-Panel

4.1.4.1. **El primer subgrupo (DB)** registra el contenido del ejercicio en notación simbólica, evaluando el número y valor técnico de las Dificultades Corporales (**DB),** Dificultades con los intercambios (**DELAWARE),** el número y valor técnico de los elementos dinámicos con rotación (**R)** y reconocimiento de **W. Estos jueces** evaluar todo el ejercicio de forma independiente, sin consultar al otro juez, y luego dar una **DB** puntaje.

4.1.4.2. **El segundo subgrupo (DA)** registra el contenido del ejercicio en notación de símbolos, evaluando el número y valor técnico de Dificultad con las Colaboraciones (**CORRIENTE CONTINUA)** y la presencia de los elementos técnicos necesarios del aparato fundamental. Estos jueces evalúan todo el ejercicio de forma independiente, sin consultar a los demás jueces y luego dan una**DA** puntaje.

4.1.4.3. **Juzgar registros:** Al final de la rotación / competición, el Presidente del Jurado Superior podrá solicitar los registros de juzgamiento del contenido de los ejercicios en notación simbólica con indicación del número, nombre de la gimnasta, NF y aparato.

4.1.5. Puntuación final D:la suma de la **DB** y **DA** puntuaciones

4.1.6. Funciones de los jueces del A – Panel

4.1.6.1. **4 jueces (A1, A2, A3, A4)** Evaluar las faltas artísticas por deducción, determinando el total deducción de forma independiente y sin consultar a los demás jueces; se eliminan los puntajes más altos y más bajos, y los 2 puntajes restantes se promedian para dar el puntaje A final.

4.1.6.2. **Puntuación final A:** la suma de las deducciones artísticas se resta de **10,00 puntos.**

4.1.7. Funciones de los jueces del E-Panel

4.1.7.1. **4 jueces (E1, E2, E3, E4)** evaluar las faltas técnicas por deducción, determinando la deducción total de forma independiente y sin consultar a los demás jueces; se eliminan los puntajes más altos y más bajos, y los 2 puntajes restantes se promedian para dar el puntaje E final.

4.1.7.2. Puntuación E final: la suma de las deducciones técnicas se resta de **10,00 puntos.**

4.1.8. Funciones de los jueces de tiempo y línea

4.1.8.1. Los jueces de tiempo y línea se seleccionan entre los jueces de Brevet.

4.1.8.2. **Jueces de tiempo (1 o 2)** son requeridos para:

- Controlar la sincronización de la duración del ejercicio.
- Controle las infracciones de tiempo y registre la cantidad exacta de tiempo por encima o por debajo del límite de tiempo si no hay entrada de computadora
- Firmar y enviar el registro escrito correspondiente con cualquier infracción o deducción al juez principal.
- Si una gimnasta pierde su aparato al final del ejercicio y no regresa al área de pista oficial porque su música ha terminado, el Juez de Tiempo calcula el momento en que la gimnasta recupera su aparato como último movimiento.

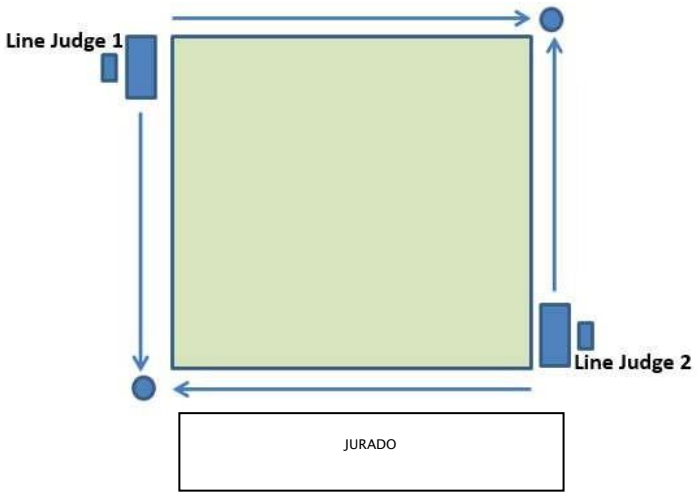
4.1.8.3. **Jueces de línea (2)** son requeridos para:

- Determinar el cruce del límite del área de piso oficial por el aparato, por uno o dos pies, o por cualquier parte del cuerpo, así como por el aparato que abandona el área de piso oficial.
- Levantar una bandera para el aparato y / o cuerpo que cruza el límite o abandona el área del piso.
- Levantar una bandera si una gimnasta del grupo cambia el área de piso oficial o abandona el área de piso oficial durante el ejercicio.
- Firmar y enviar el registro escrito correspondiente al juez principal.

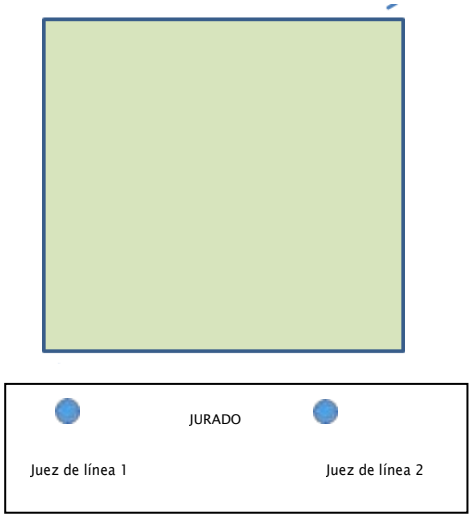
4.1.8.4. Solicitud al jurado superior: si el entrenador tiene dudas sobre una penalización por tiempo y / o deducción de línea, el entrenador debe presentar una solicitud de revisión al juez responsable.

4.1.8.5. Posición de los jueces de línea

Ejemplo 1: Los jueces de línea se sientan en esquinas opuestas y son responsables de las 2 líneas y la esquina en ella. lado derecho.



Ejemplo 2: Los jueces de línea se sientan en la mesa de jueces y observan la línea en un monitor usando una cámara de video. asistencia.



4.1.9. Funciones del secretario

Los Secretarios deben tener conocimiento del Código de Puntos y una computadora; normalmente son nombrados por el Comité Organizador. Bajo la supervisión del Presidente del Jurado Superior, son responsables de la precisión de todas las entradas en las computadoras, el cumplimiento del orden correcto de los equipos y gimnastas, el funcionamiento de las luces verde y roja y el correcto parpadeo de la Puntuación Final.

4.1.10. Funciones del juez responsable

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

4.1.11. Para cualquier otro detalle sobre los Jurados, su estructura o funciones, ver Reglamento Técnico, Sección 1, Reg. 7 y Reglas de los jueces.

4.2. Cálculo de la puntuación final

Las reglas que rigen la determinación de la puntuación final son idénticas para todas las sesiones de las competiciones.

(Competiciones All-Around para Grupos, Finales para Grupos).

La puntuación final de un ejercicio se establecerá sumando la puntuación D, la puntuación A y la puntuación E. Deducción de penalizaciones si las hay de la puntuación final.

5. CONSULTAS DE PUNTUACIÓN (Ver Reglamento Técnico, Sect. 1, art. 8.4 Consultas de la partitura).

6. REUNIÓN DE JUECES

- Antes de cada Campeonato oficial de la FIG, el Comité Técnico organizará una reunión para informar a los jueces participantes sobre la organización de jueces.
- Antes de todos los demás campeonatos o torneos, el Comité Organizador puede celebrar una reunión similar.
- Se requiere que todos los jueces asistan a la instrucción y / o reunión de los jueces, durante toda la duración de la competencia y las ceremonias de premiación al final de cada competencia.

Para obtener más detalles sobre los jueces y la evaluación de las competiciones, consulte el Reglamento Técnico (Sección 1, Regla 7, Sección 3, Reglas generales de los jueces y Reglas específicas de los jueces).

7. ENTRADA

Los grupos deben ingresar al área de piso oficial con marcha rápida sin acompañamiento musical y establecer el inicio posición inmediatamente

- **Multa:** 0,50 puntos si no se cumple este requisito (por parte del Juez Responsable: Presidente del Jurado Superior, Delegado Técnico o Juez Jefe.

8. ÁREA DEL PRACTICABLE

8.1. La superficie oficial del suelo 13 x 13 m (**exterior de la línea)** es obligatorio. La superficie de trabajo debe corresponder a los estándares de la FIG (ver Reglamentos Técnicos, Sección 1).

8.2. Cualquier parte del cuerpo o aparato que toque fuera del límite del área de piso oficial será penalizada:

Multa por el juez de línea: 0,30 puntos cada vez por cada gimnasta de grupo en falta o por el aparato cada vez

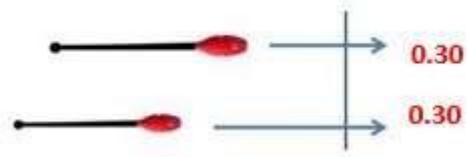
8.3. Cualquier gimnasta o aparato que salga de la pista oficial será sancionada.

Penalización del Juez de Línea: 0.30 puntos por la gimnasta que abandona el área del piso
Penalización del Juez de Línea: 0.30 puntos por el aparato que abandona el área del piso

8.4. Pérdida de aparatos fuera del suelo:

8.4.1. Pérdida consecutiva de ambos mazas fuera de la cancha oficial:

Penalización del juez de línea: 0,30 puntos para un palo + 0,30 puntos para otro palo



8.4.2. Pérdida simultánea de dos o más aparatos **al mismo tiempo** fuera de **la misma línea:** dos palos sepierden juntos al mismo tiempo fuera de la misma línea / dos o más aparatos se bloquean juntos y abandonan el área de la cancha oficial al mismo tiempo.

Penalización por Juez de Línea: 0.30 puntos una vez, como un aparato

8.4.3. Pérdida simultánea de dos o más aparatos **al mismo tiempo** fuera de **dos líneas diferentes:** Dos palos sepierden juntos al mismo tiempo fuera de dos líneas diferentes.

Penalización por juez de línea: 0.30 + 0.30 punto

8.4.4. Pérdida simultánea de dos o más **aparato bloqueado** mismo o diferente aparato) fuera del área de piso oficial

Penalización por juez de línea: 0.30 puntos

8.4.5. Pérdida simultánea de 2 o más aparatos (mismo o diferente aparato) fuera del área de piso oficial

Penalización del juez de línea por cada aparato en falta

8.5. El Grupo no será sancionado por los casos mencionados a continuación; de lo contrario, las penalizaciones se aplican como se menciona en los puntos # 8.2-8.4:

- Aparato y / o gimnasta toca la línea
- El aparato pasa el límite del área de piso oficial sin tocar el suelo El aparato se
- pierde al final del último movimiento del ejercicio
- El aparato abandona el área de piso oficial después del final del ejercicio y el final de la música El
- aparato inutilizable se retira fuera del área de piso oficial
- Los aparatos rotos se retiran fuera del área de piso oficial
- Aparatos atrapados en el techo (vigas, luces, marcador, etc.)

8.6. Cada ejercicio deberá realizarse íntegramente en la zona de suelo oficial:

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

8.6.2. No se evaluará ninguna dificultad iniciada fuera del área de piso oficial (durante o al final del ejercicio).

8.6.3. Si la Dificultad comienza dentro del área de piso oficial y termina fuera del área de piso oficial, se evaluará la Dificultad.

9. APARATO

9.1. Normas - Comprobación

9.1.1. Las normas y características de cada aparato se especifican en el *Normas de aparatos de la FIG.*

9.1.2. Cada aparato utilizado por cada gimnasta del Grupo debe tener el logo del fabricante y el "logo aprobado por la FIG" en lugares específicos para cada aparato (Aro, Pelota, Palos, Cinta). Ningún Grupo está autorizado a competir con aparatos no aprobados.

9.1.3. Los aparatos utilizados por un Grupo deben ser todos idénticos (peso, dimensión y forma); solo su color puede sé diferente.

9.1.4. A solicitud del Jurado Superior, todos los aparatos pueden ser revisados antes de la entrada del Grupo en la sala de competición o al final de un ejercicio y / o se puede realizar un sorteo al azar para un control de aparatos.

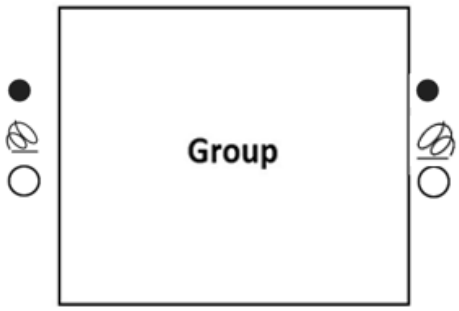
9.2. Aparato de reemplazo: colocación alrededor del área del piso

9.2.1. Se autoriza el reemplazo de aparatos alrededor del área de piso oficial (de acuerdo con el programa de aparatos de cada año)

9.2.2. El Comité Organizador debe colocar un conjunto de aparatos idénticos (el conjunto completo de aparatos utilizados por el Grupo para la competencia) a lo largo de dos lados del área de piso oficial para el uso de cualquier Grupo.

La línea inmediatamente frente a los jueces se deja abierta al igual que la línea del área de piso oficial por donde entran las gimnastas. El aparato debe configurarse por separado.

Ejemplo:



9.2.3. Si durante el ejercicio el aparato se cae y **sale de**l área de piso oficial, se permite el uso de un aparato de reemplazo.

Multa por el juez de línea: 0,30 puntos por el aparato que abandona el área del piso

9.2.4. Las gimnastas solo pueden utilizar un aparato de recambio que se haya colocado antes del inicio del ejercicio.

Multa: 0,50 puntos por utilizar cualquier aparato no colocado previamente

9.2.5. Un Grupo puede usar el número máximo de aparatos de reemplazo colocados alrededor del área de piso oficial con todas las sanciones aplicables.

Ejemplo: El Comité Organizador coloca dos aros de acuerdo con la imagen de arriba: Un grupo puede usar ambos si es necesario en un ejercicio.

Multa: 0.50 puntos si una gimnasta usa su propio aparato nuevamente después de usar un aparato de reserva colocado alrededor el área de piso oficial.

9.2.6. Si **el aparato cae durante el ejercicio, pero no sale de la zona de suelo oficial,** no se permite el uso del aparato de reemplazo; la gimnasta debe sacar su propio aparato del interior del área de piso oficial.

Multa: 0.50 por uso no autorizado de un aparato de reemplazo

9.2.7. El aparato cae y sale del suelo oficial, luego **regresa al área de piso oficial**

Penalización del juez de línea: 0,30 puntos para el aparato que abandona el suelo

Multa: 0,30 puntos si una gimnasta, después de recuperar el aparato de reserva, no se quita el suyo del área de piso oficial que ha regresado por sí sola.

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

Multa: 0,50 puntos por recuperación no autorizada del aparato

9.3. Aparato inutilizable (ejemplo: nudos en la cinta)

9.3.1. Antes del inicio del ejercicio, si una gimnasta determina que el aparato no se puede utilizar (**Ejemplo:** nudos en la cinta) sin demora en el tiempo de competencia, puede tomar un aparato de reemplazo, que se contabilizará de uno de los aparatos de reserva que sea posible utilizar.

Ninguna penalización para el uso de aparatos de repuesto

9.3.2. Antes del comienzo de su ejercicio, si una gimnasta determina que su aparato es inutilizable (**Ejemplo:** nudos en la cinta) e intenta desatar el nudo o decide tomar un aparato de reemplazo que retrasa la competencia:

Multa: 0,50 puntos por una preparación rutinaria excesiva que retrasa la competición

9.3.3. Durante el ejercicio, el aparato se vuelve inutilizable; Se permite el uso de un aparato de repuesto.

Ninguna penalización para el uso de aparatos de repuesto

9.3.4. Si el aparato de reemplazo se rompe durante el ejercicio, el Grupo debe detener el ejercicio. Con el permiso del Juez Responsable, el Grupo puede repetir el ejercicio al final de la rotación o según la decisión del Juez Responsable.

10. APARATO ROTO O APARATO ATRAPADO EN EL TECHO

10.1. El Grupo no será penalizado por un aparato roto y solo será penalizado por las consecuencias de varios errores técnicos.

10.2. Si el aparato se rompe durante un ejercicio, el Grupo no estará autorizado a comenzar el ejercicio de nuevo.

10.3. En tal caso, el Grupo podrá:

- Detén el ejercicio
- Retire el aparato roto fuera del área de piso oficial (**Ninguna penalización)** y continuar el ejercicio con un aparato de recambio.

10.4. El Grupo no será penalizado por aparatos atrapados en el techo y solo será penalizado por los diversos errores técnicos.

10.5. Si el aparato queda atrapado en el techo durante un ejercicio, el Grupo no estará autorizado a comenzar de nuevo el ejercicio.

10.6. En tal caso, el Grupo podrá:

- Detén el ejercicio
- Tome el aparato de reemplazo (**Ninguna penalización)** y continua el ejercicio

10,7. Si una gimnasta de grupo **detiene el ejercicio** y el Grupo no continúa debido a un aparato roto o atrapado en el techo, el ejercicio se evaluará de la siguiente manera:

- Se contabilizarán las dificultades ya realizadas de forma válida
- Sanciones aplicadas por cualquier elemento de Dificultad requerido omitido no realizado en absoluto
- El arte dará 0.00
- La ejecución técnica dará 0,00

10,8. Si una gimnasta de grupo **se detiene** el ejercicio debido a un aparato roto o un aparato atrapado en el techo **al final del ejercicio (último movimiento),** El ejercicio se evaluará de la siguiente manera:

- Se contabilizarán las dificultades ya realizadas de forma válida
- El arte dará penas
- La ejecución deducirá todas las penalizaciones aplicadas durante el ejercicio, incluida la "pérdida de aparato (sin contacto) al final del ejercicio".

11. VESTIMENTA DE LOS GIMNASTAS

11.1. Requisitos para los leotardos de gimnasia

- Un maillot de gimnasia correcto debe ser de material no transparente; por lo tanto, los leotardos que tengan algunas partes de encaje deberán estar forrados (desde el tronco hasta el pecho), el área pélvica / entrepierna debe cubrirse con material y se tolera una pequeña área de encaje para la conexión / decoración
- El estilo de escote de la parte delantera y trasera del maillot es gratis.
- Los leotardos pueden ser con o sin mangas; los leotardos con tirantes estrechos también permitidos
- El corte del maillot en la parte superior de las piernas no debe ir más allá del pliegue de la entrepierna (máximo); La ropa interior que se usa debajo del maillot no debe ser visible más allá de las costuras del maillot.
- El maillot debe ser ajustado para que los jueces puedan evaluar la posición correcta de cada parte del cuerpo.
- El maillot debe ser de una sola pieza. No es posible que una gimnasta use un leotardo y separe "calcetines", "guantes", calentadores decorativos, cinturón, etc.
- Los maillots de las gimnastas de grupo deben ser idénticos (del mismo material, estilo, diseño y color). Sin embargo, si el maillot está hecho de un material estampado, se pueden tolerar algunas ligeras diferencias debido al corte.

11.1.1. Está permitido usar:

- Medias largas por encima o por debajo del maillot
- Un maillot de una pieza de largo completo siempre que sea ajustado
- El largo y el (los) color (s) de la tela que cubre las piernas deben ser idénticos en ambas piernas (el look “arlequín” está prohibido), solo el estilo (corte o decoración) puede ser diferente
- Una falda que no caiga más allá del área pélvica sobre el maillot, las mallas o el maillot
- El estilo de la falda (corte o decoración) es gratuito, pero el look de un “tutú” de ballet está prohibido.
- Las gimnastas pueden realizar sus ejercicios descalzos o con zapatillas de gimnasia; Las zapatillas de gimnasia deben ser del mismo color pero no necesariamente de la misma marca. **Nota:** el Juez Responsable no sancionará sila zapatilla de gimnasia de una gimnasta se cae involuntariamente durante su actuación.

11.1.2. Se permiten apliques decorativos o detalles en el maillot:

- Los detalles decorativos no deben poner en peligro la seguridad de la gimnasta. No está permitido decorar maillot con diodos emisores de luz (LED)
- Se permite el diseño de un maillot con palabras o símbolos si el diseño cumple con los estándares éticos y se basa en RG COP

11.1.3. Cada maillot será revisado antes de la entrada de las gimnastas en la sala de competencia. Si la vestimenta de una / las gimnasta / s del grupo no se ajusta a la normativa:

Multa: 0,30 punto una vez para el Grupo

11.2. Está prohibido llevar joyas grandes y colgantes que pongan en peligro la seguridad de las gimnastas. No se permiten perforaciones.

Multa: 0,30 punto una vez para el Grupo si no se cumple esta regla

11.3. El peinado debe ser limpio y compacto. Se permiten detalles decorativos, pero no deben ser voluminosos y / o poner en peligro la seguridad de las gimnastas. Las decoraciones para el cabello deben estar cerca del moño / compactas con el cabello.

Multa: 0,30 punto una vez para el Grupo si no se cumple esta regla

11.4. El maquillaje debe ser claro y ligero (no se permiten máscaras de teatro)

Multa: 0,30 punto una vez para el Grupo si no se cumple esta regla

11,5. El emblema o publicidad debe ajustarse a las normas oficiales.

Multa: 0,30 punto una vez para el Grupo si no se cumple esta regla

11.6. Los vendajes o piezas de soporte deben ser del color de la piel y no pueden ser de otros colores.

Multa: 0,30 punto una vez para el Grupo si no se cumple esta regla

12. REQUISITO DE ACOMPAÑAMIENTO MUSICAL

12.1. Una señal de sonido puede comenzar antes de la música.

12.2. Cada pieza musical debe ser grabada en un único CD, USB de alta calidad o subirse a Internet de acuerdo con las Directivas y el Plan de Trabajo de los Campeonatos oficiales y las competencias de la FIG. Si el COL solicita que se cargue la música, las naciones participantes se reservan el derecho de usar un CD / USB para la competencia.

La siguiente información debe escribirse en cada archivo de CD / USB:

- País (las 3 letras mayúsculas utilizadas por la FIG para designar el país de los Grupos)
- Símbolo o nombre del aparato
- Cada música debe estar en un USB separado, con toda la información necesaria sobre la música.

12.3. En caso de que la música se reproduzca incorrectamente (música incorrecta, distorsión o interrupción de la música, etc.), es responsabilidad del grupo detener el ejercicio tan pronto como el grupo o los grupos se den cuenta de que la música es incorrecta. Después del permiso del Juez Responsable, el Grupo puede salir de la pista de competición y volver a entrar y reiniciar la rutina con su música correcta cuando se le llame a la pista de competición.

No se aceptará una protesta después de la finalización de la rutina por música incorrecta.

13. DISCIPLINA DE LOS GIMNASTAS

13.1. Las gimnastas de grupo deben estar presentes en el área de competencia solo una vez que hayan sido llamadas por el locutor por el micrófono o cuando la luz verde esté encendida.

Multa: 0.50 puntos por presentación anticipada (antes de ser llamado) o presentación tardía por parte del Grupo. El Jurado Superior verifica las razones del retraso (debido a errores de organización o disciplina de las gimnastas)

13.2. Está prohibido calentar en la sala de competición.

Multa: 0,50 puntos si no se cumple esta regla

13.3. Para el aparato incorrecto presentado de acuerdo con el orden de salida, se produce lo siguiente:

Se le pedirá al Grupo que abandone el área de piso y competirá en su posición posterior en el orden de salida para el aparato correcto / segundo

Realizarán el aparato perdido al final de la rotación y recibirán un **Multa** de 0.50 para ese ejercicio

13.4. Los grupos pueden repetir un ejercicio solo en el caso de una falta de "fuerza mayor" del Comité Organizador y aprobada por el Juez Responsable.
Ejemplo: corte de electricidad, error del sistema de sonido, etc.

13.5. Durante un ejercicio grupal, las gimnastas no pueden comunicarse verbalmente entre sí.

Multa: 0,50 puntos si no se cumple esta regla

14. DISCIPLINA DE LOS ENTRENADORES

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

Multa: 0,50 puntos si no se cumple esta regla

15. SANCIONES TOMADAS POR EL TIEMPO, LÍNEA Y JUEZ RESPONSABLE DEL GRUPO EJERCICIOS

El total de estas penalizaciones se deducirá de la puntuación final.

Sanción impuesta por el juez de tiempos		
1	Por cada segundo adicional o faltante (contados en incrementos de segundos completos) en el tiempo del ejercicio	**0,05**
Sanción tomada por el juez de línea		
1	Por cualquier parte del cuerpo o aparato que toque fuera del límite del área de piso oficial Para la	**0,30**
2	gimnasta o aparato que abandone el área de piso oficial	**0,30**
3	Si una gimnasta termina el ejercicio fuera del área de piso oficial	**0,30**
Sanción impuesta por el juez responsable		
1	Para utilizar cualquier aparato no colocado previamente	**0,50**
2	Por el uso no autorizado de un aparato de repuesto (el aparato original se encuentra en el área oficial del piso)	**0,50**
3	Después de recuperar el aparato de reserva, el propio aparato de la gimnasta regresa al área de piso oficial. y la gimnasta no se lo quita	**0,30**
4	Para el uso del aparato por una recuperación no autorizada	**0,50**
5	Por retrasos excesivos en la preparación de rutina que retrasan la competición.	**0,50**
6	Vestimenta de la gimnasta del grupo que no se ajuste a las normas (una vez), incluidas diferentes colores de zapatillas de gimnasia	**0,30**
7	Para joyas o piercings no permitidos (una vez)	**0,30**
8	Para el peinado que no se ajusta a las normas oficiales (una vez) Para	**0,30**
9	el maquillaje que no se ajusta a las normas oficiales (una vez)	**0,30**
10	Para emblema o publicidad que no se ajuste a las normas oficiales (una vez) Vendas o	**0,30**
11	piezas de soporte que no cumplan con las regulaciones (una vez) Para presentación	**0,30**
12	anticipada o tardía por parte del (los) Grupo (s)	**0,50**
13	Para gimnasta (s) que calientan en la sala de competición	**0,50**
14	Aparato incorrecto elegido según el orden de salida; penalización deducida una vez del puntaje final del ejercicio realizado en el orden incorrecto	**0,50**
15	La entrada del (de los) grupo (s) al área de piso oficial no confirma las reglas	**0,50**
dieciséis	Para gimnastas de grupo que se comunican verbalmente entre sí durante el ejercicio.Para	**0,50**
17	gimnastas de grupo que abandonan el suelo durante el ejercicio.	**0,30**
18	Para el “uso de una nueva gimnasta” si una gimnasta deja el Grupo por una razón no válida. Para la	**0,50**
19	comunicación del entrenador con las gimnastas del Grupo o los jueces de cualquier manera.	**0,50**

B. DIFICULTAD (D) EJERCICIOS EN GRUPO

1. DIFICULTAD SUPERIOR

1.1. Un grupo debe incluir solo elementos que todas las gimnastas puedan realizar de forma segura y con un alto grado de competencia estética y técnica.

