GIMNASIA RÍTMICA

CÓDIGO DE PUNTUACIÓN 2025-2028

VERSIÓN ESPAÑOLA DESARROLLADA POR LA UPAG

Versión actualizada según Errata-FIG del 06.02.2025 (**con cambios destacados**)
Publicada por la UPAG el 25.03.2025

El texto que da fe a la presente versión es el de la versión oficial (en inglés) publicada por la FIG el 6 marzo de 2025 (válida a partir del 1 de abril de 2025) en https://www.gymnastics.sport/site/rules/#5

Traducción de Elena Chantal García López, Juez de GR, miembro del CT-GR-FIG 2004-2008

Histórico de todas las versiones publicadas por la UPAG

1. **Corrigendum del 14/11/2024**: ver páginas 216 y 217 (orientadas correctamente).

2. **Corrigendum del 02/12/2024:** ver páginas 43 (‘Walkover backward’) y 51 (figura es válida).

3. **Actualización del 25/03/2025:** Revisión completa (incluyendo la de la versión del 02/12/2024) en base a la versión oficial del CdP de GR FIG publicada por la FIG el 6 de marzo de 2025 debido a la Errata oficial del 6 de febrero de 2025. **En esta versión, se destacan en rojo todos los cambios aportados.** La UPAG también publicará la versión análoga con los cambios integrados al texto definitivo (sin destacar).

INTRODUCCIÓN

El Comité Técnico de Gimnasia Rítmica de la FIG (CT GR FIG) se complace en presentar el Código de Puntuación de Gimnasia Rítmica para su aplicación desde el 1 de enero de 2025, hasta el 31 de diciembre de 2028.

Los objetivos principales del Código de Puntuación son orientar a las entrenadoras y a las atletas en el desarrollo de los ejercicios de gimnasia rítmica y proporcionar un sistema, uniforme y objetivo, de evaluar las actuaciones en Gimnasia Rítmica.

El Código de Puntuación de Gimnasia Rítmica para 2022-2024 vio grandes modificaciones en la mayoría de los componentes de la puntuación. En el momento de finalizar el Código de Puntuación para 2025-2028, la comprensión general y el impacto total de las modificaciones de 2022-2024 sólo están empezando a estabilizarse. Por lo tanto, el CT GR FIG ha llegado a la conclusión de que una nueva fase de 'reinvención' de los componentes de la puntuación sería prematura. En su lugar, las intenciones de la presente revisión han sido las siguientes:

- corregir algunos problemas detectados durante el ciclo 2022-2024,
- incorporar las aclaraciones que se han aportado durante el ciclo 2022-2024,
- simplificar algunos aspectos de la evaluación, y
- mejorar las posibilidades de una carrera deportiva saludable para las atletas.

Durante la revisión se han recibido, considerado y respetado valiosas aportaciones de diversas entidades:

- Comisión Antidopaje, Médica y de Salud Mental de la FIG
- Reuniones con las 10 mejores entrenadoras
- Comentarios de las federaciones miembros de la FIG
- Mesas redondas con las federaciones miembros de la FIG durante los Campeonatos del Mundo
- Uniones Continentales y sus Presidentas de Comités Técnicos de Gimnasia Rítmica
- Reuniones entre la Representante de las Atletas y las atletas
- A través de los diálogos regulares con las atletas y jueces durante el ciclo

Agradecimientos**:**

Los miembros del CT GR FIG 2022-2024, responsables de la presente revisión, son:

Presidenta:	Noha ABOU SHABANA	EGY
1ª vicepresidenta:	Isabell SAWADE	GER
2ª vicepresidenta:	Maria PETROVA MIHAYLOVA	BUL
Miembro:	Natalya BULANOVA	AZE
Miembro:	Márcia Regina AVERSANI LORENCO	BRA
Miembro:	Liubou CHARKASHYNA	BLR
Secretaria:	Marie M. H. MOLTUBAKK	NOR
Representante de las atletas:	Siyana VASILEVA	AZE
Manager de Deportes FIG:	Sylvie MARTINET	
Pictogramas:	Gérald BIDAULT (FIG)	
	Natalya BULANOVA	AZE
	Liubou CHARKASHYNA	BLR
Ilustraciones:	Gérald BIDAULT (FIG)	
	Marie M. H. MOLTUBAKK	NOR
Edición:	Marie M. H. MOLTUBAKK	NOR
Traducción:	Elena García	ESP