1.2. Los elementos muy mal ejecutados no serán reconocidos por la Dificultad (**D)** jurado y será deducido por la Ejecución (**MI)** jurado.

1.3. Hay dos **Componentes de dificultad grupal:**

1.3.1. Dificultad del cuerpo (**DB)** consiste en:

- Dificultad sin intercambios (**DB)**
- Dificultad con el intercambio (**DELAWARE)**
- Elementos dinámicos con rotación (**R)**

1.3.2. Dificultad del aparato (**DA)** consiste en:

- Dificultad con la colaboración (**CORRIENTE CONTINUA)**

1.4. Los componentes de la Dificultad que son específicos solo del ejercicio grupal:

- **Intercambios (DE)** del aparato entre las gimnastas
- **Colaboraciones (DC)** entre las gimnastas y el aparato

1.5. Requisitos de dificultad:

<table>
<tr><th colspan="3">Componentes de dificultad</th></tr>
<tr><td colspan="2">Dificultad del cuerpo
conectado con elementos técnicos del aparato
DB
Máximo 10 DB / DE (2 a elección)
en orden de ejecución</td><td>Dificultad del aparato
DA
Mínimo 3, Máximo 23
en orden de ejecución</td></tr>
<tr><td>Dificultad sin
Intercambios
DB
Mínimo 4</td><td>Dificultad con
Intercambio
Delaware
Mínimo 4</td><td rowspan="4">Dificultad con la colaboración
corriente continua
Mínimo 3
Máximo 23</td></tr>
<tr><td colspan="2">Requisito especial</td></tr>
<tr><td>Dificultad de los grupos corporales:
Salto / Saltos Mínimo1
Saldos Mínimo1
Rotaciones Mínimo1</td><td>Cuerpo completo
ondas:
W
Mínimo 2</td></tr>
<tr><td colspan="2">Elementos dinámicos con rotación - R
Máximo 1</td></tr>
</table>

1.6. Los jueces de Dificultad identifican y registran las Dificultades en el orden de su desempeño independientemente de si son válidas o no:

- **El primer subgrupo de jueces D (DB):** evalúa el número y el valor técnico de las dificultades sin intercambio (**DB),** Dificultades con el intercambio (**DELAWARE),** el número y valor técnico de los elementos dinámicos con rotación (**R)** y reconocimiento de **W.** Los jueces registran todos los elementos en notación de símbolos.

- **El segundo subgrupo de jueces D (DA):** evalúa el número y el valor técnico de la dificultad con las colaboraciones (**CORRIENTE CONTINUA)** y la presencia de los elementos técnicos necesarios del aparato fundamental. Los jueces registran todos los elementos en notación de símbolos.

1.7. El orden de ejecución de las Dificultades no está restringido; sin embargo, la disposición de las Dificultades debe respetar el principio coreográfico de que las Dificultades deben organizarse lógicamente con elementos y movimientos conectados en armonía con el carácter de la música.

1.8. Las sanciones por fallar el número mínimo requerido de Dificultades y el incumplimiento de los requisitos especiales se aplican cuando un elemento de Dificultad no se intenta en absoluto.

1.9. El orden de ejecución de las Dificultades no está restringido; Sin embargo, la disposición de las Dificultades debe respetar el principio coreográfico de que las Dificultades deben organizarse de manera lógica con elementos y movimientos de conexión.**en armonía con el carácter de la música.**

1.10. Las penalizaciones por fallar el número mínimo requerido de Dificultades y los elementos del Aparato Fundamental requeridos se aplican cuando no se intenta en absoluto.

2. DIFICULTAD DEL CUERPO (DB)

2.1. Definición: DB Los elementos son elementos de salto / salto, equilibrio y rotación de las tablas de dificultad en el código de puntos ().

2.1.1. Todos **DB** Los elementos enumerados para los ejercicios individuales también son válidos para los ejercicios grupales (consulte las tablas de dificultad n. ° 9, 11 y 13 de los ejercicios individuales).

2.1.2. En caso de que haya una diferencia entre la descripción textual del **DB** y el dibujo de las Tablas de **DB,** prevalece el texto.

2.1.3. Procedimiento para nuevos **DB: (Ver individuo # 2.1.2)**

2.2. Requerimientos:

2.2.1. Mínimo 4, máximo 6 DB ejecutadosen orden de ejecución **será contado**

2.2.2. Menos que el mínimo **4 DB: Penalización** por el primer subgrupo (**D)** jueces: 0,30 puntos.

2.2.3. Si un grupo realiza más de **6 DB** elementos, el adicional **DB** sobre el límite no se contará (**Ninguna penalización).**

Explicaciones	
*Si un ejercicio grupal tiene 7 **DB** y 3 **Delaware** (Total: 10 Dificultades), ¿hay una penalización por menos de 4? **Delaware** ¿realizado?*	*Sí, hay una penalización general de 0.30 (# 2.2.2) por menos de 4 **Delaware** realizado y solo 6 **DB máximo** en orden de desempeño se puede evaluar.*
*¿Puede un grupo realizar 9 **DB** + 0 **DELAWARE**, con 0,30 de penalización por menos de 4 **¿DELAWARE?***	*El número máximo de dificultades contadas es 10, con un mínimo de 4. **DB** y 4 **DE (**y dos por elección). Incluso si el Grupo realiza 0**Delaware** con una penalización de 0.30 por menos de 4 **Delaware** según # 2.2.2, no es posible exceder 6 **DB** según el principio de # 2.2.1.*

2.2.4. DBdebe ser ejecutado por las 5 gimnastas para ser válido. Las dificultades no serán válidas si no las realizan las 5 gimnastas, ya sea por una falta de composición o por alguna de las fallas técnicas de una o varias gimnastas.

2.2.5. El **DB** se puede realizar:

- simultáneamente o en una sucesión muy rápida
- por las 5 gimnastas juntas o en subgrupos
- con los mismos o diferentes tipos y valores para las 5 gimnastas

2.2.6. Un mínimo 1 elementode cada Dificultad de Grupos Corporales debe estar presente y **ejecutado simultáneamente** por las 5 gimnastas:

- Saltos / Saltos
- Saldos
- Rotaciones

2.2.6.1. Estas dificultades requeridas (mínimo una de cada grupo corporal)**puede aislarse o ejecutarse como una dificultad combinada solo con ambas bases de datos de un grupo de cuerpo (no en R o DE).**

2.2.6.2. Desaparecido**1 elemento de** cada Dificultad del Grupo Corporal: **Multa** por el primer subgrupo (**D)** jueces: 0,30 puntos.

2.2.6.3. En caso de**DB** no se ejecuta simultáneamente, el **DB** puede ser válido si se ejecuta según su definición. **Multa** por el primer subgrupo (**D)** Jueces: 0,30 puntos cada vez que falte.

Explicaciones	
*Si un **DB** se ejecuta en rápida sucesión en subgrupos, ¿será penalizado?*	*# 2.2.6 especifica un mínimo de 1 elemento de cada Dificultad de Grupos Corporales que debe estar presente y **ejecutado simultáneamente** por las 5 gimnastas; esos no se puede realizar en subgrupos. **Multa** 0.30 si no se cumple este requisito*

2.2.6.4. El otro posible**DB (**hasta un máximo de 3) también se puede realizar:

- Simultaneamente
- sucesión rápida
- en subgrupos
- en **R**
- en **Delaware**

2.2.6.5. La ejecución simultánea de 3 o más diferentes**DB** por las 5 gimnastas no está autorizado. En tal caso, el **DB** no será válido.

Explicaciones / Ejemplos
*3 diferentes **DB** realizado al mismo tiempo no está autorizado; **Ejemplo:*** • *3 gimnastas: «jeté con un giro»* • *1 salto de gimnasta «cosaco»* • *1 onda de cuerpo entero de gimnasta con espiral ("Tonneau")*

2.2.7. Cada **DB** se cuenta solo una vez; Si el**DB** se repite, la Dificultad no es válida (**Ninguna penalización)**

2.2.8. Es posible realizar 2 o más idénticos (**Misma forma)** Saltos / saltos o pivotes hacia adentro

- **serie: cada** Jump / Leap o Pivot en la serie se evalúa por separado
- **cada** Jump / Leap o Pivot en la serie cuenta como dificultad de 1 Jump / Leap o Pivot

Explicaciones	
Mismas formas	*Los elementos se consideran los mismosi se enumeran en el mismo cuadro en la dificultad Tabla en el código de puntos*
Diferentes formas	*Los elementos se consideran diferent si se enumeran en casillas diferentes en la Tabla de Dificultad en el Código de Puntos, incluidos los elementos de la misma familia pero en cajas*

2.3. Valor: DBson válidos cuando se realizan de acuerdo con los requisitos técnicos enumerados en las Tablas de Dificultades (Ejercicios Individuales # 9, 11, 13).

Explicaciones	
*Si una de las gimnastas del grupo no mantiene el equilibrio durante un mínimo de 1 segundo, **DB** ¿válido?*	*Mismo principio que los ejercicios individuales: **DB es** Fallo válido y de ejecución de 0.30*

2.4. El valor más bajo **DB** realizado por una de las gimnastas determinará el valor de la **DB** para el Grupo.

2.5. Evaluación de **DB** está determinada por la forma del cuerpo presentada: tser valido todo **DB** se debe realizar con un **forma fija y definida,** lo que significa: *el tronco, las piernas y todos los segmentos corporales correspondientes están en las posiciones correctas para identificar un **DB** forma.*

Ejemplos:

- Posición dividida 180 °;
- tocar cualquier parte de la pierna por Dificultades con flexión del tronco hacia atrás;
- posición de anillo cerrado;
- posición de ciervo,
- etc.

2.5.1. Cuándo la forma es reconocible con un **pequeña desviación** de 10 ° o menos de uno o más del cuerpo segmentos, el **DB** es válido con una ejecución **Multa:** 0.10 para una pequeña desviación para cada segmento corporal incorrecto

2.5.2. Cuando la forma es reconocible con un **desviación media** de 11-20 ° de uno o más de los segmentos del cuerpo, el **DB** es válido con una ejecución **Multa:** 0.30 para una desviación media para cada segmento corporal incorrecto

2.5.3. Cuando la forma no es suficientemente reconocible con un **gran desviación** de más de 20 ° de uno o más de los segmentos corporales, el **DB** no es válido y recibe una ejecución **Multa:** 0,50 por cada segmento corporal incorrecto.

2.5.3.1. **Excepción:** El criterio de "flexión hacia atrás del tronco" realizado durante los saltos / saltos con una gran desviación recibirá una penalización de ejecución, pero el valor base del salto / salto puede ser válido si está disponible en la tabla sin "flexión hacia atrás" y se realiza de acuerdo con las normas básicas. caracteristicas.

Explicaciones	
¿Cómo pueden los jueces entender la diferencia entre 10₀ desviaciones y 11₀ desviaciones?	*Los ángeles son solo una guía. Los jueces aprenderán a pensar en términos de pequeñas, medianas y grandes deducciones.*

2.6. Si el **DB** es realizado por **las 5 gimnastas con una desviación pequeña o media** por cada gimnasta, el **El valor de la Dificultad no cambia.** Sin embargo, si el **DB** no es suficientemente reconocible con un **gran desviación** (solo por 1 gimnasta), la dificultad **no es válido.**

2.7. DBdebe realizarse con un mínimo de 1 elemento técnico de aparato fundamental específico para cada aparato y / o elemento técnico de aparato no fundamental.

2.7.1. DBestá en conexión con un elemento técnico del aparato (fundamental y / o no fundamental) si el elemento técnico del aparato **se realiza al principio, durante o hacia el final del DB.**

2.7.1.1. **Una base de datos aislada** bajo el vuelo de un tiro alto o "Boomerang" es válido, de acuerdo con lo siguiente:

- Un aislado **DB** bajo el vuelo de un tiro alto o “Boomerang” del aparato es válido en el ejercicio siempre que el DB se ejecute de acuerdo con las características básicas requeridas para ser válido.
- Un aislado **DB** realizado bajo un pequeño lanzamiento no es válido.
- Si un aislado **DB** se realiza bajo el vuelo, no es posible realizar otro **DB de cualquier valor** con ese lanzamiento y / o atrapada
- Si el aparato se pierde después de la **DB** bajo el vuelo, el **DB** no es válido
- **Una dificultad combinada no se puede realizar "bajo el vuelo**”Del aparato
- **Serie de saltos / saltos:** incluye lanzamiento del aparato durante la primera **DB,** segundo **DB** bajo el vuelo, y atrapar durante el tercer **DB.** Si el aparato se pierde durante el tercer **DB** en la serie, ni el **DB** bajo el vuelo ni en la captura son válidos. Solo primero**DB** realizado durante el lanzamiento del aparato es válido.

2.7.2. Si el elemento técnico del aparato se realiza de manera idéntica durante dos **DB,** el segundo **DB** en orden de ejecución no es válido (**Sin penalización): Excepción** para saltos / saltos idénticos en serie y pivotes idénticos en una serie

2.8. Conjunto Dificultades corporales: 2 dificultades corporales realizado de manera consecutiva y conectada. Todos**BD**debe ser de las Tablas de Dificultades Corporales (# 9, 11, 13).

2.8.1. Las dificultades incluidas en la dificultad combinada pueden ser de diferentes grupos de elementos del cuerpo o del mismo grupo de elementos del cuerpo, pero deben ser **en diferentes formas.**

2.8.2. El primero **DB** en el combinado **DB** determina a qué grupo de cuerpo pertenece.

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

2.8.4. Cada uno de los 2 **DB** de Dificultades Corporales Combinadas debe realizarse con un elemento del aparato fundamental y / o no fundamental.

2.8.5. Las Dificultades Corporales Combinadas se cuentan como 1 DB.

2.8.6. Las 5 gimnastas deben realizar los mismos dos **DB** idénticamente en la Dificultad Corporal Combinada. Si no se cumple este requisito, la Dificultad Corporal Combinada no es válida (**Ninguna penalización)**

2.8.7. No se puede realizar más de 1 Dificultad Corporal Combinada en un ejercicio:

- Solo se evaluará 1 Dificultad corporal combinada Combinada adicional **DB** será
- evaluado como aislado **DB (sin penalización)**

2.8.8. El **valor** de la Dificultad Corporal Combinada es el valor de cada **DB** sumados, siempre que la conexión se ejecute de acuerdo con los requisitos (# 2.8.11-2.8.15)

2.8.9. Si no se cumplen los requisitos para la conexión, el 2 **DB** será evaluado como aislado **DB** y validado si se realiza de acuerdo con los requisitos de cada uno.

2.8.10. DButilizado en un combinado **DB** no puede repetirse como **DB** de forma aislada o en otro combinado **DB;** a **la repetición de un DB no será válida.**

2.8.11. Las dificultades corporales combinadas con Jump / Leap se pueden realizar de las siguientes maneras:

- Saltar / Saltar + Saltar / Saltar
- Salto / Salto + Equilibrio (o viceversa)
- Salto / Salto + Rotación (o viceversa)
    - Sin cambio de pierna de apoyo o paso extra entre Dificultades, incluyendo necesariamente un plié entre el Salto / Salto y Balance o Rotación (o viceversa)
    - Con Balance solo en relevé
    - Con Rotación solo en relevé (Pivot)

2.8.11.1. Cualquier salto realizado con despegue o aterrizaje con dos pies no está autorizado en Dificultad Corporal Combinada.

2.8.11.2. Dificultad de salto n. ° 26 “Dos o tres saltos divididos sucesivos con cambio de pie de despegue” no se pueden usar con otra dificultad para una dificultad combinada.

2.8.12. Deben realizarse Dificultades Corporales Combinadas con Equilibrio y Equilibrio:

- sin cambio de pierna de apoyo, apoyo de talón, plie o paso extra entre Dificultades con ambos
- **DB** y la conexión en relevé con el cambio en la posición del tronco o en la dirección de las
- piernas

Nota:

- Los saldos # 4-5, # 9-10, # 12-15, # 18 con apoyo para las manos se pueden usar como parte de una dificultad combinada, pero otro balance debe ser con un cambio en la posición del tronco o en la dirección de las piernas. El equilibrio con "Giro
- lento" no se puede utilizar como parte de una dificultad combinada.
- Los Equilibrios (# 19-26) realizados en otras partes del cuerpo o los Equilibrios realizados en el pie plano de la pierna de apoyo no son elegibles para Dificultades Combinadas.
- Los equilibrios dinámicos (nº 27, 28 y nº 30-34) no se pueden utilizar con otra dificultad de dificultad combinada.

Excepción: Equilibrio # 29 Fouette: esta dificultad se puede realizar como **primera parte** de un combinado Dificultad, si después del Balance de Fouette, la conexión con otro Balance se ejecuta en relevé sin apoyo de talón ni plié.

2.8.13. Deben realizarse Dificultades Corporales Combinadas con Equilibrio (primero) y Rotación (segundo):

- sin cambio de pierna de apoyo o paso extra entre Dificultades
- con posible apoyo del talón y plie durante la conexión con ambos
- **DB** en relevé

2.8.14. Deben realizarse Dificultades Corporales Combinadas con Rotación (primero) y Equilibrio (segundo):

- sin cambio de pierna de apoyo o paso extra entre Dificultades
- con ambos **DB** en relevé
- sin soporte de talón ni plie durante la conexión

2.8.15. Dificultades corporales combinadas con rotación y rotación deben realizarse:

- sin cambio de pierna de apoyo o paso extra entre Dificultades
- con ambos **DB** en relevé
- sin soporte de talón ni plie durante la conexión

Nota:

- Dificultad de rotación # 25 Fouette se puede realizar como parte de la dificultad combinada, si después del Pivot de Fouette, la conexión con otro Pivot se ejecutará en relevé sin apoyo de talón ni plie.

- Dificultad de rotación n. ° 26 La ilusión se puede realizar como parte de la dificultad combinada si la ilusión en sí y la conexión con otro pivote se ejecuta en relevé sin soporte de talón o plié.

- Las dificultades de rotación n. ° 27 Penche y n. ° 28 Sakura, que se realizan en pie plano, se pueden conectar como **segunda parte** de Dificultad Combinada con Pivots en relevé. La conexión debe realizarse sin cambio de la pierna de apoyo o paso extra entre Dificultades, sin plie ni interrupción ni inicio de rotación en pie plano como “Giro Lento”. El pivote en relevé y la rotación en pie plano deben ser de diferentes formas.

- Las rotaciones realizadas en otras partes del cuerpo (# 29-34) no son elegibles para Dificultades Combinadas.

- Las rotaciones en relevé (pivotes) que incluyen más de una forma (# 10-TR, # 18-GA, # 20-GZ) no son elegibles para Dificultades Combinadas

2.9. Ser válido **DB** debe realizarse sin las siguientes fallas técnicas:

- Una alteración importante de las características básicas específicas de cada grupo de **DB**
- Pérdida del equilibrio con apoyo en una o ambas manos o en el aparato.
- Pérdida total de equilibrio con caída de la gimnasta mientras realiza la **DB**
- Una pérdida de aparato durante **DB**
- Manipulación de aparatos no realizada de acuerdo con la definición

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

2.10.1. Cada **onda de cuerpo completo (W)** se debe realizar **idénticamente por las 5 gimnastas.**
Si no se cumple este requisito, **la onda de cuerpo completo (W)** no es válido

2.10.2. Cada onda del cuerpo (**W)** se puede realizar:

- simultáneamente o en sucesión muy rápida
- por las 5 gimnastas juntas o por subgrupos

2.10.3. La onda de cuerpo completo puede ser de las Tablas de Dificultad (# 11; 13) en el Código de Puntos **o sus modificaciones (diferentes planos, diferentes posiciones de inicio, movimientos de brazos, etc.),** siempre que la ola la realice todo el cuerpo:

- ola completa hacia adelante de pie o con paso desde el piso
- ola completa hacia atrás de pie o con paso al piso ola lateral
-
- onda en espiral sobre dos piernas o una pierna (giro en
- espiral) onda completa realizada en el suelo

2.10.4. Las ondas y el giro en espiral (cuyo valor se presenta en las Tablas (# 11, 13) se pueden incluir en el cálculo general de los 6 elementos máximos más altos de Dificultad corporal

2.10.5. Ondas de cuerpo completo que son modificaciones de **DB** Las ondas se pueden realizar aisladas o conectadas a otras dificultades (sin ningún valor de dificultad adicional) para cumplir con este requisito.

2.10.6. Un ejercicio con menos de **2 olas de cuerpo entero serán penalizadas con 0.30 por cada ola perdida.**

3. APARATOS TÉCNICOS FUNDAMENTALES Y NO FUNDAMENTALES ELEMENTOS

3.1. Definición:

3.1.1. Cada aparato ( ) tiene 4 elementos técnicos fundamentales del aparato. Cada

El elemento se enumera en su propio cuadro en la Tabla # 3.6.

3.1.2. Cada aparato (,) tiene elementos técnicos de aparatos no fundamentales. Cada

el elemento se enumera en su propia caja en las Tablas # 3.6; # 3.7.

3.2. Requerimientos:

3.2.1. Todos los elementos técnicos de los aparatos fundamentales no son necesarios para el ejercicio en grupo.

3.2.2. Cada ejercicio grupal debe tener un número mínimo de aparatos fundamentales especificados elementos técnicos (ver # 3.6) realizados por las 5 gimnastas simultáneamente o en una sucesión muy rápida (ver # 3.3) para ser válidos.

Ejemplos:

- **Mismo aparato:** 2 gimnastas ejecutan un gran rollo. Inmediatamente después de que 3 gimnastas ejecuten un gran rollo. Esto se reconoce como un elemento técnico fundamental del aparato de gran rollo.

- **Aparato mixto:** 2 gimnastas ejecutan una figura de ocho. Al mismo tiempo, 3 gimnastas ejecutan espirales. Esto se reconoce como un elemento técnico fundamental del aparato de la figura ocho + un elemento técnico fundamental del aparato de espirales.

Multa: 0,30 por cada falta de los elementos técnicos del aparato fundamental especificados / Elementos técnicos del aparato fundamental no ejecutados simultáneamente o en una sucesión muy rápida.

3.2.2.1. La penalización por perder el número mínimo requerido de elementos técnicos del aparato fundamental se aplica cuando al menos una de las gimnastas del Grupo no ha intentado en absoluto realizar un elemento técnico del aparato fundamental especificado.

3.3. Los elementos técnicos de aparatos fundamentales especificados se pueden realizar durante las Combinaciones de Pasos de Danza (**S);** Dificultades sin intercambio (**DB);** Dificultades con el intercambio (**DELAWARE);** Dificultades con las colaboraciones (**CORRIENTE CONTINUA)** o elementos de conexión entre Dificultades.

3.4. Ciertos elementos técnicos de los aparatos que incluyen dos acciones requeridas para ser válidos (una liberación en cualquier forma y una captura) pueden validar solo una **DB** o **DA** elemento; tales elementos incluyen:

- Rebote de la pelota
- Pequeño lanzamiento / recepción de cualquier aparato (y todas sus variaciones, ver # 3.7.2)
- Rebote de cualquier aparato (excepto la pelota) desde el suelo.
- Echappe de la cinta
- Boomerang de la cinta

3.5. "Elevado lanzar ”y“ Atrapar desde un lanzamiento alto ”son dos Grupos de aparatos diferentes (“ Bases ”). Si un "alto throw ”se ejecuta correctamente durante un **DB** o **DA** pero la subsiguiente "Atrapada desde un lanzamiento alto" resulta en una pérdida de aparato, la Base "Tiro alto" es válida y la Base "Atrapada desde un tiro alto" no es válida.

3.6. TABLAS RESUMEN DE GRUPOS TÉCNICOS FUNDAMENTALES Y NO FUNDAMENTALES ESPECÍFICO PARA CADA APARATO DE GRUPO

3.6.1. ARO

Requerido # por ejercicio	Fundamental específica y Técnica fundamental de aparatos Grupos	Técnica de aparatos no fundamentales Grupos
2	Rollo grande del aro sobre un mínimo de dos segmentos grandes del cuerpo	Rollo del aro en el suelo
2	Rotaciones del aro alrededor de su eje alrededor de los dedos o una parte del cuerpo.	Rotación (mínimo 1) en el suelo alrededor del eje
-	Rotación (mínimo 1) del aro alrededor de la mano o alrededor de una parte del cuerpo	
-	Pasando por el Aro con todo o parte del cuerpo (dos grandes segmentos corporales)	Rebote en el suelo después de un lanzamiento alto y recuperación directa utilizando diferentes partes del cuerpo (no las manos)

Explicaciones	
Los elementos Técnicos con Aro (con y sin lanzamiento) deben realizarse en varios planos, direcciones y ejes.	
	• *Un mínimo de dos grandes segmentos del cuerpo deben pasar a través del aro:* ***Ejemplo:*** *cabeza / cuello + tronco; brazos + tronco; tronco + piernas, etc.* • *El paso por el Aro puede ser: todo el cuerpo hacia adentro y hacia afuera o pasando sin desmayarse o viceversa.*
	Rollo grande: un mínimo de dos grandes segmentos del cuerpo debe ser pasado por alto ***Ejemplo:*** *de la mano derecha a la izquierda sobre el cuerpo; tronco + piernas; brazo + espalda, etc.*
	Rotación (mínimo 1) en el suelo alrededor del eje: *Durante la rotación del aro en el suelo, la mano / dedos de la gimnasta pueden estar en contacto con el aro o puede ser una rotación "libre" del aro.*
	El rollo puede ser pequeño o grande: puede realizarse durante cualquier fase del ***DB:*** *al principio, durante o hacia el final*

3.6.2. PELOTA

Requerido # por ejercicio	Fundamental específica y Técnica fundamental de aparatos Grupos	Grupos técnicos de aparatos no fundamentales
2	Rollo grande de la pelota sobre un mínimo de dos segmentos grandes del cuerpo	• Roll of the Ball en el suelo • Rodar del cuerpo sobre la pelota en el suelo • Serie de 3 rollos: una combinación de rollos pequeños • Serie (mínimo 3) de pequeños rollos asistidos en el suelo o en el cuerpo
2	Figuras ocho de la pelota con movimiento circular del brazo (s)	• Movimiento de "volteo" de la (s) rotación (es) de la bola • **de la mano (s)** alrededor de la (s) bola (s) Rotación (es) • libre (es) de la bola en una parte del cuerpo, incluida la rotación libre de la bola en la parte superior del dedo
-	Atrapa la pelota con una mano	Rebote en el suelo después de un lanzamiento alto y recuperación directa utilizando diferentes partes del cuerpo (no las manos)
-	Rebota: • Serie (mínimo de 3) de pequeños rebotes (por debajo del nivel de la rodilla) desde • el suelo Un rebote alto (al nivel de la rodilla y más alto) desde el suelo	

Explicaciones		
El manejo del balón sostenido con las 2 manos no es típico de este aparato; por lo tanto, no debe abrumar la composición		
La ejecución de todos los Grupos Técnicos con Balón apoyado en la mano es correcta solo cuando los dedos están unidos en una de manera natural y el balón no toca el antebrazo		
	Rollo pequeño	***Rollo grande***
	Se debe pasar un mínimo de un segmento del cuerpo. ***Ejemplos de*** *de un segmento del cuerpo: mano a hombro; hombro a hombro; pie a rodilla, etc.* ***Nota:*** *los rollos pequeños solo son válidos en una serie de 3*	*Un mínimo de dos grandes segmentos del cuerpo debe ser pasado por alto* ***Ejemplos: de la mano derecha a la izquierda sobre el cuerpo.;*** *tronco + pierna (s); brazo + espalda, etc.*
	Figuras ocho de la pelota con movimientos circulares del (los) brazo (s): Se deben completar dos círculos consecutivos de los brazos.	
	Debe ser de ***un tiro alto****no desde un pequeño lanzamiento / estocada)* ***sin soporte adicional del cuerpo, incluida la segunda mano***	
	Rotaciones de la (s) mano (s) alrededor de la pelota (se requiere un mínimo de 1 rotación): • *Un movimiento de rotación de la mano alrededor del Balón, con los dedos de la mano unidos de manera natural;* • *La pelota está en contacto constante con la mano (no hay fase de vuelo).* • *Las rotaciones se realizarán con el* ***toda la mano (no solo con las yemas de los dedos)***	
	Rotación (es) libre (es) de la bola en una parte del cuerpo (se requiere un mínimo de 1 rotación)	
	• *Roll of the Ball en el suelo* • *Rodar el cuerpo sobre la pelota en el flúr: este rollo puede ser pequeño o grande*	

3.6.3. CLUBS

Requerido # por ejercicio	Técnica específica fundamental y fundamental del aparato Grupos	Grupos técnicos de aparatos no fundamentales
2	Molino (s): un molino consta de un mínimo 4-6 pequeños círculos de los palos con retraso de tiempo y alternando muñecas / manos cruzadas y no cruzadas cada vez, sostenidas por el extremo (cabeza pequeña)	• Rotaciones gratuitas de 1 o dos palos (desbloqueados o bloqueados) en o alrededor de una parte del cuerpo o alrededor del otro club • Tocando (mínimo 1)
2	Pequeños lanzamientos de dos palos desbloqueados con rotación de 360 ° y captura: juntos simultáneamente o alternando	Lanzamiento pequeño de dos palos bloqueados
-	Movimientos asimétricos de dos Clubs	Grande Gire sobre un mínimo de dos partes grandes del cuerpo con uno o dos palos Rollo de uno o dos palos en una parte del cuerpo o en el suelo
-	Círculos pequeños (mínimo 1) con ambos clubes, simultáneamente o alterno, **un palo en cada mano sostenida por el extremo (cabeza pequeña)**	• Serie (mínimo 3) de círculos pequeños con un palo • Círculos pequeños (mínimo 1) de ambos palos en una mano

Explicaciones	
La característica técnica típica es el manejo de ambos Palos juntos, uno en cada mano, y este trabajo técnico debe ser predominante en la composición. No debe predominar ninguna otra forma de sujeción de los palos, como la sujeción por el cuerpo o el cuello del club o dos palos unidos.	
Tapping,Los movimientos de balanceo, rotación, rebote o deslizamiento tampoco deben abrumar la composición.	

×	• A *"Molino" se compone de un mínimo de 4 pequeños círculos de los Clubes (**Ejemplo:** 2 a cada lado) con retardo de tiempo y alternando las muñecas cruzadas y no cruzadas cada vez. Las manos deben estar lo más juntas posible.*
	• *Los molinos pueden estar en el plano vertical u horizontal:*
	  • *Molinos verticales: el impulso circular puede ser hacia abajo o hacia arriba. Molinos*
	  • *horizontales: el impulso circular puede ser a la derecha o a la izquierda.*
	• *Los molinos pueden ser de dos y tres juegos:*
	  • *Molinos de dos círculos (dobles) - mín. 4 pequeños círculos alternados de los Clubes (2 a cada lado). Muñecas / manos cruzadas, luego descruzadas.*
	  • *Molinos de tres círculos (triples): 6 pequeños círculos alternos de los clubes (3 en cada lado con una cruz de las manos cada vez)*

+	• *Debe realizarse con diferentes movimientos de forma o amplitud. yplanos de trabajo o dirección de cada Club* • ***Los palos deben ser uno en cada mano (sin lanzamientos)*** • ***Los lanzamientos asimétricos y en "cascada" de dos palos desbloqueados no se consideran movimientos asimétricos.*** • *Las pequeñas rotaciones con retardo de tiempo o realizadas en diferentes direcciones no se consideran movimientos asimétricos porque tienen la misma forma y la misma amplitud.* *Nota:* ***No incluye grandes lanzamientos asimétricos de dos palos.***
	Rollo de uno o dos palos en la parte del cuerpo o en el suelo Rollo de un palo: movimiento de rotación alrededor de un eje

3.6.4. CINTA

Requerido # por ejercicio	Técnica específica fundamental y fundamental del aparato Grupos	Grupos técnicos de aparatos no fundamentales
2	• Espirales (mínimo 4-5 vueltas), apretados y de la misma altura en el aire o en el suelo **Y / O** • "Espadachín" (mínimo 4-5 vueltas)	• Movimiento de rotación del listón de cinta alrededor de la mano. • Envolver (desenvolver) • Movimiento de la cinta alrededor de una parte del cuerpo que se crea cuando el palo es sostenido por diferentes partes del cuerpo (mano, cuello, rodilla, codo) durante los movimientos corporales o Dificultades con la rotación (no durante el "Giro lento") • Círculo mediano de la cinta • Espirales en el suelo alrededor del palo
2	Serpientes (mínimo 4-5 olas), apretadas y a la misma altura en el aire o en el suelo	
-	"Boomerang": suelte, tire hacia atrás del palo sosteniendo el extremo de la cinta y agarre el palo	Rollo del palillo de la cinta en una parte del cuerpo Rollo grande del palo sobre un mínimo de dos partes grandes del cuerpo
-	"Echappé": rotación del palo durante su vuelo	Pasar con todo o parte del cuerpo a través o sobre el patrón de la cinta

Explicaciones	
Todos los elementos que no sean específicos de la técnica de la Cinta no deben abrumar la composición (Ejemplo: envolver / desenvolver, deslizar el palo, empujar / empujar) *Después de un lanzamiento, la cinta generalmente debe ser atrapada por el extremo del palo; sin embargo, se permite atrapar intencionalmente la cinta por su material dentro de una zona de aproximadamente 50 cm. del archivo adjunto, siempre que esta captura esté justificada para el siguiente movimiento o la pose final*	
	"Espadachín": todo el palo, junto con el brazo, pasa al patrón en espiral formado por la Cinta (el palo es como la "espada"); la salida del palo del patrón en espiral es opcional: tirar hacia atrás del brazo / palo o tiro pequeño / Echappe.
	• *Un lanzamiento (lanzamiento) del palo en el aire / en el piso: el extremo de la cinta se sujeta con la (s) mano (s) u otra parte del cuerpo, seguido de un tirón hacia atrás con o sin rebote del palo desde el piso (para el "Boomerang" en el aire), y luego agarre el palo* • *La liberación del palo puede incluir un deslizamiento de la tela Ribbon a través de la mano o del cuerpo (sin soltar la tela **desde** mano) o una liberación completa de la cinta antes de tomar inmediatamente el extremo para tirar hacia atrás* • *Un elemento que solo incluye un retroceso de la cinta (sin una liberación) no cumple con la definición de "Boomerang"*
	• *Un mínimo de dos grandes segmentos del cuerpo deben atravesar el patrón de la Cinta (Ejemplo: cabeza / cuello + tronco; brazos + tronco; tronco + piernas, etc.)* • *El paso a través o sobre el patrón de la cinta puede ser: todo el cuerpo hacia adentro y hacia afuera, o pasando hacia adentro sin desmayarse o viceversa.*
	*"Echappe" es un tipo de **tiro pequeño** eso incluye **la rotación del palo en vuelo;** la La técnica de rotación del stick en vuelo es posible para un lanzamiento alto y se evaluará como lanzamiento alto (no como Echappe) dependiendo de su altura.*

3.7. TABLAS RESUMEN DE ELEMENTOS TÉCNICOS DE APARATOS NO FUNDAMENTALES VÁLIDOS PARA TODOS

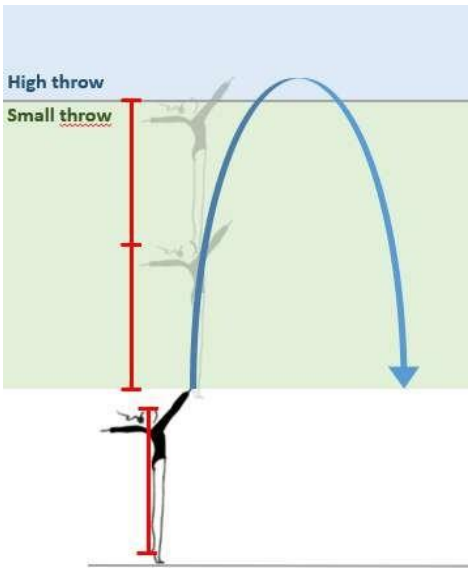
APARATO: ○ ; ● ; ‖ ;

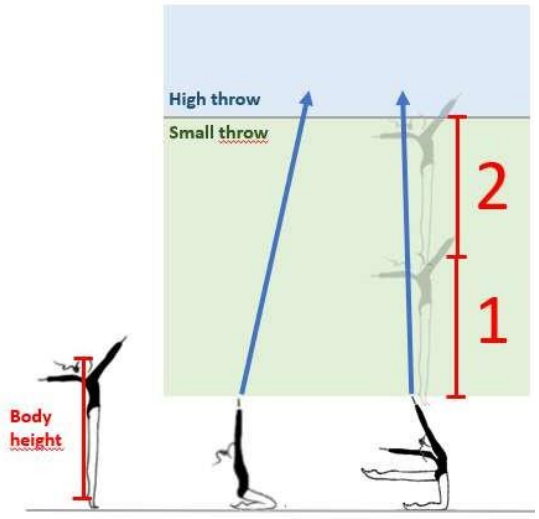
3.7.1. LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES DEL APARATO: LANZAMIENTOS ALTOS

↗	**Tiro alto del aparato:** ***más de 2 alturas de la gimnasta de pie***
⇗	Tiro alto de 2 palos
↓	Captura del aparato desde el vuelo de un lanzamiento alto
⇓	Captura de 2 Palos desde el vuelo de un lanzamiento alto

Explicaciones	
¿Qué significa tomar "desde el vuelo"?	*Una vez que se lanza el aparato, el aparato está en vuelo libre en el aire. Paracapturaes recuperar el aparato de este vuelo. Si, en cambio, la gimnasta deja intencionalmente que el aparato rebote en el suelo antes de recuperarlo, esto no es una captura, sino unarebote.*
¿Podría aclarar la altura de los lanzamientos: desde qué punto se mide la altura de los lanzamientos?	*La altura de lanzamiento se mide desde el punto donde el aparato en lanzamiento.*

Ejemplo 1: tiro alto

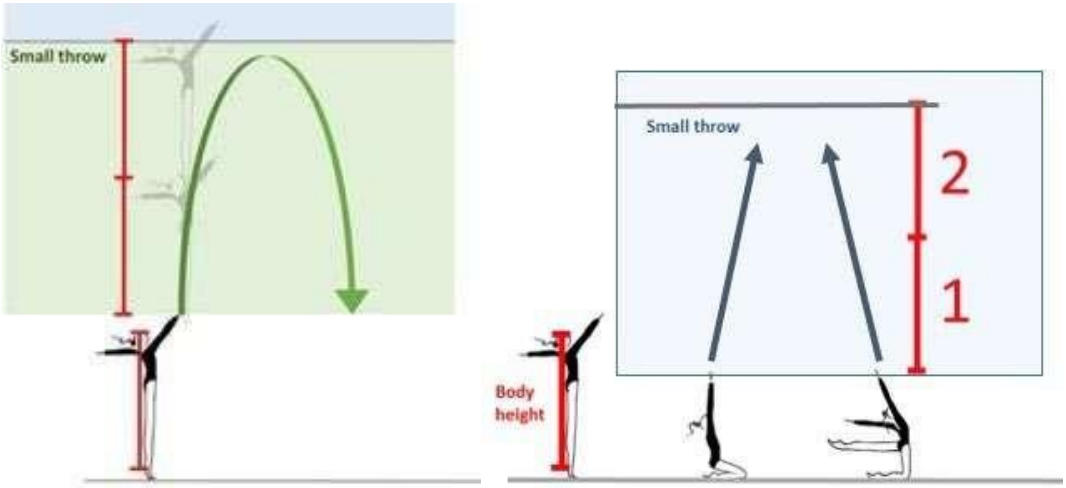




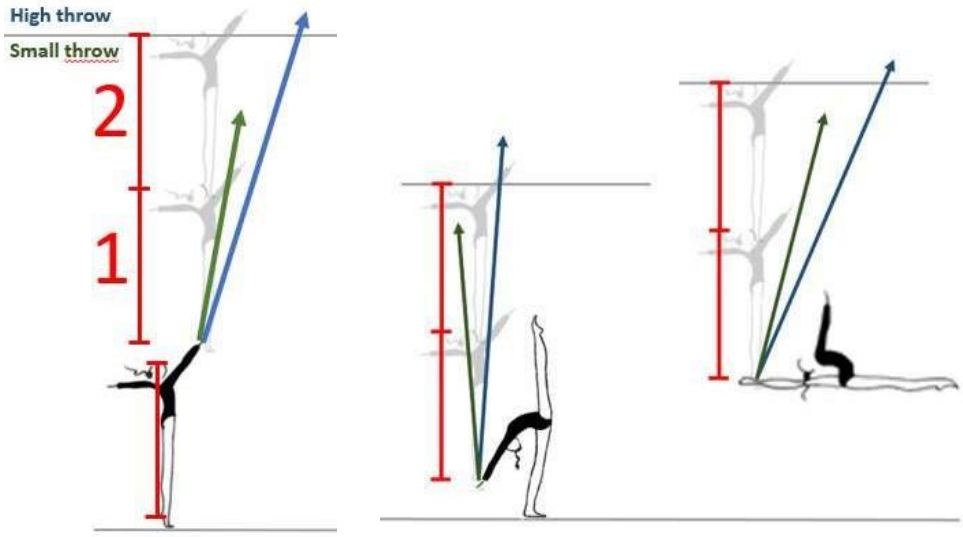
3.7.2. LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES DEL APARATO: PEQUEÑOS LANZAMIENTOS

→	**Pequeño lanzamiento y agarre del aparato desde el vuelo:** ***cerca del cuerpo, no más de 2 alturas de la gimnasta de pie:*** • con lanzamiento / empuje / empuje en el aire • con rebote en el cuerpo • con aparato caído desde una altura (caída libre) • para lanzamiento de un palo: con o sin rotación de 360 ° • para lanzamiento de dos palos bloqueados con o sin rotación de 360 °

Ejemplo 2: Lanzamiento pequeño



Ejemplo 3: Alturas de los lanzamientos: lanzamientos altos frente a lanzamientos pequeños cuando el cuerpo se mueve durante el lanzamiento



3.7.3. DB BAJO EL VUELO DEL APARATUS

	DB realizado bajo el vuelo del aparato **desde un tiro alto**

3.7.4. MANEJO DE APARATOSsignifica que el aparato debe estar en movimiento

∞	• Círculos grandes • Figura ocho (**no para Ball)** • Transmisión del aparato **alrededor**cualquier parte del cuerpo o debajo de la (s) pierna (s) de la mano o una parte del cuerpo a otra mano o una parte del cuerpo • **Transmisión sin la ayuda de las manos.** con **al menos dos partes diferentes del cuerpo (no las manos)** • **Pasando** el aparato con la totalidad o parte del cuerpo **sin una transmisión** del aparato de la mano o una parte del cuerpo a otra mano o una parte del cuerpo

Explicaciones	
∞	*Círculo mediano o grande: el aparato debe completar un **círculo completo de 360º***
	Figura ocho: se deben completar dos círculos consecutivos

3.8. EQUILIBRIO INESTABLE: Una relación cuerpo-aparato difícil con riesgo de pérdida del aparato.
(Ver en ejercicios individuales n. ° 3.7.5)

3.9. Aparato estático

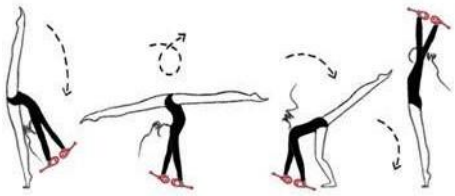
3.9.1. El aparato debe estar en movimiento o en una posición de equilibrio inestable, no simplemente sostenido / apretado durante mucho tiempo.

3.9.2. El aparato estático se sujeta / aprieta:

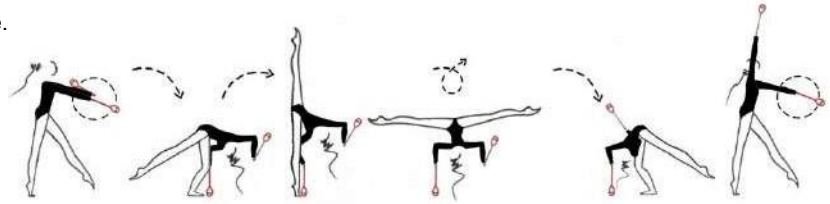
- "*Aparato sostenido*"Significa que el aparato se sujeta firmemente con una o dos manos y / o una parte o más de una parte del cuerpo (no en posición inestable)
- Aparato sostenido "f*o mucho tiempo*"Significa retenido para **más de 4 segundos**

3.9.3. No se permite un apoyo estático en el aparato (falta de composición o ejecución). Sin embargo, está permitido realizar elementos pre-acrobáticos con el aparato acostado entre la mano y el piso por un tiempo muy corto (**no más de 4 segundos).**

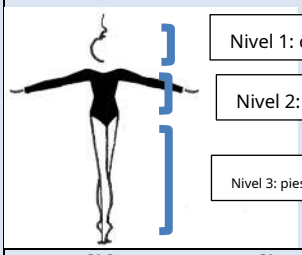
Ejemplo: caminar hacia atrás con apoyo en dos manos, los Palos en cada mano apoyados entre las manos y el suelo (el elemento pre-acrobático también se puede realizar con apoyo en una mano en la misma posición del Palo).



3.9.4. No se permite un elemento pre-acrobático realizado con apoyo total sobre el aparato sin contacto de ninguna parte del cuerpo con el suelo. Los elementos pre-acrobáticos realizados de esta forma no serán válidos como criterio en una Dificultad correspondiente.



3.10. Los elementos técnicos del aparato deben ser diferentes durante la DB:

<table>
<tr><th colspan="2">Explicaciones</th></tr>
<tr><td rowspan="4">Los elementos del aparato son
diferente si se realizan:</td><td>En diferentes planos</td></tr>
<tr><td>En diferentes direcciones</td></tr>
<tr><td>En diferentes niveles
 
</td></tr>
<tr><td>Con diferente amplitud:
El manejo del aparato realizado con la mano / muñeca crea una pequeña amplitud El manejo del aparato realizado con el codo crea una amplitud media El manejo del aparato realizado con todo el brazo, que puede incorporar el tronco, crea una gran amplitud</td></tr>
<tr><td>En, a través o sobre diferentes partes del cuerpo.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Ejemplo: una gimnasta realiza un rebote de la pelota debajo de la pierna durante un salto de jete de mano derecha a mano izquierda y luego, durante un equilibrio, tiene un rebote frontal de la pelota. Estos rebotes se consideran diferentes porque se realizan en diferentes direcciones.</td></tr>
</table>

3.10.1. Elementos de aparato idénticos

3.10.1.1. **DB** con elementos de aparato idénticos no será válido; el primero**DB** con el elemento del aparato (en orden de funcionamiento) se evaluará. (**Ninguna penalización).**

3.10.1.2. Elementos de aparato idénticos realizados en dos diferentes **DB (**del mismo o diferentes grupos de cuerpos) son noconsiderados elementos del aparato "diferentes".

3.10.1.3. Elementos idénticos del aparato realizados con la mano derecha y después con la mano izquierda son noconsiderados elementos del aparato "diferentes".

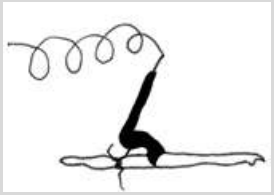
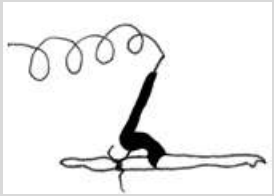
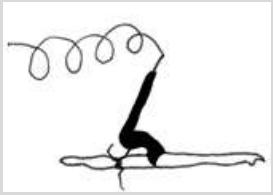
3.10.1.4. Para la Balanza “Fouette”, se requiere un elemento técnico de aparato fundamental o no fundamental en cualquier fase de la Balanza para validar la **DB, que no puede ser una repetición de acuerdo con # 3.10.1;** siempre que se cumpla este requisito, es posible que se realicen elementos de aparato adicionales.

Ejemplo: si una gimnasta realiza el mismo rebote de la pelota durante un salto y luego durante un balance, el balance no será válido.

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

Requisitos especiales relacionados con los elementos técnicos de los aparatos realizados en series de saltos / saltos y pivotes:

Es posible repetir el manejo de aparatos idénticos durante una serie de Saltos / Saltos y Pivots y cada salto / salto o pivote de la serie se evalúa por separado

Ejemplo: serie de saltos		
		
Válido: 0.50	**Válido: 0.50**	**Válido: 0.50**

4. DIFICULTAD CON EL CAMBIO (DE)

4.1. Definición: Un intercambio de aparatos por tiro alto y / o largo donde **las 5 gimnastas deben participar en dos comportamiento:**

- **Lanzamiento** su propio aparato a un compañero
- **Recepción** el aparato de un compañero

Explicaciones: DE Definición
Valor base **Lanzamiento** **propio aparato** **a un socio** **Recepción** **propio aparato** **de un socio**

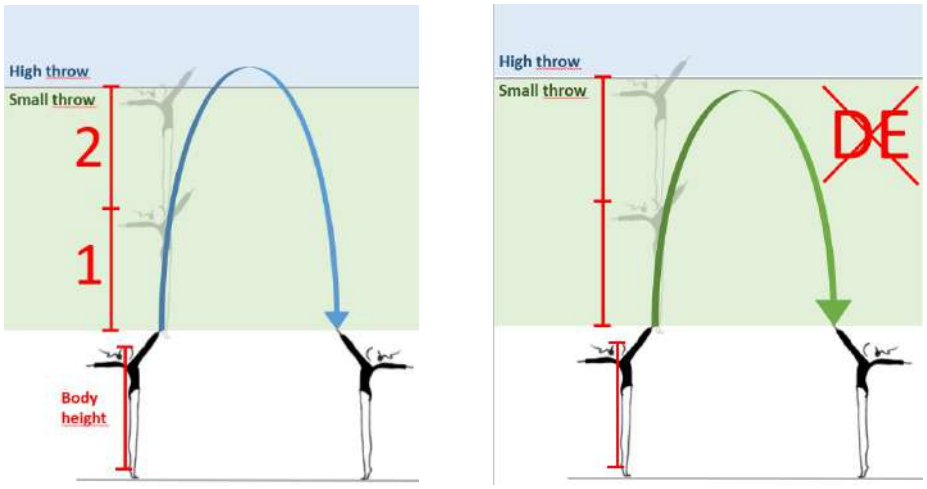
4.1.1. Delawareson válidos sólo cuando los intercambios de aparatos entre las gimnastas son realizados por **alto, largo o llanzamientos arge (no "Boomerang").** Un intercambio que no sea ni alto ni largo no es válido.

4.1.2. Tipos de lanzamientos:

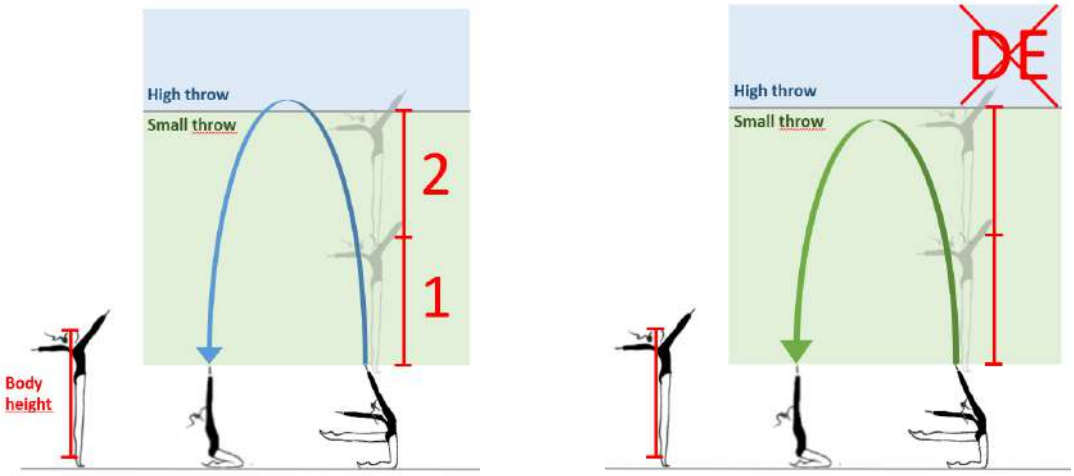
la altura / distancia se mide desde el punto donde se suelta el aparato.

4.1.2.1. **Los lanzamientos altos están determinados por la altura requerida (más de dos alturas del gimnasta).**

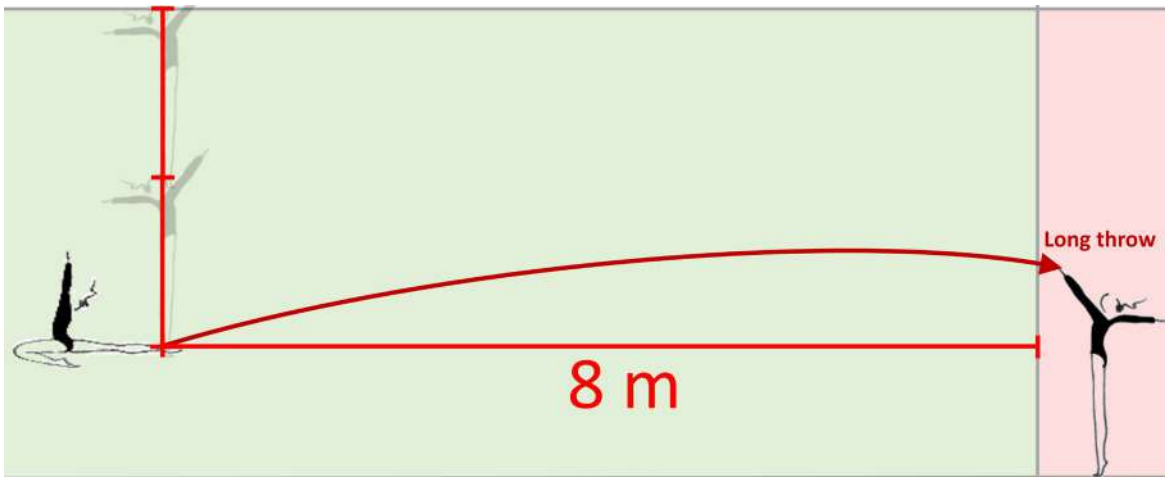
Ejemplo: Tiro alto:
DE con un lanzamiento alto del aparato en posición de pie (más de dos alturas del gimnasta)



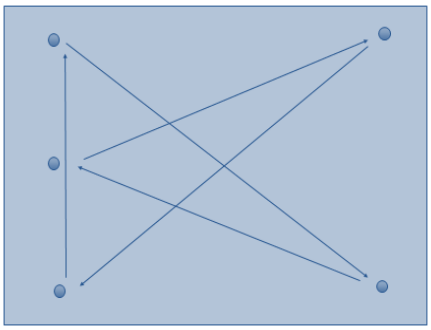
Ejemplo: tiro alto por arrodillarse
DE con lanzamiento alto del aparato en posición de rodillas (más de dos alturas del gimnasta)

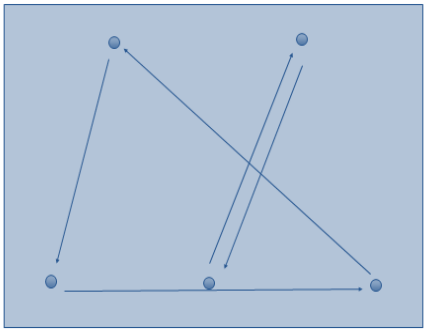


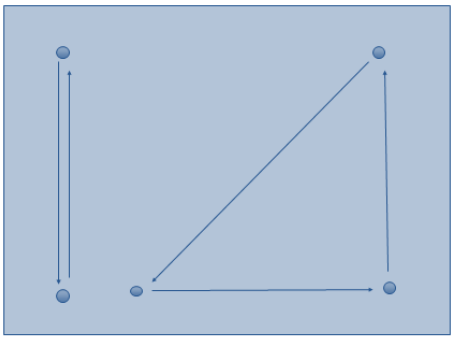
4.1.2.2. **Tiros largos están determinadas por la distancia mínima de 8 metros entre las gimnastas.** El **distancia de 8 metros** debe estar entre las gimnastas que intercambian entre sí en el momento del lanzamiento y / o en el momento de la recepción

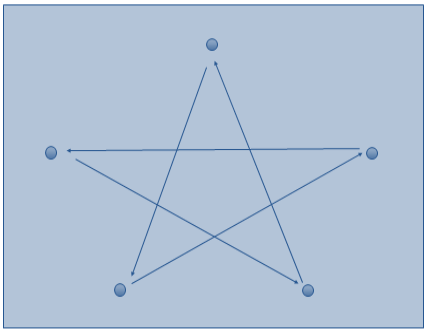


Ejemplos de formaciones con 8 metros (independientemente de la altura)



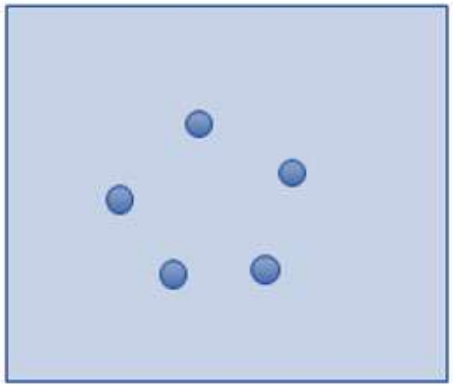


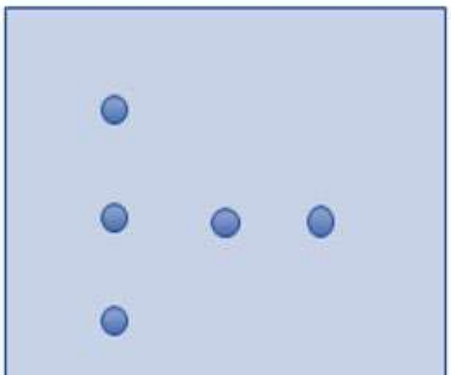


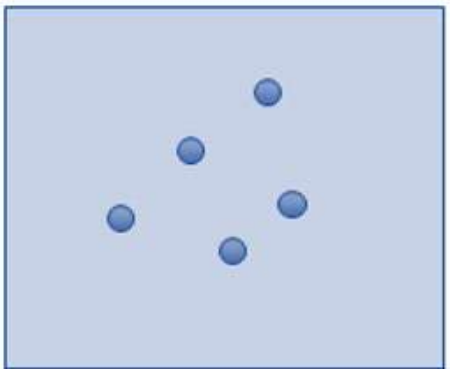


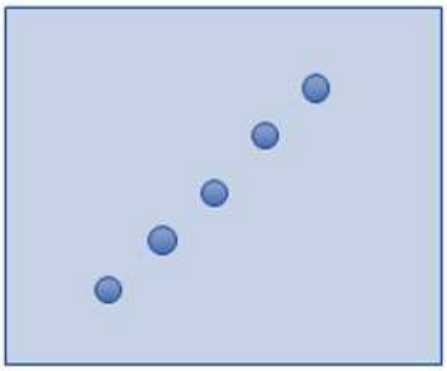
Etc.

Ejemplos de formaciones sinuna distancia de 8 metros



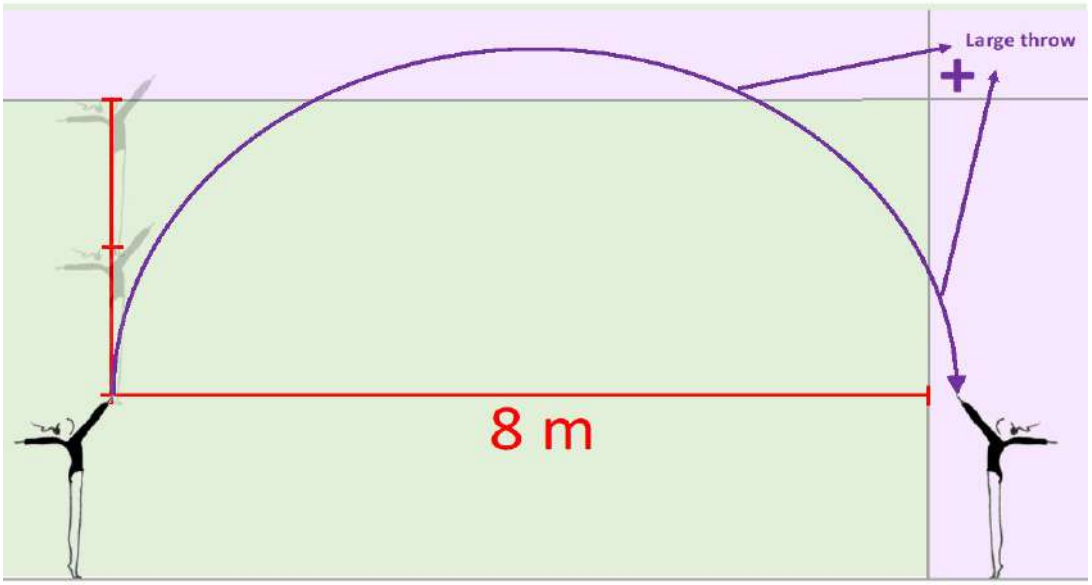






Etc.

4.1.2.3. **<u>Lanzamientos</u> grandes** tener **más de dos alturas del gimnasta Y mínimo 8 metros entre las gimnastas.** El **distancia de 8 metros** debe ser entre las gimnastas que intercambian entre sí en el momento del lanzamiento y / o en el momento de la recepción.



Explicaciones / Ejemplos	
Cuando 5 gimnastas intentan lanzar el aparato con una distancia de 8 metros, realizado en subgrupos, y una altura baja (menos de dos alturas del gimnasta), pero 2 gimnastas en un subgrupo realizan el lanzamiento con una distancia de 8 metros. tener menos de 8 metros: ***¿Es válida la DE?***	***No, la DE no es válida.*** *Si el lanzamiento no es alto, las 5 gimnastas deben del*

4.1.3. Dificultad con los intercambios con 1 tipo de aparato: puede ser realizado por las 5 gimnastas juntas o en subgrupos:

- con la misma o diferente altura de los lanzamientos del aparato con
- las gimnastas en su lugar o viajando
- con **Delaware** realizado en subgrupos: el primer subgrupo debe atrapar el aparato antes de que el segundo subgrupo lance el aparato para que sea válido

4.1.4. Dificultad de intercambio con 2 tipos de aparatos: puede ser realizado por las 5 gimnastas juntas o en subgrupos:

- con la misma o diferente altura de los lanzamientos del aparato con
- las gimnastas en su lugar o viajando
- con **Delaware** realizado en subgrupos: el primer subgrupo debe atrapar el aparato antes de que el segundo subgrupo lance el aparato para que sea válido
- con **Delaware** realizado en subgrupos: cada subgrupo debe tener el mismo aparato para ser válido (por ejemplo, **subgrupo 1:** 3 cintas; **subgrupo 2:** 2 bolas)

Explicaciones / Ejemplos	
Las 5 gimnastas lanzan el aparato en subgrupos: las primer subgrupo: 2 gimnastas con una distancia de 8 metros y baja altura (menos de dos alturas de la gimnasta) Es posible realizar Exchange con diferentes un intercambio nge con tiros altos. ***¿Es válida la DE?***	***Sí, la DE es válida.*** *y después, el segundo subgrupo: 3 gimnastas realizan alturas de los lanzamientos del aparato cuando realizado por las 5 gimnastas juntas o en subgrupos en sucesión*

Explicaciones: **Intercambio del aparato entre las gimnastas.**	
Pelota	*Cuando la Pelota es atrapada en dos manos (independientemente del número de gimnastas), la Dificultad con Cambio será válida con Ejecución.* ***Multa*** *aplicado cada vez*
Clubs	• *La dificultad con el intercambio es válida tanto con el lanzamiento de un palo como con el lanzamiento de dos palos.* • *El lanzamiento de dos Palos bloqueados se considera un lanzamiento de un Palo.*
Cinta	• *Un intercambio lanzando la cinta es válido solo si el aparato está totalmente libre en el espacio durante cualquier período de tiempo (sin "Boomerang")* • *Al intercambiar las Cintas, las gimnastas generalmente deben agarrar el aparato por el extremo del palo. Sin embargo, se permite atrapar intencionalmente la cinta por su material dentro de una zona de aproximadamente 50 cm. del archivo adjunto, siempre que esta captura esté justificada para el siguiente movimiento o la pose final*

4.2. Requerimientos:

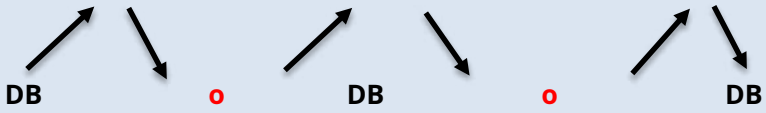
4.2.1. Mínimo 4, máximo 6 DE (evaluado en orden de desempeño) **será contado**

4.2.1.1. Si el requisito -**mínimo** 4 **Delaware** no se cumple:
Multa por el primer subgrupo (**D)** jueces: 0,30 puntos. Si el Grupo realiza**más de 6 DE** elementos, el adicional **Delaware** sobre el límite no se evaluará. (**Ninguna penalización)**

4.2.1.2. Dificultad aislada del cuerpo (**DB)** con cualquier valor se puede realizar **ya sea en el lanzamiento, o debajo del vuelo, o en la recepción del DE.** El **DB** y el **Delaware** son evaluados y se registrarán en el número total de **DB** y **DELAWARE:**

- No es posible realizar una dificultad combinada durante **Delaware**
- Si mas de uno **DB** se realiza durante un intercambio, solo el primer **DB** será evaluado como **DB** y contado para el número total de **DB.** El **Delaware** será válido.

4.2.1.3. **DB realizado en DE es válido solo cuando el mismo BD es ejecutado por las 5 gimnastas.**

Explicaciones / Ejemplos	
DB algún valor	**Dificultad del cuerpo:** **DB** con cualquier **El valor se agregará al valor de DE por única vez en cada DE, realizado durante el lanzamiento, bajo el vuelo o durante la captura.**  **DB** que se define por una rotación o una posición en el suelo sólo puede contarse como **DB**

4.2.1.4. **DB** realizado como Dificultad Corporal sin Intercambio no se puede repetir en Dificultad de Intercambio. Una repetición no será válida (N**o Penalización)** y se contará para el número total de **DB.**

4.2.1.5. **Delaware** no será válido con lo siguiente:

- No las 5 gimnastas participan en las acciones de lanzamiento y recepción No
- se cumple la altura o distancia requerida del lanzamiento Se realiza un
- boomerang para el lanzamiento
- **Delaware** realizado en subgrupos simultáneamente
- Dificultad combinada realizada en **Delaware**

4.3. Valor de DE

4.3.1. **Valor base de Dificultad con Intercambio (lanzamiento alto o largo y captura de las 5 gimnastas): 0,20.**

4.3.2. Los intercambios para las 5 gimnastas pueden ser del mismo valor o de valores diferentes: el valor más bajo **Delaware** realizado por una de las gimnastas determinará el valor de la **Delaware** para el grupo.

4.3.3. El valor de la **Delaware** puede aumentarse mediante criterios adicionales. Los criterios adicionales son válidos solo cuando los 5 gimnastas los ejecutan de manera idéntica de la siguiente manera:

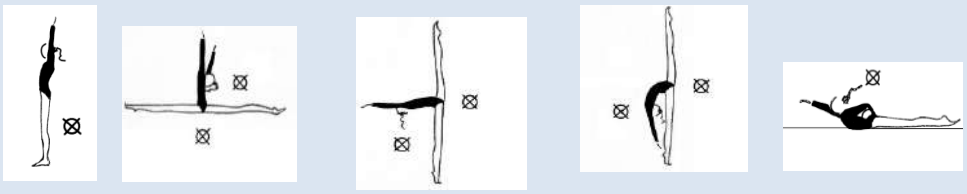
- Cuando se ejecuta con el mismo aparato (es decir: 5 aros): ejecución idéntica (es decir: 5 aros se capturan de forma idéntica "sin la ayuda de las manos")
- Cuando se ejecuta con un aparato diferente (es decir: 3 cintas y 2 bolas):
  - o criterios idénticos, realizados con cada aparato (es decir: se capturan 3 cintas idénticamente "fuera del campo visual" y 2 bolas atrapan de manera idéntica "sin la ayuda de las manos")
  - o se debe realizar el mismo número de criterios para cada tipo de aparato en el lanzamiento y / o la recepción
- Rotación: realizada de manera idéntica por las 5 gimnastas en el lanzamiento, bajo el vuelo o durante la recepción (ver # 4.4).

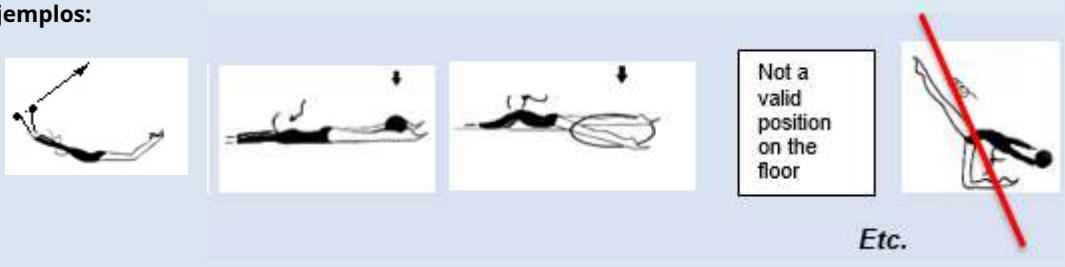
4.3.4. Los criterios realizados inmediatamente antes del lanzamiento del aparato o inmediatamente después de la recepción no se consideran para el valor de la **DELAWARE.**

4.3.5. No se puede realizar una repetición idéntica de los mismos criterios y no se evalúa la repetición de los mismos criterios (**Ninguna penalización).** El intercambio aún puede ser válido.

4.4. Tabla resumen de los criterios generales adicionales para DE durante el lanzamiento, bajo el vuelo del aparato y la recepción del aparato

Símbolo	Criterios generales para todos los aparatos
	Gran alcance (distancia de 8 metros y doble altura)
	Fuera del campo visual Sin la
	ayuda de las manos
	Rotación
	Debajo de la pierna / piernas
	Posición en el suelo

Símbolo	Valor	Explicaciones: Criterios adicionales generales para DE
	0,20	**Gran alcance (distancia de 8 metros y doble altura)** • La distancia debe ser durante el lanzamiento y / o la recepción del aparato. La • distancia debe ser entre las gimnastas que intercambian entre sí. Válido una vez • por**Delaware**
	0,10	**Fuera del campo visual** **Ejemplos:** 
		Para capturas fuera del campo visual: • En una posición de flexión hacia atrás o un elemento de rotación hacia atrás: el brazo de agarre debe estar más allá de la posición vertical • No válido para el balón atrapado con las dos manos detrás del cuello con ambos brazos doblados • Los elementos realizados en la parte delantera o lateral del cuerpo no son válidos para este criterio incluso si el tronco está doblado hacia atrás.

≠	**0,10**	**Sin la ayuda de las manos** **No valido para:** • enganche directo en rotación en el brazo (◯); • captura mixta (); • lanzar / agarrar el aparato en el dorso de la (s) mano (s)
⚲	**0,10**	**Rotación** • Durante el lanzamiento y / o durante la recepción del intercambio, también bajo el vuelo del aparato: o cada rotación debe ser **mínimo 360₀** o cada rotación debe ser **diferente** • El criterio de rotación durante la captura es **solo valido** cuando se realiza junto con **uno de los criterios** ⊗ y / o ≠ • Este criterio no es válido para **DB** que incluyen una rotación
≠	**0,10**	**Debajo de la pierna / piernas** Lanzar y / o atrapar en una relación cuerpo-aparato difícil realizado debajo de la pierna / piernas. **Ejemplos:** ETC
=	**0,10**	**Posición en el suelo** Lanzamiento y / o atrapada realizado mientras está acostado en una posición en el piso desde el principio hasta el final del elemento: el **el maletero lleno debe estar apoyado en el suelo** sin importar si está mirando hacia arriba o hacia abajo o hacia un lado **Ejemplos:** 

4.5. Tabla resumen de criterios específicos adicionales para DE durante el lanzamiento y la recepción del aparato

Símbolo	Criterios específicos del lanzamiento **+ 0.10 cada vez**	Símbolo	Criterios específicos de la captura **+ 0.10 cada vez**
	Pasando por el aro ( ) con todo o parte del cuerpo durante el lanzamiento. Un mínimo de dos grandes segmentos del cuerpo deben pasar a través del aro. **Ejemplo:** cabeza + tronco; brazos + tronco; tronco + piernas, etc.		**Pasando por el aro (**) con el todo o parte del cuerpo durante la captura. Un mínimo de dos grandes segmentos del cuerpo deben pasar a través del aro. **Ejemplo:** cabeza + tronco; brazos + tronco; tronco + piernas, etc.
	Lanzamiento tras rebotes en el suelo. **Tirar después de rodar por el suelo**		**Relanzamiento directo: inmediatamente,** sin paradas - todos los aparatos **Rebote directo en el cuerpo:** sin paradas, desde cualquier parte del cuerpo **excepto brazo (s) o mano (s):** todos los aparatos
			Re-encuadernado en el suelo y recuperación directa: a Aparato recuperado directamente del suelo, solo válido cuando se realiza junto con para Hoop, Ball
	Lanzar con rotación alrededor de su eje (Aro)		**Captura directa con** vuelco del aparato el cuerpo **No es válido:** criterios adicionales Cuándo atrapado en el brazo / mano**independientemente de la posición de la palma)**
	Lanzamientos de 2 clubes desbloqueados ( ): • Simultaneamente • Asimétrico: • "Cascade" (doble o triple) ***Lanzamientos asimétricos*** *se puede realizar con una o dos manos al mismo tiempo. Los movimientos de los dos Palos durante el vuelo deben ser de diferente forma o amplitud (un lanzamiento más alto que el otro), y en un plano o dirección diferente.* ***Lanzamientos en cascada "(doble o triple):*** *Dos palos deben estar en el aire durante una parte del lanzamiento en cascada, independientemente del inicio de la primera rotación.*		**Captura de 2 clubes desbloqueados (**) simultaneamente
			Recepción de la pelota ( ) con una mano **Captura de un club ( ) en una mano que el segundo club**
			Enganche directo del Aro () en rotación en el brazo Criterios adicionales no válidos
			Captura mixta de los Clubes ( ) Criterios adicionales no válidos

4.5.1. "Relanzamiento / rebote directo sin paradas desde diferentes partes del cuerpo o del suelo" ( ):

- El relanzamiento / rebote es parte de la acción principal de **DE (**parte del lanzamiento inicial para Exchange); es necesario atrapar el relanzamiento / rebote para**Delaware** Ser válido.
- Los criterios realizados durante el relanzamiento / rebote son válidos
- Los criterios durante la captura del aparato después del relanzamiento / rebote no se evalúan como parte de **Delaware**

4.5.1.1. "Boomerang" de la cinta no es válido para el criterio "relanzamiento" en**Delaware**

4.5.2. Lanzamiento de dos clubes desbloqueados:este criterio se da una sola vez para un lanzamiento que se realiza de forma asimétrica, en cascada o simultáneamente. Los criterios se dan solo para un Club (s) que se intercambian a un socio.

La captura de dos clubes desbloqueados solo se otorga cuando se captura <u>simultaneamente</u>.

4.5.3. "Enganche directo del aro en rotación en otra parte del cuerpo ( ): si se realiza **usando el codo o cuello o pierna, etc. (no el brazo),** este criterio será válido en **Delaware** así como los criterios adicionales "sin ayuda de las manos"

4.6. Para ser válido, el DE debe realizarsepor las 5 gimnastas sin ninguna de las siguientes faltas de ejecución:

- Pérdida del aparato durante **Delaware**
- Pérdida de equilibrio con apoyo en la mano o aparato o caída de la gimnasta durante **Delaware**
- Colisión de las gimnastas
- Colisión de aparato

Explicaciones	
*En caso de **Delaware** con una trayectoria imprecisa con una penalización de 0.30 o 0.50, **es el DE ¿válido?***	*Sí, **Delaware** es válido (ver # 4.6. y 4.2.1.5 cuando **Delaware** no es válido)*
*Si una gimnasta tiene un nudo durante la dificultad con el intercambio, **¿es válida la DE?***	*Sí, **Delaware** es válido (ver # 4.6. y 4.2.1.5 cuando **Delaware** no es válido)*

5. ELEMENTOS DINÁMICOS CON ROTACIÓN (R)

5.1. Definición:una combinación de un tiro alto, 2 o más elementos dinámicos con rotación y una captura del aparato.

5.2. Requisitos: máximo 1 Rserá contado

5.2.1. Si más de 1 **R** se realiza, solo el primero **R** es evaluado**Ninguna penalización)**

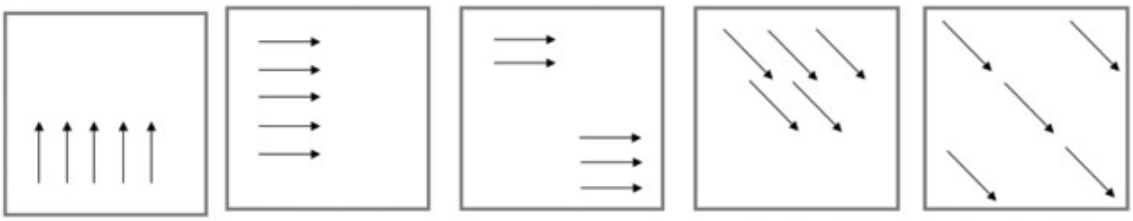
5.2.2. Las rotaciones en R deben ser idénticas para todas las gimnastas del grupo.

5.2.3. Rpuede ser realizado por gimnastas de grupo:

- simultaneamente
- en sucesión muy rápida
- en subgrupos

5.2.3.1. Si **R** es realizado por las gimnastas del grupo **simultaneamente** o en **sucesión muy rápida,** las 5 gimnastas deben realizar **R** en el **misma dirección.**

Ejemplo 1: Misma dirección

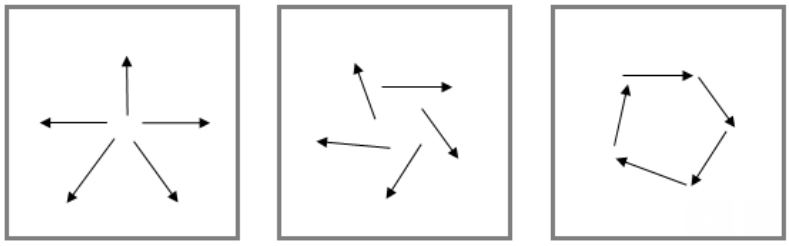


ETC.

Explicaciones	
¿Qué pasa si una gimnasta lanza incorrectamente y su camino se desvía de la dirección planificada?	*Si el **R i**s iniciado en la misma dirección (intención coreográfica) pero una trayectoria imprecisa (falla técnica) impacta en la trayectoria de la gimnasta, esto **R** es válido con **Sanciones de ejecución** por trayectoria y cualquier otra consecuencia (formación, etc.).*

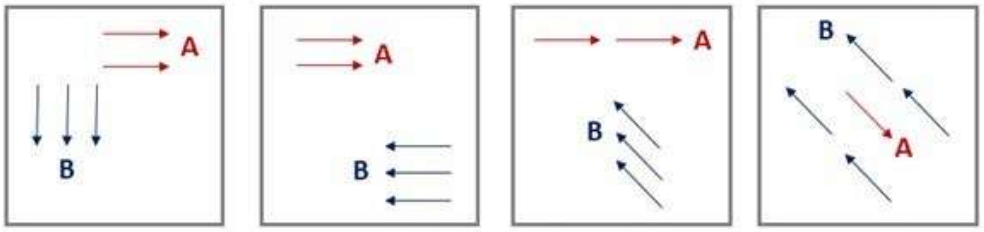
5.2.3.2. Si las gimnastas de grupo realizan formaciones circulares simultáneamente o en rápida sucesión, todas las gimnastas tienen diferentes direcciones de movimiento y **R** no es válido.

Ejemplo 2: Direcciones diferentes



5.2.3.3. Si**R** es realizado por gimnastas de grupo **en subgrupos,** cada subgrupo puede utilizar un **dirección separada.** Todas las gimnastas de un subgrupo deben viajar en la misma dirección; cuando las gimnastas del subgrupo **A** terminar el **R,** gimnastas en subgrupo **B** iniciar el **R.** Si no se cumple este requisito, el **R** no es válido.

Ejemplo 3: **R** realizado en subgrupos



ETC.

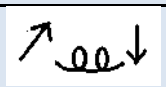
5.2.4. Rdebe tener tres componentes y será válido solo cuando estos tres componentes son recibidos por las 5 gimnastas del grupo:

5.2.4.1. **Tiro alto** del aparato**más de dos alturas de la gimnasta)** realizado antes de la primera rotación o durante la primera rotación (# 3.7.1). **Un pequeño lanzamiento no es válido.**

5.2.4.2. **Mínimo 2 elementos dinámicos completos de rotación del cuerpo ("rotaciones de base")**

- Un mínimo de 2 rotaciones de base con 360_0 para cada rotación debe estar bajo el vuelo del aparato
- Las dos rotaciones de la base deben realizarse sin interrupción. (definido como pasos adicionales entre las dos rotaciones) en cualquier fase del **R**
- Para pasos adicionales tomados antes o después de las 2 rotaciones de base válidas debido a una trayectoria imprecisa: **R** válido, **Penalización E**

5.2.4.3. Captura del aparato después de la rotación final o coordinado con cualquier fase de la rotación final.
Nota para Ribbon: el palo (no la tela) debe agarrarse para que sea válido

Explicaciones: Requisitos		
Elemento R	**Explicación**	**Validez**
	***Tiro alto, 2 rotaciones de base debajo del vuelo, captura***	***R2***
	Tiro alto, 2 rotaciones de base debajo del vuelo, dos pasos, coger	***R2*** ***Requisitos cumplidos; E penalización 0,30 por trayectoria imprecisa con 2 pasos***
	Tiro alto, 1 rotación de base debajo del vuelo, captura	***No es válido:*** ***Solo 1 rotación debajo del vuelo***
	Lanzamiento alto durante una rotación, captura durante una rotación	***No es válido:*** ***Solo 1 rotación debajo del vuelo***
	Tiro alto, rotación de la primera base debajo del vuelo, captura en la rotación de la segunda base	***No es válido*** ***Solo 1 rotación debajo del vuelo***
	Tiro alto en la primera rotación, 1 rotación debajo del vuelo, captura	***No es válido*** ***Solo 1 rotación debajo del vuelo***
	Tiro alto, rotación de primera base, pasos adicionales, ***rotación de la segunda base, captura***	***No es válido:*** ***Interrupción (dos pasos adicionales) entre las dos rotaciones de la base, penalización E 0,30 por imprecisión trayectoria con 2 pasos***

5.3. **Rotaciones de base**

Dos **rotaciones de base** del cuerpo deben realizarse:

- Bajo el vuelo del aparato Con un
- **completa 360₀ para cada rotación**
- Sin interrupción (pasos adicionales entre las dos rotaciones) Alrededor
- de cualquier eje
- Con o sin pasar al suelo
- Con o sin cambio del eje de rotación corporal

5.4. **Tipos de rotaciones del cuerpo: las 2 rotaciones de la base y las rotaciones adicionales** puede ser cualquier versión de los siguientes grupos de 360 ° completos cada uno de los elementos rotativos enumerados en las tablas correspondientes para:

- Elementos pre-acrobáticos
- Rotaciones verticales
- **DB** rotaciones de 360 ° o más (Ver **DB** Tablas # 9; 13)

5.4.1. **DB** que puede incluir múltiples rotaciones de un solo impulso cuenta como 1 rotación excepto para las ilusiones realizadas con pasos intermedios (ver # 5.9.3.1).

5.4.2. **Elementos pre-acrobáticos (ver Ejercicios individuales # 4.3.2)**

5.4.3. Si una gimnasta cambia el eje o la técnica de la rotación del cuerpo durante un elemento pre-acrobático, la primera fase de la rotación del cuerpo define la clasificación del elemento pre-acrobático.

Ejemplo: Caminar hacia adelante terminando de lado como rueda de carro = caminar hacia adelante
Ejemplo: Rotación lateral con tronco arqueado, terminando rodando hacia abajo sobre el pecho = rotación lateral

5.4.4. Se pueden utilizar elementos pre-acrobáticos **en R,** lo mismo para las 5 gimnastas ya sea aisladas, en una serie o repetidas dentro de una **R** en cualquier orden. A**R** que incluye diferentes rotaciones realizadas por las 5 gimnastas no es válido (**Ninguna penalización).**

5.4.5. Todos los grupos de elementos pre-acrobáticos autorizados pueden ser incluidos en el ejercicio con la condición de que se realicen de pasada sin vuelo o una fijación en una posición de parada de manos. **excepto por una breve pausa (máx. 1 segundo) para atrapar el aparato durante el elemento.**

5.4.6. Vuelo o una fijación en una posición de parada de manos (**más de 1 segundo)** son técnicas no autorizadas de elementos pre-acrobáticos. Los elementos pre-acrobáticos realizados con una técnica no autorizada no son válidos. **Pena de ejecución** 0,30.

5.4.7. **Rotaciones verticales (ver Ejercicios individuales # 4.3.6)**

5.4.8. Se pueden utilizar rotaciones verticales **en R,** lo mismo para las 5 gimnastas ya sea aisladas, en una serie o repetidas dentro de una **R** en cualquier orden.

5.5. Valor:el valor base (mínimo 2 rotaciones base con un total de 360₀ para cada rotación) de **R: 0,20**

5.6. El valor base de **R** se puede aumentar mediante el uso de criterios adicionales. Pueden realizarse criterios adicionales durante el lanzamiento del aparato, bajo el vuelo y / o durante la captura del aparato.

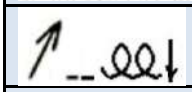
5.6.1. El valor de **R** se determina por el menor número de rotaciones ejecutadas y el número de criterios de las 5 gimnastas.

5.7. Tabla resumen de criterios adicionales para R durante el vuelo del aparato

Durante el vuelo del aparato	
Símbolo	**Criterios adicionales R + 0.10 o +0.20 cada vez**
R3 R4 etc.	Adicional **completa 360₀** Rotación del cuerpo alrededor de cualquier eje bajo el vuelo del aparato o con el pestillo coordinado con cualquier fase de la rotación final.
≠	Cambio de eje de rotación del cuerpo o cambio de nivel durante las rotaciones (en cada **R** solo un criterio es válido: el cambio de eje o el cambio de nivel, no ambos)
Serie +0,20	Una serie de 3 o más rotaciones pre-acrobáticas idénticas alrededor del eje frontal o sagital, ilusiones **bajo el vuelo**

Explicaciones: Criterios adicionales para R durante el vuelo del aparato		
Elemento R	**Explicación**	**Valor**
	Tiro alto, 3 rotaciones Chaine debajo del vuelo, captura	***R3***
	Tiro alto, 3 rollos debajo del vuelo, atrapar	***R3 + 0,20*** ***Serie de rotaciones alrededor del eje horizontal.***
	Tiro alto durante el 1st rotación de la base, dos rotaciones bajo el vuelo, captura	***R3***

5.7.1. Las rotaciones adicionales se evalúan después de las 2 rotaciones de base, y serán válidas incluso con pasos adicionales: todos los criterios ejecutados correctamente serán válidos con un **Penalización E** para trayectoria imprecisa y cualquier adicional fallas técnicas.

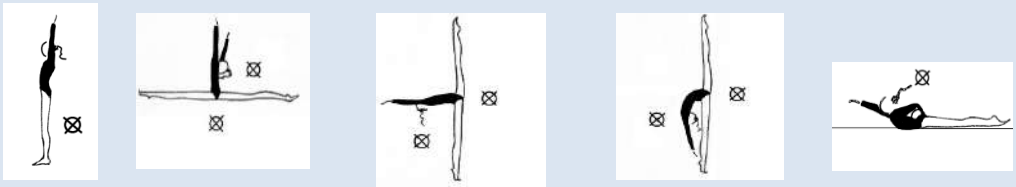
Explicaciones		
	Tiro alto, 3 rotaciones bajo el vuelo, tres pasos, agarre	***R3*** *Requisitos cumplidos; E penalización 0.50 para trayectoria imprecisa con 3 pasos*
	Tiro alto, dos rotaciones de base sin interrupción seguidas de 2 pasos y una tercera rotación, captura	***Penalización R3 + E 0.30 por trayectoria imprecisa con 2 pasos***
	Tiro alto, dos rotaciones de base sin interrupción seguidas de 3 pasos y una tercera rotación, captura	***Penalización R3 + E 0.50 por trayectoria imprecisa con 3 pasos***
	***Tiro alto, dos pasos seguidos de 2 rotaciones, captura***	***Penalización R2 + E 0.30 por trayectoria imprecisa con 2 pasos***
	Lanzamiento alto, una rotación seguida de 2 pasos, 2 rotaciones, captura	***Penalización R2 + E 0.30 por trayectoria imprecisa con 2 pasos*** ***Rotaciones adicionales evaluadas solo después de 2 rotaciones de base***

5.7.2. Una rotación iniciada después de la captura del aparato no es válida.

Explicaciones		
	Tiro alto, dos rotaciones de la base debajo del vuelo, agarre del aparato seguido de una tercera rotación	***R2***

5.8. Tabla resumen de los criterios generales adicionales para R durante el lanzamiento y la recepción del aparato

Símbolo	Criterios generales para todos los aparatos **+ 0.10 cada vez**
⊠	**Fuera del campo visual**
⫩	**Sin la ayuda de las manos**
↓	**Captura durante una rotación:** • solo válido cuando se realiza junto con **ambos criterios Debajo de** ⊠ y ⫩
≠	**la pierna / piernas**

Explicaciones: Criterios adicionales generales para R	
⊠	***Fuera del campo visual*** ***Ejemplos:***  **Para capturas fuera del campo visual:** • En una posición de flexión hacia atrás o un elemento de rotación hacia atrás: el brazo de agarre debe estar más allá de la posición vertical • No es válido para el Balón atrapado con las dos manos detrás del cuello con ambos brazos • doblados.Los elementos realizados al frente o al costado del cuerpo no son válidos para este criterio incluso si el tronco está doblado hacia atrás.
⫩	***Sin la ayuda de las manos*** **No valido para:** • enganche directo en rotación en el brazo (○); • captura mixta ((; • lanzar / agarrar el aparato en el dorso de la (s) mano (s)

Explicaciones: Criterios adicionales generales para R "durante" la captura del aparato		
Elemento R	**Explicación**	**Valor**
⊠ ⫩	***Tiro alto, dos rotaciones de base debajo del vuelo, captura durante una tercera rotación fuera del campo visual sin las manos***	***R3 +*** ↓ ⊠ ⫩ ***0.3+ 0.10 + 0.10 + 0.10 = 0.60***

5.9. Tabla resumen de los criterios generales adicionales para R durante el lanzamiento y la recepción del aparato

Símbolo	Criterios específicos del lanzamiento **+ 0.10 cada vez**	Symbol	Criterios específicos de la captura **+ 0.10 cada vez**
	Pasando por el aro (○) con todo o parte del cuerpo durante el lanzamiento. Un mínimo de dos grandes segmentos del cuerpo deben pasar a través del aro. **Ejemplo:** cabeza + tronco; brazos + tronco; tronco + piernas, etc.		**Pasando por el aro (** ○) con el todo o parte del cuerpo durante la captura. Un mínimo de dos grandes segmentos del cuerpo deben pasar a través del aro. **Ejemplo:** cabeza + tronco; brazos + tronco; tronco + piernas, etc.
	Lanzamiento tras rebotes en el suelo. **Tirar después de rodar por el suelo**		**Relanzamiento directo: inmediatamente,** sin paradas - todos los aparatos **Rebote directo en el cuerpo:** sin paradas, desde cualquier parte del cuerpo **excepto brazo (s) o mano (s):** todos los aparatos
			Re-encuadernado en el suelo y recuperación directa: a Aparato recuperado directamente del suelo, solo válido cuando se realiza junto con para Hoop, Ball
	Lanzar con rotación alrededor de su eje (Aro ○)		**Captura directa con** vuelco del aparato el cuerpo **No es válido:** criterios adicionales ⧺ Cuándo atrapado en el brazo / mano (independientemente de la posición de la palma)
	Lanzamientos de 2 clubes desbloqueados ( ): • Simultaneamente • Asimétrico: • "Cascade" (doble o triple) ***Lanzamientos asimétricos*** *se puede realizar con una o dos manos al mismo tiempo. Los movimientos de los dos Palos durante el vuelo deben ser de diferente forma o amplitud (un lanzamiento más alto que el otro), y en un plano o dirección diferente.* ***Lanzamientos en cascada "(doble o triple):*** *Dos palos deben estar en el aire durante una parte del lanzamiento en cascada, independientemente del inicio de la primera rotación.*		**Captura de 2 clubes desbloqueados (**) simultaneamente
			Recepción de la pelota (● **) con una mano** **Captura de un club (** **) en una mano que el segundo club**
			Enganche directo del Aro (○) en rotación en el brazo Criterios adicionales no válidos ⧺
			Captura mixta de los Clubes ( ) Criterios adicionales no válidos ⧺

BD	**Agregue DB (**valor 0,20 o más) **con rotación de 360 ° o más.** No esta permitido realizar **DB** sin rotación	**BD**	**Capturar en DB (**valor 0,20 o más) **con rotación de 360 ° o más.** No esta permitido realizar **DB** sin rotación

Explicaciones: Rotaciones de base para Cascade
Lanzamiento en cascada es el lanzamiento de dos palos uno tras otro con ambos en vuelo en un momento determinado. La captura de un palo puede ser antes del inicio de las rotaciones de bases, el otro palo puede ser atrapado al final o durante la última rotación de la R. O, el primer palo puede ser atrapado durante las rotaciones de bases siempre que no haya interrupción. en la base 2 rotaciones debido a la captura de los Clubes.

5.9.1. Relanzamiento / rebote directo sin paradas desde diferentes partes del cuerpo o del suelo "(✓):

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

5.9.1.1. "Boomerang" de la cinta no es válido para el criterio "relanzamiento" en**R;** un **R** no será válido con "Boomerang" realizado en ninguna fase (lanzamiento o relanzamiento).

5.9.2. "Captura directa del aro en otra parte del cuerpo (): si se realiza con el codo, el cuello o la pierna, **etc. (no su brazo),** este criterio será válido así como los criterios adicionales "sin ayuda de las manos"

5.9.3. DB con rotación de 360 ° o más con un valor de 0,20 o másse puede utilizar un máximo de **una vez en cada R** y será válido como elemento de rotación y **DB**

- El **DB con rotación de 360 ° o más con un valor de m.20 o más** se puede realizar **durante el lanzamiento o la recepción** del aparato
- Si el DB se realiza durante el lanzamiento pero el aparato se pierde al final del **R,** la **DB** sigue siendo válido (R no válido)
- No es posible incluir un **DB** sin rotación

Explicaciones: DB con rotación en R		
Elemento R	**Explicación**	**Valor**
	Tiro alto durante la primera rotación (DB), dos rotaciones de base debajo del vuelo, captura	***R3 + DB*** ***0,30 + 0,10 = 0,40*** ***1 DB válido***
	Tiro alto, dos rotaciones de base debajo del vuelo, captura durante una tercera rotación de DB	***R3 + DB*** ***0,30 + 0,10 = 0,40*** ***1 DB válido***
	Tiro alto, la primera rotación debajo del vuelo, captura durante la segunda rotación (DB)	***R no válido*** ***Falta la rotación de 2 bases debajo del vuelo*** ***1 DB válido***
	Tiro alto durante la primera rotación (DB), la segunda rotación debajo del vuelo, atrapa	***R no válido*** ***Falta la rotación de 2 bases debajo del vuelo*** ***1 DB válido***
	Tiro alto, la primera rotación debajo del vuelo, la segunda rotación debajo del vuelo (DB), la tercera rotación debajo del vuelo, captura	***R no válido (# 5.9.3)*** ***DB no válido***
	Tiro alto, pivote de actitud 2 de 720 ° bajo el vuelo, captura	***R no válido: (# 5.4.1)*** ***1 DB válido bajo el vuelo (# 2.7.1.1)***

5.9.3.1. **Serie de 3 DB idénticos con rotación: salto de giro e ilusión** DB:

Una serie **solamente** de saltos de giro y / o ilusiones pueden usarse cada uno en una R en el ejercicio, ejecutado de la siguiente manera: lanzamiento del aparato antes o durante el primer **DB,** segundo**DB**bajo el vuelo, y atrapar durante el tercer **DB** o inmediatamente después. El valor de R aumentará en +0,20 para la serie

Ejemplos / Explicaciones: serie de 3 DB idénticos con rotación en R		
Elemento R	**Explicación**	**Valor**
	Tiro alto, 1st ilusión (paso) 2Dakota del Norte ilusión (paso) captura durante el 3rd espejismo	***Serie R3 + + DB*** ***0,30 + 0,20 + 0,1 = 0,60*** ***3 BD***
	Tiro alto, 1st ilusión 2Dakota del Norte ilusión tercera ilusión (sin pasos intermedios), captura	***Serie R3 +*** ***0,30 + 0,20 = 0,50*** ***1 BD***

5.10. R lo harán<u>no</u>ser válido en los siguientes casos:

- Con un pequeño tiro del aparato
- Faltan 2 rotaciones completas de la base debajo del vuelo
- Incompleto 360₀ para cada rotación de la base Interrupción
- entre dos rotaciones de la base Pérdida del aparato
-
- **R** realizado con 2 **DB,** uno en el lanzamiento y otro en la recepción (excepto en una serie)
- **DB** realizado bajo el vuelo (excepto en una serie) Captura del aparato después
- del final de la música Elementos pre-acrobáticos ejecutados con técnica no
- autorizada No se respetan los requisitos para las instrucciones de 5 gimnastas /
- subgrupos

6. DIFICULTAD CON LAS COLABORACIONES (DC)

6.1. Definición: El ejercicio grupal se define por **trabajo cooperativo** donde cada gimnasta entra en una relación con uno o más aparatos y uno o más compañeros

La dificultad con la colaboración requiere una coordinación armoniosa entre las gimnastas, que se realiza:

- Las 5 gimnastas juntas o en subgrupos (pareja, trío, etc.) con una
- variedad de desplazamientos, direcciones y formaciones.
- Con o sin contacto directo con los socios (cuerpo o aparato)
- Con o sin rotación
- Con posible elevación de una o varias gimnastas
- Con posible apoyo en el aparato o gimnastas

6.2. Tipos de colaboraciones

6.2.1. Los siguientes son diferentes tipos de colaboración:

6.2.1.1. Colaboración sin lanzamientos altos o largos del aparato (**CC)**

6.2.1.2. Colaboración con lanzamientos altos del aparato y Rotación Dinámica del Cuerpo durante el vuelo de el aparato (**CR)**

6.2.1.3. Colaboración con lanzamientos de múltiples aparatos (C↗)

6.2.1.4. Colaboración con la captura de múltiples aparatos (C⇊)

6.2.1.5. Colaboración con el levantamiento / apoyo de la gimnasta (**CL)**

6.2.2. El Grupo puede determinar qué tipos de Colaboraciones realizar en el ejercicio con el requisito de una **mínimo de tres CC.** Menos que **3 CC** realizado:

Multa : 0,30 puntos por cada falta **CC**

6.2.3. Cada categoría de Colaboración, ya sea realizada aislada o combinada, se cuenta como una Colaboración.

Ejemplo: aislado: **CR (**1 Colaboración)

Ejemplo: Combinado: C↗ **CR (**2 colaboraciones)

6.3. Requisitos: Mínimo 3, Máximo 23 DC, evaluado **en orden cronológico**

6.3.1. Menos de 3 **DC: Penalti** por el segundo subgrupo (**D)** jueces: 0,30 puntos

6.3.2. Si un grupo realiza más de 23 **CORRIENTE CONTINUA,** el extra **corriente continua** sobre el límite no se contará (**Ninguna penalización)**

6.3.3. Participación: Una colaboración es válida cuando ha sido completada con éxito por las 5 gimnastas. El final de la Colaboración es cuando la (s) gimnasta (s) que realizan la (s) acción (es) principal (es) finalmente atrapa su aparato (se ha atrapado el lanzamiento o captura final de un relanzamiento).

Una nueva colaboración comienza solo cuando la dificultad de colaboración anterior se completa como se describe.

6.3.4. Las 5 gimnastas, incluso con roles diferentes, deben participar (estar involucradas) en las acciones de colaboración entre sí para ser válidas:

- con contacto directo,
- pasar por encima, debajo y a través de una gimnasta sin
- contacto por medio del aparato

6.3.5. Participación en subgrupos

6.3.5.1. Los subgrupos deben realizar el mismo**CORRIENTE CONTINUA;** El valor más bajo de Colaboración, ejecutado por un subgrupo, determinará el valor de la Colaboración para el Grupo.

6.3.5.2. Se deben vincular dos subgrupos para formar una Colaboración "única"; la conexión se puede representar mediante un lanzamiento o balanceo del aparato entre dos subgrupos. Será válido el valor más bajo realizado por uno de los subgrupos.

6.3.5.3. Es posible realizar una sola Colaboración dividida en dos 2 subgrupos con un tipo de movimiento idéntico (rotación, pase, etc.) que en conjunto cumplen la definición de Colaboración principal; en tal caso (movimientos idénticos), no se requiere un "enlace".

Colaboraciones realizadas en subgrupos
Explicaciones / Ejemplo
Si 3 gimnastas realizan un tipo de Colaboración y, al mismo tiempo, las otras 2 gimnastas realizan otra Colaboración, estos subgrupos no vinculados / diferentes no son válidos como una única Colaboración porque no las 5 gimnastas participan en una Colaboración común.

6.4. Colaboraciones sin lanzamientos altos o largos del aparato (CC)

6.4.1. **Definición:** las 5 gimnastas del grupo crean una relación ya sea directamente (por contacto de la (s) gimnasta (s)) o / y por aparato: lanzamiento pequeño, rodar sobre el cuerpo o en el suelo, rebotar, rebotar, empujar, deslizar, pasar a través del aparato, etc.

Nota: este tipo de Colaboración no es válido con un tiro alto o largo

6.4.2. El **CC** las relaciones se pueden realizar juntas o en subgrupos.

6.4.3. El valor base de **CC** es **0,30.**

6.4.4. Colaboraciones **CC** incluir relaciones realizadas con un **Mínimo de 3 acciones idénticas con relaciones corporales o relaciones de aparatos, realizadas en sucesión:**

- 1 gimnasta realizando la misma acción un mínimo de 3 veces seguidas,
  O
- varias gimnastas que realizan una acción idéntica en sucesión para un total de un mínimo de 3 acciones

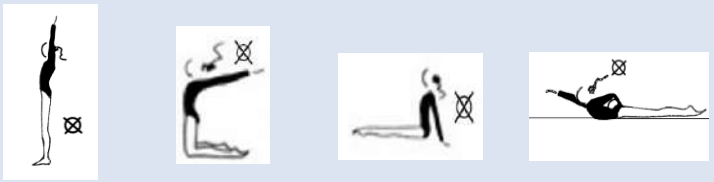
6.4.4.1. Acciones válidas que se pueden realizar con:

- Distribución del aparato
- Acciones de elevación / apoyo en las gimnastas o aparatos
- Transmisiones del aparato de una gimnasta a otra Devolución /
- reenvío de un aparato

6.4.4.2. Esta**CC** puede aumentarse mediante el uso de criterios adicionales cuando el gimnasta (s) que realiza la acción principal lo ejecuta de forma idéntica, de acuerdo con el punto 6.4.4:

cada criterio + 0.10 una vez por **CC**

Símbolo	Cada criterio + 0.10, una vez por CC
⊠	Fuera del campo visual Sin
⧺	ayuda de las manos

Explicaciones: Criterios adicionales para Collaboration CC	
⊠	***Fuera del campo visual*** ***Ejemplos, etc.***  **Nota:** Los elementos realizados en la parte delantera o lateral del cuerpo no son válidos para este criterio incluso si el tronco está doblado hacia atrás.
⧺	***Sin la ayuda de las manos*** *Ap*paratus debe tener un movimiento técnico autónomo que pueda iniciarse: • con un impulso de otra parte del cuerpo • con un impulso inicial de la (s) mano (s), pero a partir de entonces el aparato debe poder tener un movimiento autónomo completo sin la (s) mano (s) **No válido para "sin la ayuda de las manos" durante la acción principal con:** • captura directa de un pequeño lanzamiento en rotación en el brazo (◯); • atrapada mixta de un tiro pequeño ( ); • pequeño lanzamiento / agarre del aparato en el dorso de la (s) mano (s)

6.4.4.3. Acciones válidas adicionales que se pueden realizar con:

- Pasando por encima, por debajo o por los socios o sus aparatos
- Crear una construcción con aparatos interrelacionados que formen una imagen con los cinco aparatos claramente fijados durante 1 segundo es válido para **CC;**

Excepción: requiere una imagen con los cinco aparatos y gimnastas (no un mínimo de 3). La posición inicial y final del ejercicio puede no servir como este tipo de**corriente continua**

- Estas acciones no pueden incrementarse por criterios

6.5. Colaboración con lanzamientos altos / largos / grandes del aparato y Rotación Dinámica del Cuerpo durante el vuelo del aparato (CR)

6.5.1. Requisito para el lanzamiento y la recepción en CR:

6.5.1.1. **Tiro alto:** más de 2 alturas de la gimnasta
6.5.1.2. **Largo tiro:** distancia de 8 metros
6.5.1.3. **Tiro grande:** alto y largo

6.5.2. Definición de CR: definida por una o más gimnastas que realizan la siguiente secuencia de elementos, denominada "acción principal":

6.5.2.1. Un lanzamiento alto / largo / grande del propio aparato por parte de una o más gimnastas, *seguido por*

6.5.2.2. Un elemento dinámico de la rotación del cuerpo. durante el vuelo del aparato con pérdida del control visual del aparato, *seguido por*

6.5.2.3. Una captura inmediata del aparato propio o de un compañero después del elemento dinámico de la rotación del cuerpo. durante el vuelo del aparato con pérdida del control visual del aparato

6.5.3. El final de la Colaboración es cuando la (s) gimnasta (s) que realizan la (s) acción (es) principal (es) finalmente atrapa su aparato (se ha atrapado el lanzamiento o captura final de un relanzamiento).

6.5.4. Lanzamiento del aparato en CR

6.5.4.1. El **lanzar** del propio aparato de una gimnasta marca el comienzo de la **CR**

6.5.4.2. El **lanzar** el aparato se puede realizar directamente a un compañero o ella misma

6.5.4.3. El lanzamiento se puede realizar durante una rotación con el propósito de lograr criterios adicionales en el lanzamiento; sin embargo, se debe cumplir la definición base en # 6.5.2.2 (**una rotación debajo del vuelo)** y la rotación en sí misma en un lanzamiento no tiene valor adicional.

6.5.5. Captura del aparato en CR

6.5.5.1. El **captura** de su propio aparato o el aparato de su compañero se realiza inmediatamente después del elemento dinámico de rotación

6.5.5.2. Para la captura del aparato de un compañero inmediatamente después del elemento dinámico de rotación: la el aparato debe estar en vuelo desde un lanzamiento alto / largo / grande mientras la gimnasta está realizando una rotación y no debe ser lanzado después de completar su rotación; de lo contrario, la Colaboración no es válida.

6.5.5.3. Se puede incluir una rotación como parte de la captura con el fin de lograr criterios adicionales sobre la captura; sin embargo, se debe cumplir la definición base en # 6.5.2.2 (**una rotación debajo del vuelo)** y la rotación en sí misma en una captura no tiene ningún valor adicional.

6.5.5.4. La captura del aparato por parte de la (s) gimnasta (s) que realizan la acción principal marca el final de la **CR.** Una nueva Colaboración de cualquier tipo no se evaluará antes del final de una Colaboración.

6.5.6. Elemento dinámico de rotaciones en CR: Tipos de rotaciones corporales: puede ser cualquier versión de los siguientes grupos de elementos rotacionales enumerados en las tablas correspondientes para:

- Elementos pre-acrobáticos
- Rotaciones verticales
- **DB** con rotaciones de 360 ° o más (Ver **DB** Tablas # 9; 13)

6.5.7. Se puede utilizar cada grupo de elementos pre-acrobáticos. **una vez en CR,** ya sea aislado, en una serie, o repetido dentro de una **CR** en cualquier orden. Si un grupo de elementos pre-acrobáticos **se repite (**aislado o en serie) en **otro CR** independientemente de una variación diferente) **esta RC no será válida.**

Cada grupo de elementos pre-acrobáticos se puede realizar en el suelo y con el apoyo de los socios / en los socios. Estos se consideran elementos diferentes.

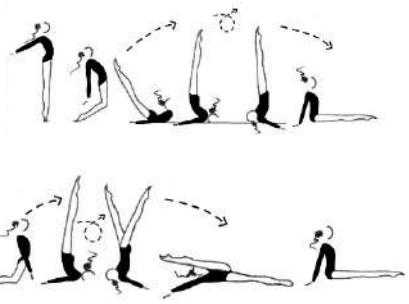
6.5.8. Todos los grupos de elementos pre-acrobáticos autorizados pueden ser incluidos en el ejercicio con la condición de que se realicen de pasada sin vuelo o una fijación en una posición de parada de manos. **excepto por una breve pausa (no más de 1 segundo) para atrapar el aparato durante el elemento.**

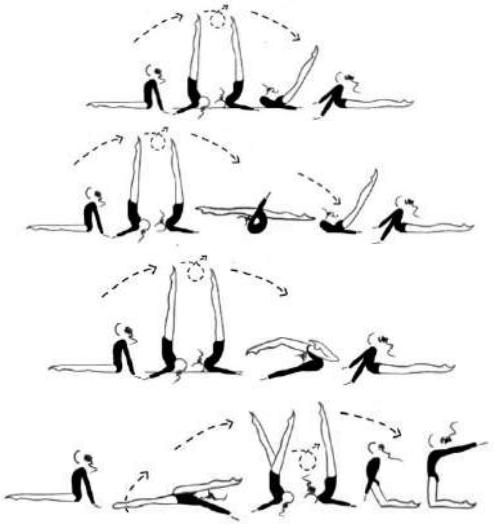
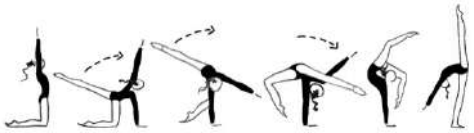
6.5.9. Vuelo o una fijación en una posición de parada de manos (**más de 1 segundo)** son técnicas no autorizadas de elementos pre-acrobáticos. En este caso el elemento pre-acrobático no es válido.

Pena de ejecución 0,30.

6.5.9.1. Elementos pre-acrobáticos

No	Grupo	Ejemplos de oportunidades de variación	
1	**Triunfo fácil hacia adelante**	Posición inicial: Soporte medio: Posición final: Movimientos de piernas:	De pie, arrodillado, sentado, etc. Una mano, dos manos, codos, cabeza, etc. De pie, arrodillado, sentado, etc. Split frontal, split lateral, piernas juntas en cualquier fase, cambio de pierna, ronde, cabriole / aplaudiendo, ciclismo, etc., con rodilla (s) recta o doblada (s) **Ejemplos de** de posibles variaciones:
2	**Triunfo fácil hacia atrás**	Posición inicial: Soporte medio: Posición final: Movimientos de piernas:	De pie, arrodillado, sentado, etc. Una mano, dos manos, codos, cabeza, etc. De pie, arrodillado, sentado, etc. Split frontal, split lateral, piernas juntas en cualquier fase, cambio de pierna, ronde, cabriole / aplaudiendo, ciclismo, etc., con rodilla (s) recta o doblada (s) **Ejemplo** de una posible variación:
3	**Rueda de carro**	Posición inicial: Soporte medio: Posición final: Movimientos de piernas:	De pie, de rodillas, etc. Una mano, dos manos, codos, cabeza, pecho, cuello, etc. De pie, arrodillado, sentado, etc. División lateral, piernas juntas en cualquier fase, cambio de piernas, aplausos, etc., con rodilla (s) recta o doblada (s)
4	**Rueda hacia adelante**	Posición inicial: Técnica: Posición final: Movimientos de piernas:	De pie, de rodillas, etc. Sobre la cabeza, sobre un hombro, etc. De pie, de rodillas, sentado, dividido, etc. Piernas juntas, sucesivamente, divididas, etc., con rodilla (s) recta o doblada (s)

5	**Rodar hacia atrás**	Posición inicial: Técnica: Posición final: Movimientos de piernas:	De pie, arrodillado, sentado, etc. Sobre la cabeza, sobre un hombro, etc. De pie, de rodillas, sentado, en split, en posición de ciervo, etc. Piernas juntas, sucesivamente, divididas, etc., con rodilla (s) recta o doblada (s)
6	**Rollo de pecho hacia adelante**	Posición inicial: Posición final: Movimientos de piernas:	De pie, arrodillado, acostado, etc. De pie, arrodillado, dividido, etc. Piernas juntas, sucesivamente, divididas, etc., con rodilla (s) recta o doblada (s) **Ejemplos de** de posibles variaciones:
7	**Rollo de pecho hacia atrás**	Posición inicial: Posición final: Movimientos de piernas:	De pie, de rodillas, etc. Tumbado, de rodillas, dividido, etc. Piernas juntas, sucesivamente, divididas, etc., con piernas rectas. o rodilla (s) doblada (s) **Ejemplo** de una posible variación:
8	**Flop de pescado hacia adelante** **(arco trasero rodando en el pecho, pasando sobre el hombro con kip, rodando la parte de atrás)**	Posición inicial: Posición final: Movimientos de piernas:	De pie, de rodillas, etc. Sentado, etc. Piernas juntas, sucesivamente, con split, ciclismo, etc., con rodilla (s) recta o doblada (s) **Ejemplos de** de posibles variaciones: 

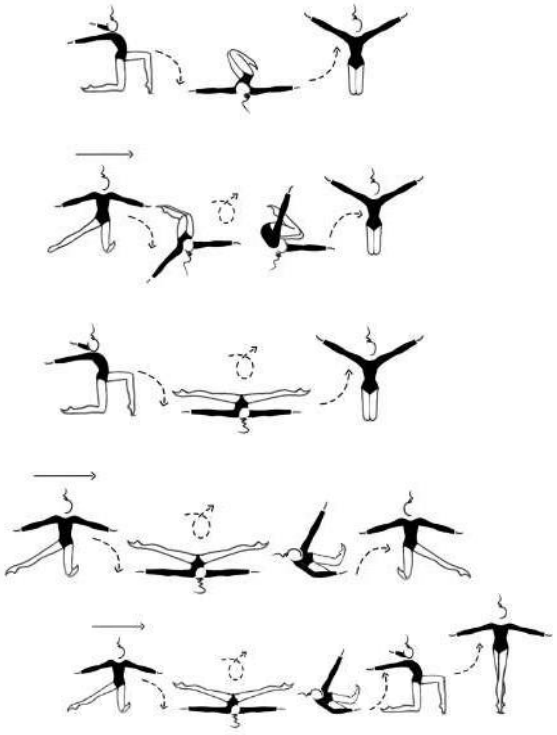
9	Flop de pescado **hacia atrás** **(rodando sobre el atrás, pasando sobre el hombro con kip, arco trasero rodando sobre el cofre)**	Posición inicial: Posición final: Movimientos de piernas:	De pie, sentado, etc. Tumbado, de rodillas, dividido, etc. Piernas juntas, sucesivamente, con split, ciclismo, etc., con rodilla (s) recta o doblada (s) **Ejemplos de** de posibles variaciones: 
10	**Rotación lateral que pasa a través un puente, terminando con una patada en split**	Posición inicial: Posición final: Movimientos de piernas:	De rodillas, de pie, etc. De pie Dividir con la espalda doblada para estar de pie **Ejemplo** de una posible variación: 
11	**Rotación lateral con tronco arqueado** espalda	Posición inicial: Soporte medio: Opciones de soporte: Posición final: Movimientos de piernas:	De pie, de rodillas, etc. Una mano, dos manos, codos, pecho, etc. Con paso a través del puente en 1-2 piernas, o con las piernas levantadas del piso. De pie, arrodillado, acostado, etc. Piernas juntas, sucesivamente, con hendidura, etc., con rodilla (s) recta o doblada (s) **Ejemplos de** de posibles variaciones:

12	**Salto de buceo**	Vuelo: Técnica: Posición final: Movimientos de piernas:	Con split de 180º, sin split de 180º Recto, sobre un hombro, etc. De pie, de rodillas, por split, etc. Rodillas dobladas, rodillas rectas, piernas sucesivamente, (para rodar), etc.
13	**Rotación con pierna levantada (como ilusión pero no DB)**	Fase media: Posición final: Movimientos de piernas:	Con el tronco horizontal o más bajo, con o sin apoyo para las manos Tronco doblado / levantado en diferentes direcciones, terminando en el piso, etc. Con rodilla (s) doblada (s) en cualquier fase, o con las rodillas rectas (**pero no ilusión DB)**

Nota sobre Dive Leap: Este elemento pre-acrobático consiste en un salto (**se requiere fase de vuelo; no es necesario dividir)** con el tronco inclinado hacia adelante seguido directamente de un rollo. La fase de vuelo es parte del elemento rotacional.

6.5.9.2. Rotaciones verticales

No	**Grupo**	**Ejemplos de oportunidades de variación**
1	**Vuelo:** **Saltar / saltar / saltar con girar**	Posición de la pierna libremente elegida (recta o doblada) durante el vuelo
2	**De pie:** **Girando pasos o rotación con uno pie o dos pies en el suelo**	Posiciones de piernas y / o tronco libremente elegidas con una forma fija o una forma dinámica
3	**Sentado:** **Rollo lateral, con o sin pase** **a través de la división**	Tronco en posición vertical; la rotación puede comenzar de pie o sentado pero siempre termina en una posición en el suelo. Posición de pierna libremente elegida, incluida la posibilidad de pasar por cualquier posición de división

4	**Acostado**: **Rollo lateral**	El cuerpo gira lateralmente, acostado en el suelo desde el principio hasta el final de la rotación. Posición de la pierna libremente elegida **Ejemplos de** de posibles variaciones: 

6.5.10. Valor de CR: 0,10

6.5.10.1. El valor base de**CR** se puede aumentar mediante criterios adicionales. Se pueden realizar criterios adicionales durante el lanzamiento del aparato, bajo el vuelo y / o durante la captura de el aparato.

6.5.10.2. Los criterios adicionales deben ser ejecutados por la (s) gimnasta (s) que realizan la acción principal para que sean válidos y se otorgan una vez por colaboración. (solo en el lanzamiento o solo en la recepción) en orden cronológico. Los criterios eventuales deben ser ejecutados de manera idéntica por todas las gimnastas rotativas para que sean válidos.

- Cuando se ejecuta con el **mismo aparato**es decir: dos bolas):
  ejecución idéntica (es decir, dos bolas son atrapadas de manera idéntica "sin la ayuda de las manos")

- Cuando se ejecuta con **diferentes aparatos**es decir: una bola y un aro):
  criterios idénticos, realizados con diferentes aparatos (es decir, la pelota y el aro son atrapados "sin la ayuda de las manos")

6.5.11. Tablas de criterios adicionales para CR

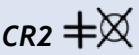
Símbolo	Criterios solo para CR (1 gimnasta realizando la acción principal)
Serie +0,20	**2 o más elementos pre-acrobáticos ininterrumpidos e idénticos alrededor del eje frontal o sagital, ilusiones realizadas bajo el vuelo**

Símbolo	Criterios para cada gimnasta que realiza la acción principal: +0,10, una vez por RC Por
CR2, CR3	cada gimnasta adicional que realiza la acción principal
Nota	**Las gimnastas que realizan la acción principal deben realizar rotaciones idénticas para ser válidas y cada gimnasta que realiza la acción principal debe atrapar un aparato.**

Símbolo	Criterios generales durante el lanzamiento o recepción del aparato: +0,10, una vez por RC
	Fuera del campo visual de la (s) gimnasta (s) realizando la acción principal de la Colaboración
	Sin la ayuda de las manos para la (s) gimnasta (s) realizando la acción principal de la Colaboración
	Debajo de la pierna / piernas
	Atrapar en un rollo
	Captura directa en rotación (Aro)

Nota: Cuando la gimnasta que realiza la acción principal es apoyada por un compañero en la ejecución del lanzamiento o atrapada con criterio, ambas gimnastas deben ejecutar el criterio para que sea válido.

Símbolo	Criterios generales bajo el vuelo del aparato: +0,10, una vez por CR
	Pasar por encima, debajo o a través de uno o más aparatos y / o gimnastas, una vez • Pasar: el obstáculo (gimnasta o aparato) debe elevarse al menos hasta el nivel de la rodilla de la gimnasta de pie en una posición fija; el nivel elevado no es necesario cuando el aparato sobrepasado se desplaza libremente por el suelo • Pasar por debajo: el obstáculo (gimnasta (s) o aparato) debe estar formado por un mínimo de 2 gimnastas; no válido para pasar por debajo de aparatos en vuelo • Pasando por: aparatos o gimnastas
Símbolo	**Criterio específico bajo vuelo del aparato: +0,30, una vez por CR**
	Pasar a través del aparato de un compañero bajo su vuelo (el aparato no es sostenido por los compañeros ni por una gimnasta que pasa) y atrapado en vuelo por otra gimnasta

Explicaciones / Ejemplos: Una vez por CR	
	0,30
	0,40
	***0,40***
	0,30
	0,30

6.6. Colaboración con múltiples aparatos de tiros altos / largos / grandes (C↗)

6.6.1. Definición: Un simultaneo **Lanzamiento alto (más de 2 alturas de la gimnasta) o lanzamiento largo (mínimo 8 m) de dos o más aparatos** arrojada por una gimnasta a sus compañeros (no a ella misma), realizada de una de las siguientes maneras:

6.6.1.1. Dos aparatos lanzados en direcciones opuestas entre sí

6.6.1.1.1. *Direcciones opuestas:* cada aparato se lanza en una dirección 180° opuesto al otro

6.6.1.2. Tres o más aparatos lanzados en la misma dirección o en direcciones opuestas: pueden lanzarse en una construcción unida siempre que haya un mínimo de 3 aparatos

6.6.1.3. El número de aparatos que debe lanzar el **misma gimnasta** para poder C↗ Ser válido:

- Mínimo de 2 aparatos
- 2 palos desbloqueados + 1 aparato adicional (2 palos desbloqueados se consideran 1 aparato). **Ejemplo:** 2 palos desbloqueados

- 1 Club + 1 aparato adicional (en un ejercicio con dos tipos de aparatos)
- 2 palos bloqueados juntos + 1 aparato adicional (2 palos bloqueados juntos se consideran 1 aparato). **Ejemplo:**

- 2 palos bloqueados juntos (1 aparato) + 2 palos bloqueados juntos (1 aparato) son válidos si se lanzan en direcciones opuestas. **Ejemplo:**

- Los palos se pueden unir y lanzar como una sola construcción (cada par de 2 palos bloqueados se considera un aparato). **Ejemplo:**

6.6.2. Valor: dado una vez, independientemente del número de gimnastas que realizan los lanzamientos

6.6.2.1. **Colaboración aislada** C↗ : **Valor 0.30:** cuando las cinco gimnastas están involucradas en el lanzamiento de la aparato, incluyendo ayudar a un compañero en el lanzamiento del compañero y / o atrapar el aparato

- Tres o más aparatos lanzados en la misma dirección o en direcciones opuestas: pueden lanzarse en una construcción unida siempre que haya un mínimo de 3 aparatos

6.6.2.2. **Combinado con CR: Valor 0.2:** Cuando el **lanzamiento de varios aparatos** es realizado por el gimnasta realizando la acción principal en un **CR:** el valor de C↗ se da además del valor de **CR**

- Dos aparatos lanzados en direcciones opuestas entre sí: no válido con aparato bloqueado

- Tres o más aparatos lanzados en la misma dirección o en direcciones opuestas: pueden lanzarse en una construcción unida siempre que haya un mínimo de 3 aparatos

6.6.2.3. El valor base de un**Colaboración con lanzamientos con múltiples aparatos** puede ser aumentado con criterios adicionales:

Símbolo	Criterios adicionales para + 0.10 en el lanzamiento
⊗	Lanzamiento de uno o más aparatos fuera del visual campo
⧺	Lanzamiento de uno o más aparatos sin ayuda de las manos
⧸	Lanzamiento de uno o más aparatos debajo de la (s) pierna (s)

6.7. Colaboración con la captura de múltiples aparatos ( )

6.7.1. Definición: Un simultaneo **captura de varios aparatos desde un lanzamiento alto (más de 2 alturas de la gimnasta) o lanzamiento largo (mínimo 8 m) de dos o más aparatos** recibido de sus socios (no de sí misma).

6.7.1.1. No es posible que elmismoaparato lanzado juntos para también para ser atrapado por)

6.7.2. Valor: dado una vez, independientemente del número de gimnastas que realizan las capturas

6.7.2.1. Colaboración aislada ( ): Valor 0.30: cuando las cinco gimnastas están involucradas en la captura de el aparato, incluida la asistencia a un compañero en la captura del compañero y / o lanzar el aparato.

- Dos aparatos capturados simultáneamente de diferentes socios: no válido con bloqueado aparato

6.7.2.2. **Combinado con CR: Valor 0.2 ( ):** Cuando el **captura de varios aparatos** es realizado por la gimnasta que realiza la acción principal en un **CR:** el valor se da además del valor de **CR** cuando se realiza de una de las siguientes formas:

- Dos aparatos capturados simultáneamente de diferentes socios: no válido con bloqueado aparato

6.7.2.3. El valor base de un**Colaboración con la captura de múltiples aparatos ( )** se puede aumentar con Criterios adicionales.

Símbolo	Criterios adicionales para + 0.10 en la captura
⊗	Lanzamiento de uno o más aparatos fuera del visual campo
⧺	Lanzamiento de uno o más aparatos sin ayuda de las manos
◶	Captura de uno o más aparatos directamente en una rotación (aro)

6.7.3. Colaboraciones combinadas:

6.7.3.1 Colaboraciones con elemento dinámico de rotación corporal (**CR)** se puede combinar junto con **Colaboraciones con throw (**) o **catch () de varios aparatos** pero no ambos, señalando # 6.2.3.

6.7.3.2 Cuando CR se combina con un lanzamiento de múltiples aparatos, solo se darán criterios para el lanzamiento múltiple, no para un eventual lanzamiento aislado.

6.7.3.3 Cuando CR se combina con una captura de varios aparatos, solo se darán criterios para los múltiples captura, no para una eventual captura aislada.

Colaboraciones combinadas		
Explicaciones / Ejemplo		
CR2	*0,30*	*1 Colaboración*
+ CR2	*0,30 + 0,20*	*2 colaboraciones*
CR2	*0.40+ 0.20* *Criterios en el lanzamiento dado una vez*	*2 colaboraciones*
CR2 +	*0,30 + 0,40*	*2 colaboraciones*
+ CR2 +	*O , no ambos*	*2 colaboraciones*

6.8. Colaboraciones con Lifting / apoyo de la gimnasta (CL)

6.8.1. Levantamiento / soportees un tipo específico de colaboración en ejercicios grupales que se realizan levantando y sosteniendo a la (s) gimnasta (s) a un nivel elevado.

6.8.2. Levantamiento (**CL)** se puede realizar con varias posiciones de la gimnasta 'apoyada' en el espacio, levantada por encima del nivel de los hombros de los compañeros en una posición de pie.

Nota: cuando una gimnasta realiza una rotación apoyada por su compañero, ejecutada por debajo del nivel de los hombros del compañero en una posición de pie, esto no se considera una Colaboración con Levantamiento (**CL).**

6.8.3. Las gimnastas pueden ser levantadas en una posición elevada, o “cargadas”, por no más de 4 segundos desde el momento en que se levanta. Las gimnastas no pueden ser lanzadas, empujadas, arrastradas o empujadas en ninguna fase del levantamiento.

6.8.4. Valor:dado una vez, independientemente del número de gimnastas levantadas

6.8.4.1. **Colaboración aislada (CL): Valor 0,20:** cuando las cinco gimnastas están involucradas en el levantamiento / apoyo de la gimnasta, incluida la elevación de un compañero o el levantamiento / apoyo

6,9. Las colaboraciones son válidas si las realizan las 5 gimnastas sin ninguna de las siguientes faltas:

- Las 5 gimnastas no participan en las acciones de colaboración
- Pérdida de aparatos, incluidos 1 o 2 clubes
- Pérdida de equilibrio con apoyo en la mano o aparato o caída de la gimnasta
- Colisión de las gimnastas
- Colisión del aparato
- Gimnasta inmóvil o aparato / gimnasta sin aparato, cada uno por **más de 4 segundos**
- Una gimnasta en posición elevada durante más de 4 segundos
- Elemento prohibido
- Elementos pre-acrobáticos con técnica no autorizada (**Ejemplo:** rodar con vuelo) El aparato se
- lanza a su compañero <u>después</u>Ella completa su rotación (el aparato debe estar en vuelo <u>durante</u> la rotación)

Explicación: dificultad de colaboración	
¿Es válida una dificultad de colaboración con un nudo en la cinta?	*Ver # 6.9. La Dificultad de Colaboración será válida si se cumplen los requisitos de Dificultad. Se aplicará una pena de ejecución.*
¿Es válida una dificultad de colaboración cuando la pelota es atrapada con las dos manos durante la acción principal?	
¿Es válida una Dificultad de Colaboración cuando el Aro se agarra incorrectamente con contacto involuntario con el cuerpo?	
¿Es válida una dificultad de colaboración si, después de la acción principal, una gimnasta atrapa el aparato en vuelo con dos o más pasos?	

6.10. Elementos prohibidos con colaboración

- Acciones o posiciones apoyándose en uno o varios socios sin contacto con el suelo, mantenido **durante más de 4 segundos**
- Llevar o arrastrar a una gimnasta por el suelo **durante más de 4 segundos**
- Caminar - con más de dos apoyos - sobre una o varias gimnastas agrupadas Divisiones
- laterales o frontales en el suelo, con un tope en la posición
- Apoyarse en una o dos manos o en los antebrazos sin ningún otro contacto con el suelo, sin andaderas / volteretas y con parada en posición vertical.
- Elementos rotacionales realizados con vuelo
- Formando pirámides

7. **PUNTUACIÓN DE DIFICULTAD (D):** El **D-**Los jueces evalúan las Dificultades, aplican la puntuación parcial y deducen posibles sanciones, respectivamente:

7.1. Los primeros jueces del subgrupo D (DB)

Dificultad	Mínimo	Penalti 0,30
Dificultades sin intercambio (**DB)** en su orden de ejecución	Mínimo 4	• Menos de 4 **DB** realizado • Menos de 1 dificultad de cada grupo corporal (): penalización por cada falta Grupo de cuerpo • 1 Dificultad de cada grupo corporal no realizada simultáneamente **o en una sucesión muy rápida (no en subgrupos)** por las 5 gimnastas
Dificultades con el intercambio (**DELAWARE):** en su orden de ejecución Ondas	Mínimo 4	Menos de 4 **Delaware** realizado
de cuerpo completo (**W)**	Mínimo 2	Penalización por cada falta **W**

7.2. Los jueces del segundo subgrupo D (DA)

Dificultad	Mínimo máximo	Penalti 0,30
Dificultad del aparato (**DA):** Dificultad con la colaboración (**CORRIENTE CONTINUA)** Colaboraciones **CC**	Mínimo 3; Máximo 23 Mínimo 3	Menos de 3 **corriente continua** realizado Menos de 3 **CC** realizado: penalización por cada falta **CC**
Elementos de aparatos fundamentales especificados	Mínimo 2 de cada	Penalización por cada falta No se realiza simultáneamente o **en sucesión muy rápida**

C. Artístico (A) EJERCICIOS EN GRUPO

1. EVALUACIÓN DE LOS JUECES DEL GRUPO ARTÍSTICO

1.1. El Artístico (**A)** Los jueces del panel evalúan la composición y el desempeño artístico desde el estándar de perfección estética.

1.2. El **A-**a los jueces no les preocupa la dificultad de un ejercicio. El jurado está obligado a deducir igualmente por cualquier error de la misma magnitud independientemente de la Dificultad del elemento.

1.3. Jueces de la **A-**El panel debe mantenerse actualizado con la gimnasia rítmica contemporánea, debe saber cuáles deben ser las expectativas de rendimiento más actuales para una composición y debe saber cómo cambian los estándares a medida que evoluciona el deporte. En este contexto, también deben saber qué es posible, qué es razonable esperar, qué es una excepción y qué es especial.

1.4. La puntuación A final:la suma de las deducciones artísticas se resta de **10,00 puntos**

2. ESTRUCTURA Y ACTUACIÓN ARTÍSTICAS: OBJETIVOS DE COMPOSICIÓN

2.1. La gimnasia rítmica se define por una composición única construida en torno a una elección musical específica. La música específica guía las elecciones de todos los movimientos, y todos los componentes de la composición se crean en una relación armoniosa entre sí.

2.2. La música inspira la coreografía al establecer el ritmo, el tema de los movimientos y la estructura de la composición; no es un trasfondo para los elementos del cuerpo y del aparato.

2.3. Se debe tener en cuenta lo siguiente al seleccionar la música:

- El carácter de la música debe elegirse teniendo en cuenta la edad, el nivel técnico y las cualidades artísticas de las gimnastas, así como las normas éticas.
- La música debe permitir a las gimnastas rendir al máximo
- La música debe soportar la mejor ejecución posible.

2.4. Los sonidos con un carácter musical atípico para la gimnasia rítmica están prohibidos (**Ejemplos:** sirenas, motores de automóviles, etc.)

2.5. Antes del primer movimiento de la (s) gimnasta (s), una introducción musical de un **máximo 4 segundos** es tolerado una introducción musical**se penaliza más de 4 segundos.**

2.6. La excelencia artística se logra cuando la estructura de la composición y la ejecución artística desarrollan clara y completamente los siguientes componentes para crear una idea rectora desde el principio hasta el final del ejercicio:

- Carácter del estilo de movimiento que se encuentra en los Pasos de baile y también en los movimientos de conexión entre las Dificultades o las Dificultades mismas.
- Expresividad en los movimientos
- Contrastes en velocidad, carácter e intensidad de los movimientos tanto con el aparato como con el cuerpo que reflejan los contrastes en la música.

- Colocación estratégica de movimientos específicos del cuerpo y del aparato, así como estructuras específicas de trabajo colectivo en frases o acentos musicales específicos para crear impacto o efecto: impresiones visuales deseadas y distintivas producidas para el espectador (es decir, un momento que tiene la intención de crear un efecto visual, "momento" memorable en la actuación)
- Conexiones entre movimientos o dificultades que se coreografían intencional y estratégicamente para vincular un movimiento a otro de una manera fluida y armoniosa.
- Variedad en las relaciones de cuerpo y aparato creadas entre las 5 gimnastas a través de sus formaciones, organización del trabajo colectivo y tipos de colaboraciones realizadas

2.7. EVALUACIÓN

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

3. PERSONAJE

3.1. Los movimientos tienen un estilo claramente definido que enfatiza la interpretación única del grupo del carácter de la música; ese estilo o carácter de movimiento se desarrolla desde el principio hasta el final del ejercicio.

3.2. Este carácter identificable es reconocido por los movimientos del cuerpo y del aparato durante todo el ejercicio, incluyendo:

- Movimientos de preparación antes delas
- Dificultades Movimientos de transición Entre
- Dificultades durante **DB** y / o la salida del **DB**
- Durante **CC**
- Ondas corporales
- Estilizado, conectando pasos enlazando **DB, DE, R, DC**
- Bajo los lanzamientos / durante el vuelo del aparato durante **DE / DC**
- Durante las capturas
- Durante elementos de
- rotación Cambios de niveles
- Conexión de elementos del aparato enfatizando el ritmo y el carácter.

3.3. Los cambios en el carácter de la música deben reflejarse en cambios en el carácter de los movimientos; estos cambios deben combinarse armoniosamente.

3.4. Las Combinaciones de Pasos de Danza se evalúan según sus propios méritos específicos; por lo tanto, no se incluyen en la evaluación del "carácter del movimiento".

4. COMBINACIONES DE PASOS DE BAILE

4.1. Una combinación de pasos de danza es una secuencia específica de movimientos con el cuerpo y el aparato dedicados a expresar la interpretación estilística de la música: por lo tanto, una **La combinación de pasos de baile debe tener un carácter definido en el movimiento.** Está coreografiado según el **carácter, ritmo, tempo y acentos de la música.**

Los movimientos estilizados de los segmentos corporales, la velocidad e intensidad de los movimientos y la elección de las modalidades de viaje deben seleccionarse cuidadosamente para la música específica en la que se interpretan.

La construcción de movimientos debe tener como objetivo incluir todos los segmentos del cuerpo, según corresponda a la música específica, incluyendo la cabeza, hombros, manos, brazos, caderas, piernas, pies, etc.

4.2. Cada composición debe tener un **mínimo de 2 combinaciones de pasos de baile.**

4.3. Cada combinación de pasos de baile debe realizarse con los siguientes requisitos para ser válida; la ausencia de cualquiera de los siguientes requisitos en cada Combinación de Paso de Baile invalidará las Combinaciones y se aplicará la penalización (ver # 16):

- Una duración mínima de **8 segundos con el aparato en movimiento:** a partir del primer movimiento de danza, todos los pasos deben ser claros y visibles durante los 8 segundos completos.

- Durante el mínimo requerido de 8 segundos, es posible que no se realicen lanzamientos grandes y elementos pre-acrobáticos. Una serie de pasos con carácter, realizados durante menos de 8 segundos debido a la estructura de la composición o a la presencia de**CC** Los elementos que interrumpen el carácter del movimiento no son válidos como Combinaciones de pasos de baile.

- **Carácter definido:**

4.3.1. Un carácter definido de movimiento:pasos que reflejan un estilo o tema de movimiento, como pero no limitado a:

- *Cualquier paso de baile clásico*
- *Cualquier paso de baile de salón*
- *Cualquier paso de baile folclórico*
- *Cualquier paso de baile moderno*
- *Etc.*

4.3.2. La combinación de pasos de baile debe incluir una variedad de elementos que se utilicen específicamente con fines coreográficos de carácter y efecto. **BD** como salto cabriolé, equilibrio passé, etc. que tienen su base en la danza tradicional y se puede incluir un valor de 0,10.

- **Movimientos en armonía con el ritmo.**
- **2 modalidades de desplazamiento de todas las gimnastas:** Las modalidades de viaje (el modo en el que viaja / se mueve por el área del piso) deben ser variadas y diversas, en armonía con el estilo específico de la música y el carácter de los movimientos, *y <u>no</u>Movimientos genéricos por el suelo (como caminar, pisar, correr) con manipulación de aparatos.*

4.4. La combinación de pasos de baile <u>no</u>ser válido en los siguientes casos:

- Menos de 8 segundos de Danza realizada según # 4.3.1 .- # 4.3.2
- Aparato estático
- Gran lanzamiento durante **S**
- Elementos pre-acrobáticos durante **SR**
- durante **S**
- Pérdida de aparato durante 8 segundos consecutivos
- Pérdida de equilibrio con apoyo en una o ambas manos o en el aparato
- Pérdida total de equilibrio con caída de la gimnasta durante 8 segundos Toda
- la combinación realizada en el suelo

Explicación
Si un Grupo completa 8 segundos cumpliendo con todos los requisitos en # 4.3, y después de que un miembro del Grupo pierde el aparato, el Grupo ha cumplido con la definición y la Combinación de Pasos de Danza es válida con las correspondientes penalizaciones de Ejecución. *Si un grupo realiza Pasos de baile durante 16 segundos: se pueden validar 2 combinaciones siempre que haya 2 combinaciones, cada una de las cuales cumpla con los requisitos del n. ° 4.3, dentro de los 16 segundos. Si la duración de 16 segundos solo incluye un conjunto de requisitos, esta es una combinación de pasos de baile.*

5. EXPRESIÓN CORPORAL

5.1. Un grupo transforma una rutina estructurada en una actuación artística basada en la expresividad colectiva de las gimnastas

5.2. La expresión corporal es una unión de fuerza y poder con belleza y elegancia en los movimientos.

5.3. La belleza y la delicadeza se pueden expresar mediante la amplia participación de los diferentes segmentos corporales (cabeza, hombros, tronco, caja torácica, manos, brazos, piernas, así como el rostro) de las siguientes formas:

- Movimientos flexibles, plásticos y / o sutiles que transmiten carácter.
- énfasis de los acentos
- intensidad del carácter de los movimientos

5.3.1. Independientemente del tamaño físico o la altura de las gimnastas, los movimientos de los segmentos corporales se realizan con el máximo rango, amplitud y extensión.

5.3.2. Las gimnastas tienen una conexión expresiva y enérgica con la música, que atrae a la audiencia en su actuación.

5.3.3. Actuaciones en las que la intensidad de la expresión corporal y facial está subdesarrollada o no es identificable (es decir, una capacidad limitada para expresar una interpretación desarrollada de la música y la composición) y / o hay una falta de equilibrio en la intensidad de la energía entre las 5 gimnastas como unidad expresiva son penalizadas.

6. CAMBIOS DINÁMICOS: CREANDO CONTRASTES

6.1. Una composición estructurada en torno a una pieza musical específica utiliza los cambios de velocidad e intensidad para construir una idea guía y crear efectos visuales reconocidos por los espectadores.

6.2. La velocidad e intensidad de los movimientos del Grupo, así como el movimiento de sus aparatos, deben reflejar cambios en la velocidad y dinamismo de la música. La falta de contraste en la velocidad puede crear monotonía y pérdida de interés para los espectadores.

6.3. Los contrastes en la velocidad e intensidad del movimiento en armonía con los cambios en la música, o creados para un efecto muy específico (incluidas pausas breves y estratégicas), están presentes a lo largo de todo el ejercicio.

6.4. Los cambios dinámicos pueden ser creados por el contraste en la velocidad y la intensidad de los movimientos de una o varias gimnastas.

6.4.1. Las 5 gimnastas juntas deben crear un mínimo de 1 cambio dinámico.

6.4.2. Los cambios de dinámica requeridos restantes / mínimo 2 pueden ser creados por 1-5 gimnastas dependiendo de la música y la coreografía, siempre que este momento de contraste pueda ser reconocido visualmente por el juez.

6.4.3. Se fomentan más de 3 cambios dinámicos por su impacto visual si la música y la coreografía respaldan estos contrastes.

6.5. Las composiciones con menos de 3 cambios dinámicos, incluido 1 cambio dinámico creado por las 5 gimnastas juntas, serán penalizadas (ver Tabla # 16).

7. EFECTOS CORPORALES Y APARATOS

7.1. La unión de elementos específicos con acentos específicos crea un efecto que es reconocible por los espectadores; El propósito de tales efectos es contribuir a la relación original entre música específica y movimientos específicos desarrollados por el Grupo (una composición única, distinguible de todas las demás debido a las relaciones entre movimientos elaborados para cada arreglo musical específico).

- Tanto los movimientos simples como los complejos pueden crear un efecto cuando se realizan con una intención clara, que es: enfatizar un momento específico en la música con imágenes visuales.

- Los siguientes son ejemplos, pero no se limitan a, formas de crear efectos cuando se coordinan con acentos / frases específicos en la música:

7.1.1. DE, DC, Rse colocan en acentos musicales específicos que son fuertes, claros y pueden coincidir mejor con la energía y la intensidad de la dificultad

7.1.2. Los elementos más singulares se colocan en los acentos o frases más interesantes de la música para tener el máximo impacto y resaltar la relación de la música y el movimiento.

7.1.3. Crear una relación o movimiento con el aparato inesperado (un "efecto sorpresa" en contraste con lo predecible)

7.1.3.1. Construcción (es) del cuerpo y / o aparatos que crean imágenes visuales en armonía con señales musicales; Las construcciones pueden ser estáticas como para una imagen fija o dinámicas cuando una parte integral de un DC

7.1.3.2. Organización específica del trabajo colectivo en un momento único con aspectos musicales destacados.

7.1.3.3. Relaciones corporales creadas en subgrupos: los segmentos corporales de las gimnastas (piernas, brazos) están interconectados con fines coreográficos y / o sus cuerpos están en relaciones temáticas y dinámicas entre sí que mejoran tanto el carácter como la identidad grupal de movimientos interrelacionados.

7.1.3.4. Conexiones coreográficas entre dificultades

7.1.3.5. Diferentes trayectorias y direcciones de los elementos del aparato (**Ejemplo:** muy alto, al frente, al lado, bajo, etc.) así como los planos del aparato deben utilizarse con acentos o frases específicas en la música para distinguir cada elemento del aparato de una manera única.

7.2. Las composiciones sin 2 efectos de cuerpo y / o aparato con música serán penalizadas (ver Tabla # 16).

7.2.1. Los cambios dinámicos por naturaleza crean sus propios efectos y se evalúan por separado; por lo tanto, no están disponibles para cumplir con este requisito específico.

8. TRABAJO COLECTIVO

8.1. Organización del trabajo colectivo

- El carácter típico del Ejercicio en Grupo es la participación de cada gimnasta en el trabajo homogéneo del grupo en un espíritu de cooperación.
- Cada composición debe tener varios tipos de organización en el trabajo colectivo.

Explicaciones *Tipos de trabajo colectivo*
*1. **Sincronización**: ejecución simultánea del **mismo** movimiento con la misma amplitud, velocidad, dinamismo, etc.* *2. "**Ejecución coral:** ejecución simultánea de **diferente** movimiento (por las 5 gimnastas o en subgrupos) con diferente amplitud o velocidad o dirección* *3. **Sucesión rápida o "cañón**": Ejecución de las 5 gimnastas (o subgrupos) una tras otra. El movimiento comienza inmediatamente después o durante el mismo movimiento realizado por la gimnasta anterior o el subgrupo.* *4. **Contraste**: ejecución de las 5 gimnastas (o subgrupos) en contraste por velocidad (lento-rápido) o intensidad (con fuerza-suave) o nivel (de pie-piso) o dirección o movimiento (pausa-continuar)*

- Los distintos tipos de trabajo colectivo se pueden organizar en cualquiera de los componentes de Dificultad (DB, DE, W, Elementos Fundamentales del Aparato, R, DC) o Componentes Artísticos (Pasos de Danza, Cambios Dinámicos, conexiones) con un mínimo de 2 de cada tipo. del trabajo colectivo.

- Se penalizará a menos de 2 de cada una de las 4 estructuras organizativas.

9. Formaciones

Las formaciones deben crearse con una variedad de lo siguiente:

- *Colocaciones en diferentes áreas del área del piso: centro, esquinas, diagonales, líneas*
- *Diseño: círculos, líneas en todas las direcciones, triángulos, etc.*
- *Colocaciones en diferentes áreas del área del piso: centro, esquinas, diagonales, líneas,*
- *Amplitud: tamaño / profundidad del diseño (ancho, cerrado, etc.).*

10. COLABORACIÓN

- En la sección "Tipos de colaboración" se describen varios tipos de colaboraciones y varios tipos de organización dentro de cada tipo de colaboración (Dificultad con la colaboración n. ° 6.2.1).
- A **Se requiere un mínimo de 2 de cada tipo de colaboración.**
  Se penalizarán los tipos de colaboración que falten.

11. UNIDAD

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

12. CONEXIONES

12.1. Una conexión es un "vínculo" entre dos movimientos o dificultades.

12.2. Todos los movimientos deben tener una relación lógica e intencional entre ellos para que un movimiento / elemento pase al siguiente por una razón identificable.

12.3. Estos vínculos entre movimientos también brindan la oportunidad de reforzar el carácter de la composición.

12.4. Los elementos se unen de forma suave y lógica sin preparaciones prolongadas o paradas innecesarias que no apoyan el carácter de la composición o que no crean un efecto.

12.5. Los elementos que se ordenan juntos sin un propósito claro se convierten en una serie de acciones inconexas, que prohíben tanto el desarrollo completo de la historia como la identidad única de la composición. Tales conexiones se definen como:

- Dificultades vinculadas entre sí sin una relación clara
- Transiciones de un movimiento o Dificultad a otro abruptas, ilógicas o prolongadas
- Transiciones entre formaciones ejecutadas como cambio de posiciones en el suelo sin ninguna relevancia coreográfica

12.6. Se necesitan conexiones bien desarrolladas y / o pasos de conexión para crear armonía y fluidez; Se penalizará una composición construida como una serie de elementos no relacionados.**Las conexiones ilógicas serán penalizadas 0,10 cada vez hasta 1,00 punto.**

13. RITMO

13.1. Los movimientos del Grupo así como el aparato deben correlacionar precisamente con los acentos musicales y las frases musicales; Tanto los movimientos de grupo como de aparatos deben enfatizar el tempo / ritmo de la música.

13.2. Los movimientos que se realizan por separado de los acentos o desconectados del tempo establecido por la música son **penalizado 0,10 cada vez, hasta 2,00 puntos.**

Ejemplos:

- Cuando los movimientos se enfatizan visiblemente antes o después de los acentos
- Cuando se "traspasa" un acento claro en la música y no se enfatiza con el movimiento
- Cuando los movimientos están involuntariamente detrás de la frase musical
- Cuando el tempo cambia y el grupo está en medio de movimientos más lentos y no puede reflejar el cambio de velocidad (fuera del ritmo)

13.3. El final de la composición debe correlacionarse precisamente con el final de la música. Cuando un grupo completa su ejercicio y asume la pose final antes del final de la música o una vez finalizada la música, se penaliza esta falta de armonía entre música y movimiento al final del ejercicio.

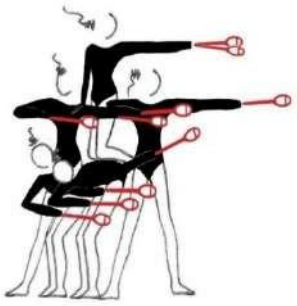
14. CONSTRUCCIÓN DEL CUERPO / POSICIONES ELEVADAS

14.1. Al principio o al final de la rutina, Es posible utilizar elementos o poses en los que una gimnasta se levante del suelo, con apoyo de la otra gimnasta o gimnastas y / o el aparato, siempre que t_{sombrero:}

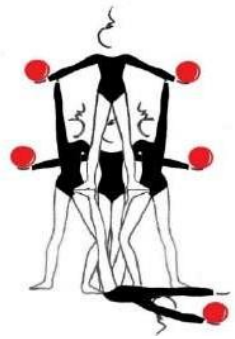
- **Se levanta como máximo 1 gimnasta** del suelo por elemento La
- gimnasta se levanta del suelo durante un máx. **4 segundos:**
  - **Posición inicial: Max. 4 segundos** desde el primer movimiento de la primera gimnasta hasta que la gimnasta levantada llega al suelo
  - **Posición final: Máx. 4 segundos** desde que la gimnasta abandona el suelo hasta el último movimiento de la última gimnasta
- La gimnasta levantada puede levantarse o treparse a la posición levantada, pero no puede lanzarse al aire, saltar o caerse desde la posición levantada.
- La gimnasta levantada no puede ejecutar ninguna variación de parada de manos, codos o cuello; Aparte de esto, la posición o el movimiento es libre.
- Cada gimnasta de apoyo debe tener los pies, las rodillas o la espalda en el suelo, y no puede estar en ninguna variación de un puente.

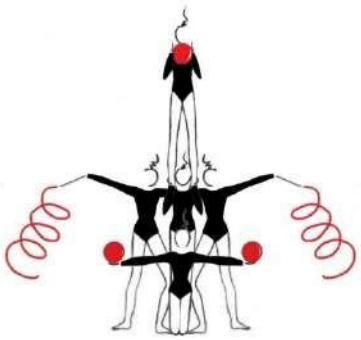
14.2. Una construcción retenida por más de 4 segundos y / o no cumple con los requisitos / definición es sancionado.

Ejemplo 1: posición permitida

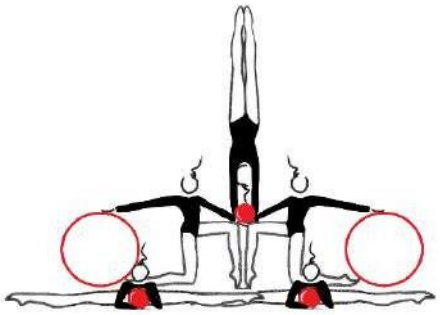


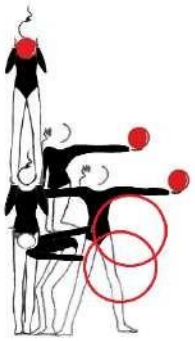
Ejemplo 2: posición permitida





Ejemplo 3: posición no permitida





15. POSICIONES INICIALES Y FINALES

15.1. Al comienzo del ejerciciouna o varias gimnastas pueden estar sin aparatos. Tal fragmento del ejercicio no puede ser más largo que**4 segundos.**

15.2. Si el aparato y las gimnastas no comienzan a moverse simultáneamente, los diversos movimientos deben seguirse rápidamente dentro de un **máximo de 4 segundos** para evitar una o varias gimnastas / aparatos estáticos.

15.3. Al final del ejercicio,cada gimnasta puede sostener o estar en contacto con uno o varios aparatos. En este caso, una o varias gimnastas pueden estar sin aparato en la posición final.

15.4. Uno o más aparatos que no estén en contacto con ninguna gimnasta (falta de composición) es penalizado.

16. FALTAS ARTÍSTICAS DE GRUPO

Penaltis	0,30	0,50	1,00
PERSONAJE de MOVIMIENTO	**Mayoria** del ejercicio: · **presente en la mayoría, pero no en todas, las conexiones** · **faltan solo durante algunos, pero no todos, elementos D**	**Algunas partes** del ejercicio: · **Presente en algunas conexiones que** · **faltan durante los elementos D**	**Ausente** en todo el ejercicio
PASOS DE BAILE		**Falta 1** Combinación de pasos de baile con ritmo y carácter	**Falta 2** Combinaciones de pasos de baile con ritmo y carácter
EXPRESION CORPORAL	**Subdesarrollado en** el ejercicio: · participación parcial de segmentos corporales en los movimientos *y, o* · desequilibrio en la intensidad de la energía entre las 5 gimnastas como unidad expresiva	No desarrollado el ejercicio: · participación insuficiente de los segmentos corporales *y, o* · falta de intensidad en la energía entre las 5 gimnastas como unidad expresiva	
CAMBIOS DINAMICOS	2 cambios dinámicos realizados	1 cambio dinámico realizado	Sin cambios dinámicos realizado
EFECTOS CORPORALES / APARTOS	Menos de 2 elementos específicos coordinados con acentos / frases específicos en la música que crean un impacto visual, logrado a través de: · Construcción del cuerpo y / o aparato creando imágenes visuales en armonía con señales musicales. · trabajo colectivo · relaciones creadas en subgrupos · conexiones coreográficas entre dificultades	No hay elementos específicos coordinados con acentos / frases específicos en la música que creen un impacto visual, logrado a través de: · construcción de cuerpos y / o aparatos · trabajo colectivo · relaciones creadas en subgrupos · conexiones coreográficas entre dificultades	
TRABAJO COLECTIVO	Menos de 2 de cada tipo de las 4 estructuras organizativas del trabajo colectivo		
Formaciones	· Variedad insuficiente en el diseño y / o amplitud de las formaciones (desequilibrio entre formaciones anchas y cerradas) · La misma formación se mantiene en el mismo lugar durante más de 2 dificultades seguidas.		
COLABORACIONES	Menos de 4 tipos de colaboración: mínimo 2 de cada		
UNIDAD	La unidad / armonía / continuidad de la composición se rompe debido a graves interrupciones técnicas.		

CONEXIONES	**Penalcorbatas**								
	0,10	**20**	**0,30**	**0,40**	**0,50**	**0,60**	**0,70**	**0,80**	**0,90**	**1,00**
RITMO	**Penalcorbatas**								
	0,10	**0,20**	**0,30**	**0,40**	**0,50**	**0,60**	**0,70**	**0,80**	**0,90**	**1,00**
	1,10	**1,20**	**1,30**	**1,40**	**1,50**	**1,60**	**1,70**	**1,80**	**1,90**	**2,00**

Penaltis	**0,30**	**0,50**	**0,70**	**1,00**
MÚSICA **Movimiento musical al final de el ejercicio**		Falta de armonía entre la música y el movimiento al final del ejercicio.		
NORMAS MUSICALES	Música que no cumple con las regulaciones / Un musical Introducción **más de 4 segundos**			
CONSTRUCCIONES DEL CUERPO / POSICIONES SUBIDAS		Más de 4 segundos en una construcción elevada y / o construcción no autorizada		
POSICIONES INICIALES Y FINALES		Si uno o más aparatos no están en contacto con un gimnasta en la pose inicial o final		

D. EJECUCIÓN (E) EJERCICIOS EN GRUPO

1. EVALUACIÓN DE LOS JUECES DEL GRUPO DE EJECUCIÓN

1.1. La ejecución (**MI)** Los jueces del panel exigen que los elementos se interpreten con perfección estética y técnica.

1.2. Se espera que las gimnastas de grupo incluyan en su ejercicio solo elementos que puedan realizar con total seguridad y con un alto grado de dominio técnico. Todas las desviaciones de esa expectativa serán deducidas por el **MI-** jueces.

1.3. El **MI-** a los jueces no les preocupa la dificultad de un ejercicio. El jurado está obligado a deducir igualmente por cualquier error de la misma magnitud independientemente de la Dificultad del elemento o la conexión.

1.4. Jueces de la **MI-**El panel debe mantenerse actualizado con la gimnasia rítmica contemporánea, debe saber en todo momento cuál debe ser la expectativa de rendimiento más actual para un elemento y debe saber cómo cambian los estándares a medida que evoluciona el deporte. En este contexto, también deben saber qué es posible, qué es razonable esperar, qué es una excepción y qué es especial.

1.5. Todas las desviaciones del desempeño correcto se consideran errores técnicos y los jueces deben evaluarlas en consecuencia. El monto de la deducción por errores pequeños, medianos o grandes se determina por el grado de desviación del desempeño correcto. Las siguientes deducciones se aplicarán a todas y cada una de las desviaciones técnicas visibles del rendimiento perfecto esperado:

- **Pequeño error 0.10:** cualquier desviación menor o leve de la ejecución perfecta
- **Error medio 0.30:** cualquier desviación clara o significativa de la ejecución de perfectivos
- **Error grande 0.50 o más:** cualquier desviación importante o severa de la ejecución perfecta

Nota: Las faltas de ejecución deben ser penalizadas cada vez y por cada elemento fallado.

1.6. La puntuación E final: La suma de las deducciones técnicas se resta de **10,00 puntos.**

Explicación
Las penalizaciones en casillas azules son consecutivas. Significa que se puede ejecutar una penalización desde esta línea por una falta técnica.

2. FALTAS TÉCNICAS

4. TÉCNICA DE LOS MOVIMIENTOS CORPORALES			
Todas las penalizaciones enumeradas se otorgan cada vez, independientemente del número de gimnastas culpables (sanciones generales), a menos que se especifique lo contrario en negrita (estas faltas se dan para cada gimnasta)			
Penaltis	**Pequeño 0.10**	**Medio 0,30**	**Grande 0.50 o más**
Generalidades	Movimiento incompleto o falta de amplitud en forma de Ondas		
	Movimiento incompleto o falta de amplitud en forma de pre-acrobacia		
	Ajuste de la posición del cuerpo (Ejemplo: en Balances, en Rotaciones sobre pie plano u otras partes del cuerpo, etc.)		
Técnica básica	Segmento corporal sostenido incorrectamente durante un movimiento corporal (**cada vez),** incluyendo la posición incorrecta del pie / relevé y / o rodilla, codo doblado, levantado o asimétrico hombros, posición incorrecta de un segmento del cuerpo durante R, etc.		
	Pérdida del equilibrio: movimiento adicional sin viajar	Pérdida de equilibrio: movimiento adicional al viajar	Pérdida del equilibrio con apoyo en una o ambas manos o en el aparato.
			Pérdida total de equilibrio con caída: **0,70 (cada gimnasta)**
Saltos / Saltos	Aterrizaje pesado	Aterrizaje incorrecto: espalda arqueada visible durante la fase final del aterrizaje	
	Forma incorrecta con pequeña desviación.	Forma incorrecta con desviación media	Forma incorrecta con gran desviación
Saldos	Forma incorrecta con pequeña desviación.	Forma incorrecta con desviación media	Forma incorrecta con gran desviación
		La forma no se mantiene durante un mínimo de 1 segundo	
		Eje del cuerpo no en vertical y terminando con un paso involuntario	
Rotaciones (Cada penalización aplicado una vez por rotación BD)	Forma incorrecta con pequeña desviación.	Forma incorrecta con desviación media	Forma incorrecta con gran desviación
	Apoyo involuntario en el talón durante un Pivot	Eje del cuerpo no en vertical y terminando con un paso involuntario	
	Lúpulo (s)		

Pre-acrobático elementos y elementos de rotación vertical grupos	Aterrizaje pesado	Técnica no autorizada de elementos pre-acrobáticos	
		Caminar en la posición de parada de manos (2 o más cambios de apoyo)	
Sincronización	Falta de sincronización entre el movimiento individual y el del grupo.		
Formaciones	Línea (s) imprecisa (s) dentro de la formación		

5. TÉCNICA CON EL APARATO			
Penaltis	**Pequeño 0.10**	**Medio 0,30**	**Grande 0.50 o más**
Colisión	Colisión entre el gimnastas / aparatos (+ todas las consecuencias)		
Generalidades **Pérdida del aparato** *(por la pérdida de 2 Clubs en sucesión: el juez lo hará penalizar una vez basado en el número total de pasos tomando para recuperar los clubes más lejanos)*			Pérdida y recuperación del aparato sin desplazarse **(cada gimnasta)**
			Pérdida y recuperación del aparato después de 1-2 pasos: **0,70 (cada gimnasta)**
			Pérdida y recuperación del aparato después de 3 o más pasos: **1,00 (cada gimnasta)**
			Pérdida del aparato fuera del área del piso (independientemente de la distancia): **1,00 (cada gimnasta)**
			Pérdida del aparato que no sale el área del piso y el uso del aparato de reemplazo: **1,00 (cada gimnasta)**
			Pérdida del aparato, sin contacto con el aparato al final del ejercicio: **1,00 (cada uno gimnasta)**
Técnica *(por impreciso trayectoria de*	Trayectoria imprecisa y atrapar en vuelo **con 1 paso o ajuste de posición** para salvar el aparato	Trayectoria imprecisa y atrapar en vuelo **con 2 pasos** para salvar el aparato	Trayectoria imprecisa y atrapar en vuelo **con 3 o más pasos** (chassé) para salvar el aparato

2 o más gimnastas: el juez lo hará penalizar una vez basado en el mayor número de pasos tomados)	Captura con la ayuda involuntaria de Ca por otro lado (Excepción para la pelota: atrapadas fuera del campo visual)	ptura incorrecta con involuntaria contacto con el cuerpo	
		Aparato estático **	
		Durante la Colaboración inmovilidad visible de uno o varios aparatos durante más de 4 segundos (independientemente del número de gimnastas)	

*** * Aparato estático (**Dificultad de ejercicio grupal n. ° 3.9)

Explicación
Se aplica la penalización por trayectoria imprecisa, si se percibe una clara falta técnica, debida a un lanzamiento impreciso. Esto podría ser, si una o más gimnastas tiene / tienen que correr o cambiar la dirección prevista para salvar el aparato de una pérdida.

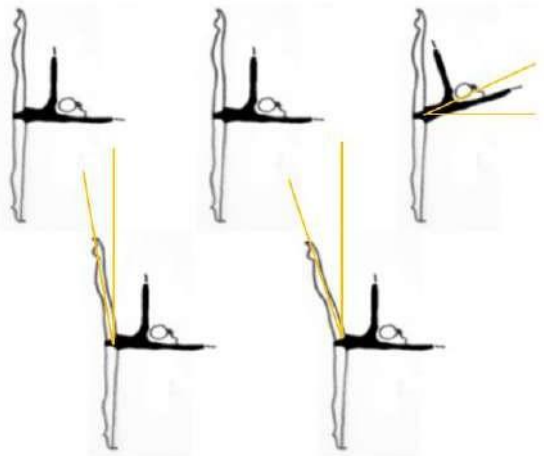
Penaltis	**Pequeño 0.10**	**Medio 0,30**	**Grande 0.50 o más**
Aro ◯			
Técnica básica	Manipulación o agarre incorrectos: alteración del plano de trabajo, vibraciones, rotación irregular en el eje vertical (**cada vez)**		
	Captura tras lanzamiento: Contacto con el antebrazo	Captura tras lanzamiento: contacto con el brazo	
	Giro involuntario e incompleto sobre el cuerpo.		
	Rollo incorrecto con rebote		
	Deslizamiento sobre el brazo durante las rotaciones		
		Pasando por el aro: pies atrapados en el aro	

Pelota			
Técnica básica	Manejo incorrecto: Bola sostenida contra el antebrazo ("agarrada") o visiblemente apretada por los dedos (**cada vez)**		
	Vuelta involuntaria e incompleta sobre el cuerpo.		
	Rollo incorrecto con rebote		
	Atrapar con la ayuda de la otra mano (Excepción:capturas fuera del campo visual)		
Clubs			
Técnica básica	Manejo incorrecto: movimiento irregular, brazos demasiado separados durante los molinos, interrupción del movimiento durante pequeños círculos, etc. (**cada vez)**		
	Alteración de la sincronización en la rotación de los 2 Palos durante lanzamientos y recepciones		
	Falta de precisión en los planos de trabajo de los clubes durante los movimientos asimétricos		
Cinta			
Técnica básica	Captura incorrecta involuntaria		
	Alteración del patrón formado por la cinta: serpientes, espirales insuficientemente apretadas, no la misma altura, amplitud, etc. (**cada vez)**		
	Contacto involuntario con el cuerpo.	Envolturas involuntarias alrededor del cuerpo o parte de él o alrededor del palo	
	Manejo incorrecto: pase impreciso o transmisión, barra de cinta sostenida involuntariamente en el medio, conexión incorrecta entre los patrones, chasquido de la cinta **(cada vez)**		
	Pequeño nudo con mínimo impacto en el manejo.		Nudo mediano / grande: impacto en el manejo
	El extremo de la Cinta se queda en el suelo involuntariamente durante la realización de patronaje, tiros, échappés, etc. **(hasta 1 metro.)**	Parte de la cinta permanece en el suelo involuntariamente durante el ejecución de patrón, tiros, échappés, etc. **(más de 1 metro)**	

Explicación y ejemplo: desviaciones en las dificultades corporales
Cada Penalización se aplicará por separado por cada falta. Si una dificultad corporal tiene dos formas incorrectas, la penalización se toma para cada desviación de la forma identificable.

	Desviación media de los segmentos corporales (pierna superior y tronco)	**TF:** **0,30 + 0,30**

Ejemplo



Explicación: Saldo no fijo y paso involuntario
Si durante un balance ocurren los siguientes errores: La forma no se mantiene durante un mínimo de 1 segundo. Eje del cuerpo no en vertical y terminando con un paso involuntario. La penalización es 0.30 + 0.30 (independientemente del número de gimnastas)

Explicación: Nudo en la cinta (cuadro azul)
Si se forma un pequeño nudo en la cinta y después de algunos movimientos se convierte en un nudo mediano / grande, solo se aplica una penalización por nudo (la penalización más alta).

1. PROGRAMA DE APARATOS

SENIOR: 2 ejercicios

2022 – 2024	5	3 2
2025	5	3 2
2026 – 2028	5	3 2 pairs

JUNIOR: 2 ejercicios

2022 – 2023	5	5
2024 – 2025	5 pairs	5
2026 - 2027	5	5
2028- 2029	5	5

2. PROGRAMA TÉCNICO PARA JUNIOR - EJERCICIOS EN GRUPO

2.1 Generalidades: Todas las normas de Generalidades para grupos Senior son válidas para grupos Junior.

2.1.1. Programa para gimnastas grupales:

El programa para gimnastas de grupo Junior suele constar de 2 ejercicios:

Programa de aparatos de gimnasia rítmica: 2 ejercicios con 5 aparatos idénticos

2.1.2. La duración de cada ejercicio es de 2'15 "a 2'30".

2.1.3. Las normas y características de cada aparato para Juniors se especifican en el*Normas de aparatos de la FIG.*

2.1.3.1. A las gimnastas junior se les permite competir con una cinta senior.

2.1.4. A solicitud del Jurado Superior, todos los aparatos pueden ser revisados antes de la entrada de las gimnastas en la sala de competición o al final de un ejercicio y / o se puede realizar un sorteo al azar para un control de aparatos. Para cualquier uso de aparatos no conformes:**Multa:** 1,00 punto

2.2. Requisitos de dificultad para ejercicios grupales para jóvenes: las gimnastas deben incluir solo elementos que pueden desempeñarse de forma segura y con un alto grado de competencia estética y técnica.

2.2.1. Hay dos **Componentes de dificultad grupal:**

2.2.1.1. Dificultad del cuerpo (**DB)** consiste en:

- Dificultad sin intercambios (**DB)**
- Dificultad con el intercambio (**DELAWARE)**
- Elementos dinámicos con rotación (**R)**

2.2.1.2.

- Dificultad del aparato **(DA)** consiste en: Dificultad con el aparato (**DA**) consiste en:

2.2.2. Los componentes de la Dificultad que son específicos solo del ejercicio grupal:

- **Intercambios (DE)** del aparato entre las gimnastas
- **Colaboraciones (DC)** entre las gimnastas y el aparato

2.3. Requisitos de dificultad

<table>
<tr><td colspan="3">Componentes de dificultad</td></tr>
<tr><td colspan="2">Dificultad del cuerpo
conectado con elementos técnicos del aparato
DB
DB / DE máximo 8 (2 a elección)
en orden de ejecución</td><td>Dificultad del aparato

corriente continua
Mínimo 3, máximo 18
en orden de ejecución</td></tr>
<tr><td>Dificultad sin
Intercambios

DB

Mínimo 3</td><td>Dificultad con
Intercambio

Delaware

Mínimo 3</td><td rowspan="4">Dificultad con la colaboración

corriente continua

Mínimo 3
Máximo 18</td></tr>
<tr><td colspan="2">Requisito especial</td></tr>
<tr><td>Dificultad de los grupos corporales:

Salto / Saltos ^ Mínimo1

Saldos ⊤ Mínimo1

Rotaciones ⚲ Mínimo1</td><td>Cuerpo completo
ondas:

W

Mínimo 2</td></tr>
<tr><td colspan="2">Elementos dinámicos con rotación - R

Máximo 1</td></tr>
</table>

2.4. Los jueces de Dificultad identifican y registran las Dificultades en el orden de su desempeño independientemente de si son válidas o no:

- **El primer subgrupo de jueces D (DB):** evalúa el número y el valor técnico de las dificultades sin intercambio (**DB),** Dificultades con el intercambio (**DELAWARE),** el número y valor técnico de los elementos dinámicos con rotación (**R)** y reconocimiento de **W.** Los jueces registran todos los elementos en notación de símbolos.

- **El segundo subgrupo de jueces D (DA):** evalúa el número y el valor técnico de la dificultad con las colaboraciones (**CORRIENTE CONTINUA)** y la presencia de los elementos técnicos necesarios del aparato fundamental. Los jueces registran todos los elementos en notación de símbolos.

2.5. El orden de ejecución de las Dificultades no está restringido; sin embargo, la disposición de las Dificultades debe respetar el principio coreográfico de que las Dificultades deben organizarse lógicamente con elementos y movimientos conectados en armonía con el carácter de la música.

2.6. Las sanciones por fallar el número mínimo requerido de Dificultades y el incumplimiento de los requisitos especiales se aplican cuando un elemento de Dificultad no se intenta en absoluto.

3. DIFICULTAD DEL CUERPO (DB)

3.1. **Requisitos: Max. 8 DB / DE en orden de ejecución**en el ejercicio se contará. En caso de que haya más**DB** de lo requerido, las Dificultades adicionales no son válidas (**Ninguna penalización)**

3.2. Todas las normas generales para grupo Senior **DB** también son válidos para el grupo Junior, a excepción de los siguientes:

3.2.1. No se autoriza una Dificultad Corporal Combinada.

3.2.2. Es posible realizar **solo uno** Giro lento sobre pie plano o en relevé.

3.2.3. El Comité Técnico no recomienda **DB** en la rodilla para gimnastas Junior.

3.3. Elementos técnicos del aparato fundamentales o no fundamentales

3.3.1. Requerimientos:

Cada ejercicio del Grupo Junior también debe tener un número mínimo de elementos técnicos de aparatos fundamentales especificados realizados por las 5 gimnastas (ver Grupo Senior # 3.6).

3.3.2. El Programa de competiciones de la FIG para ejercicios de Grupos Júnior utiliza una Cuerda

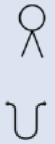
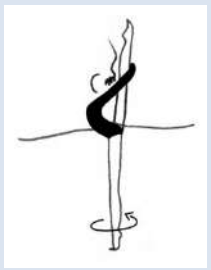
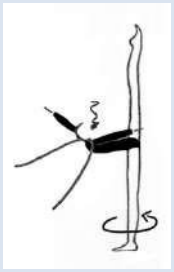
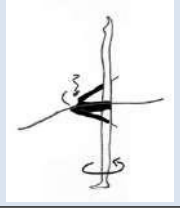
3.3.3. Tabla resumen de grupos técnicos fundamentales y no fundamentales

específico para cuerda

Fundamental y Fundamental Específica Requerida # por ejercicio	Grupos técnicos de aparatos	Grupos técnicos de aparatos no fundamentales
2	Pasar con la totalidad o parte del cuerpo a través de la Cuerda abierta girando hacia adelante, hacia atrás o hacia un lado; también con: • Cuerda doblada en 2 o más • Doble rotación de la cuerda	 • Rotación (min. 1), Cuerda doblada en dos (en una o dos manos) • Rotaciones (mínimo 3), cuerda doblada en tres o cuatro • Rotación libre (mínimo 1) alrededor de una parte del cuerpo • Rotación (min. 1) de la cuerda abierta estirada, sostenida por el medio o por el final • Molinos (Cuerda abierta, sujeta por el medio, doblada en dos o más) Ver Palos 3.3.4
2	 • Liberación y captura de un extremo de la cuerda, con o sin rotación (ej .: Echappé) • Rotaciones del extremo libre de la cuerda, cuerda sostenida por un extremo (p. Ej., Espirales)	
-	Saltos / saltos pasando por la cuerda • Serie (min. 3): Cuerda girando hacia adelante, hacia atrás o hacia un lado.	 • Envolver o desenvolver una parte del cuerpo • Espirales con la cuerda doblada en dos
-	Agarre de la cuerda abierta con un extremo en cada mano sin apoyo en otra parte del cuerpo	

Explicaciones	
La cuerda se puede mantener abierta, doblada en 2, 3 o 4 veces (con 1 o 2 manos), pero la técnica básica es cuando la cuerda abierta se sujeta por un extremo en cada mano durante los saltos / saltos y saltos / saltos que **debe realizarse en todas las** *direcciones: adelante, atrás, con giros, etc.*	
Elementos como los movimientos de enrollado, rebote y molino, así como los movimientos con la Cuerda doblada o anudada, no son típicos de este aparato; por lo tanto, no deben abrumar la composición.	
	• *Un mínimo de dos grandes segmentos del cuerpo (**Ejemplo:** cabeza + tronco; brazos + tronco; tronco + piernas, etc.) debe pasar.* • *El paso puede ser: todo el cuerpo entrando y saliendo, o entrando sin desmayarse, o viceversa.*
	Echappé es un movimiento con 2 acciones: • *liberación de un extremo de la cuerda* • *agarre el extremo de la cuerda con la mano o la otra parte del cuerpo después de la media rotación de la cuerda* • ***Una base de datos** es válido si se realiza la liberación o la captura (no ambas) durante la **DB***
	La captura de la cuerda abierta después de un lanzamiento debe realizarse con un extremo en cada mano sin apoyo en el pie, rodilla u otra parte del cuerpo. El lanzamiento puede ser grande o pequeño.
	Variaciones en espiral: • *suelte como "Echappé" seguido de múltiples (2 o más) rotaciones en espiral de un extremo de la cuerda y agarre el extremo con la mano u otra parte del cuerpo* • *Cuerda abierta y estirada sostenida por un extremo, del movimiento anterior (movimiento de Cuerda abierta, agarre, desde el suelo, etc.) pasada en rotaciones en espiral (2 o más) de un extremo de la Cuerda, agarrada con la mano o con el otro parte del cuerpo.* • *A **DB** es válido si el lanzamiento o captura o múltiples rotaciones en espiral (2 o más) se realizan durante el **DB***
	Envase • *Es posible "envolver" o "desenvolver" durante **DB**; estas acciones se consideran diferentes manipulaciones de aparatos*

3.3.4. Las posiciones de equilibrio inestables para la cuerda se consideran iguales

Explicaciones
   Abierto o doblado por la mitad en equilibrio detrás de la espalda o suspendido / colgando de una parte del cuerpo durante **DB con rotación** son considerados los **mismoposiciones de equilibrio inestables** **Ejemplo 1**    **Ejemplo 2** 
 Posiciones de saldo inestable no válidas: Cuerda colgando del cuello durante el Balance.    La cuerda abierta se coloca en la parte posterior.

4. DIFICULTAD DE INTERCAMBIO:

Normas generales para grupo Senior **Delaware** también son válidos para Grupo Junior.

Tabla resumen de criterios específicos adicionales para DE durante el lanzamiento y la captura de la cuerda (específico para Juniors):

Símbolo	Criterios específicos del lanzamiento + 0.10 cada vez	Symbol	Criterios específicos de la captura + 0.10 cada vez
	Pasando por la cuerda con la totalidad o parte del cuerpo durante el lanzamiento. Un mínimo de dos grandes segmentos del cuerpo deben pasar a través de la cuerda. **Ejemplo:** cabeza + tronco; brazos + tronco; tronco + piernas, etc.		
	Tiro alto de cuerda abierta y estirada sostenida por el extremo		Catch of the Rope con un extremo en cada mano
	Tiro alto de cuerda abierta y estirada sostenida por el medio		Captura mixta de la cuerda Criterios adicionales no válidos

5. ELEMENTOS DINÁMICOS CON ROTACIÓN (R)

5.1 Definición: una combinación de un tiro alto, 2 o más elementos dinámicos con rotación y una captura del aparato

5.2 Requisitos:

5.2.1 Máximo 1 **R** en el ejercicio serán evaluados.

5.2.2 Todas las normas generales para grupo Senior **R** también son válidos para grupos Junior

5.2.3 Elementos dinámicos con rotación (R): criterios para Cuerda (específico para Juniors):

Símbolo	Criterios específicos del lanzamiento **+ 0.10 cada vez**	Symbol	Criterios específicos de la captura **+ 0.10 cada vez**
	Pasando por la cuerda con la totalidad o parte del cuerpo durante el lanzamiento. Un mínimo de dos grandes segmentos del cuerpo deben pasar a través de la cuerda. **Ejemplo:** cabeza + tronco; brazos + tronco; tronco + piernas, etc.		
	Tiro alto de cuerda abierta y estirada sostenida por el extremo		Catch of the Rope con un extremo en cada mano
	Tiro alto de cuerda abierta y estirada sostenida por el medio		Captura mixta de la cuerda Criterios adicionales no válidos

6. DIFICULTAD DEL APARATO (DA):

6.1 Todas las normas generales para grupo Senior **DA** también son válidos para el grupo Junior, a excepción de los siguientes:

6.2 Requisitos: Mínimo 3, Máximo 18 Dificultad con la colaboración (DC), evaluado **en orden cronológico**

6.2.1 Menos de 3 **DC: Penalti** por el segundo subgrupo (**D)** jueces: 0,30 puntos por cada falta **CC**

6.2.2 Si un grupo realiza más de 18 **CORRIENTE CONTINUA,** el extra **corriente continua** sobre el límite no se contará (**Ninguna penalización)**

7. PUNTUACIÓN DE DIFICULTAD (D): El **D-**Los jueces evalúan las Dificultades, aplican la puntuación parcial y deducen posibles sanciones, respectivamente:

7.1 El primer subgrupo de jueces D (DB)

Dificultad	Mínimo máximo	Penalti 0,30
Dificultades sin intercambio (**DB)**	Mínimo 3	· Menos de 3 **DB** realizado · Menos de 1 dificultad de cada cuerpo Grupo (, T ,)Openalización por cada grupo de cuerpo faltante · 1 Dificultad de cada grupo corporal no realizada simultáneamente **o en sucesión muy rápida (no en subgrupos)** por las 5 gimnastas
Dificultades con el intercambio (**DELAWARE):** en su orden de ejecución Ondas	Mínimo 3	Menos de 3 **Delaware** realizado
de cuerpo completo (**W)**	Mínimo 2	Penalización por cada falta **W**
Equilibrio de "giro lento"	Máximo 1 en relevé o con pie plano	Más de 1 saldo de "giro lento"

7.2 Los jueces del segundo subgrupo D (DA)

Dificultad	Mínimo máximo	Penalti 0,30
Dificultad del aparato (**DA):** Dificultad con la colaboración (**CORRIENTE CONTINUA)** Colaboraciones **CC**	Mínimo 3, Máximo 18 Mínimo 3	Menos de 3 **corriente continua** realizado Menos de 3 **CC** realizado: penalización por cada falta **CC**
Fundamental especificado elementos técnicos del aparato	Mínimo 2 de cada	Penalización por cada falta

8. ARTÍSTICO Y EJECUCIÓN

Todas las normas de arte y todas las normas de ejecución para ejercicios de grupo senior también son válidas para ejercicios de grupo junior.

9. FALTAS TÉCNICAS: CUERDA

Todas las sanciones enumeradas se aplican cada vez, independientemente del número de gimnastas culpables (sanciones generales).

Soga			
Penaltis	**Pequeño 0.10**	**Medio 0,30**	**Grande 0.50 o más**
Técnica básica	Manipulación incorrecta: amplitud, forma, plano de trabajo o por cuerda no sujeta por ambos extremos **(cada vez)**		
	Pérdida de un extremo de la cuerda con una breve parada en el ejercicio.		
		Pies atrapados en la cuerda durante saltos o saltos.	
		Envolturas involuntarias alrededor del cuerpo o parte de él sin interrumpir el ejercicio	Envolturas involuntarias alrededor del cuerpo o parte de él con interrupción en el ejercicio
	Nudo sin interrupción en el ejercicio		Nudo con interrupción en el ejercicio