En nombre del CT GR FIG,

Noha Abou Shabana
Presidenta, FIG RG TC

PARTE 1 - EJERCICIOS INDIVIDUALES 7

A. GENERALIDADES EJERCICIOS INDIVIDUALES 7

1. CONCURSOS Y PROGRAMAS 7
2. CRONOMETRAJE(TIMING) 7
3. COMPOSICIÓN DE LOS PANELES: CAMPEONATOS OFICIALES Y OTRAS COMPETICIONES 8
4. REUNIONES/INSTRUCCIONES PARA LOS JUECES 11
5. CÁLCULO DE LA NOTA FINAL 11
6. RECLAMACIÓN DE NOTAS 11
7. PRACTICABLE ('FLOOR AREA') 11
8. EJERCICIO INTERRUMPIDO 13
9. APARATOS 13
10. INDUMENTARIA DE COMPETICIÓN DE LAS GIMNASTAS 16
11. EXIGENCIAS PARA EL ACOMPAÑAMIENTO MUSICAL 17
12. DISCIPLINA DE LAS GIMNASTAS 18
13. DISCIPLINA DE LAS ENTRENADORAS 19
14. PENALIZACIONES APLICADAS POR JUECES CRONO, LÍNEA Y RESPONSABLE 20

B. DIFICULTAD (D) EJERCICIOS INDIVIDUALES 21

1. VISIÓN GENERAL DE LA DIFICULTAD 21
2. DIFICULTAD CORPORAL (DB) 22
3. GRUPOS TÉCNICOS DE LOS APARATOS 27
4. ELEMENTOS DINÁMICOS CON ROTACIÓN (R) 41
5. DIFICULTAD DE APARATO (DA) 55
6. DIFICULTAD DE APARATO NUEVA Y ORIGINAL 68
7. NOTA DE DIFICULTAD (D) 69
8. SALTOS 70
9. TABLA DE DIFICULTADES DE SALTO ( ) 74
10. EQUILIBRIOS 80
11. TABLA DE DIFICULTADES DE EQUILIBRIO ( ) 87
12. ROTACIONES 90
13. TABLA DE DIFICULTADES DE ROTACIÓN ( ) 97

C. ARTÍSTICO (A) EJERCICIOS INDIVIDUALES 101

1. EVALUACIÓN DEL JURADO ARTÍSTICO 101
2. ESTRUCTURA ARTÍSTICA Y RENDIMIENTO: OBJETIVOS DE LA COMPOSICIÓN 101
3. IDEA-GUÍA Y CARÁCTER 102
4. EXPRESIÓN 104
5. COMBINACIONES DE PASOS DE DANZA 106
6. CAMBIOS DINÁMICOS: CREACIÓN DE CONTRASTES - Y EFECTOS CON LA MÚSICA 107
7. CONEXIONES 110
8. RITMO Y FINAL CON MÚSICA 110
9. UTILIZACIÓN DEL ESPACIO 111
10. INTERRUPCIÓN DE LA CONTINUIDAD 112
11. FALTAS ARTÍSTICAS INDIVIDUALES 113

D. EJECUCIÓN (E) EJERCICIOS INDIVIDUALES 115

1. EVALUACIÓN POR EL JURADO DE EJECUCIÓN 115
2. EXPLICACIONES SOBRE LAS PENALIZACIONES DE EJECUCIÓN 115
3. MOVIMIENTOS CORPORALES 120
4. TÉCNICA CON CADA TIPO DE APARATO 121
5. TÉCNICA DE TODOS LOS APARATOS 122

E. ANEXO EJERCICIOS INDIVIDUALES 123

1. PROGRAMA DE APARATOS 123
2. PROGRAMA TÉCNICO PARA JUNIOR - EJERCICIOS INDIVIDUALES 124
3. VISIÓN GENERAL DE LA DIFICULTAD DE LOS EJERCICIOS INDIVIDUALES JUNIOR 125
4. DIFICULTAD CORPORAL (DB) 125
5. ELEMENTOS TÉCNICOS DEL APARATO 126
6. ELEMENTOS DINÁMICOS CON ROTACIÓN (R) 129
7. DIFICULTAD DEL APARATO (DA) 129
9. ARTÍSTICO Y EJECUCIÓN 132

PARTE 2 - EJERCICIOS DE CONJUNTO 134

A. GENERALIDADES EJERCICIOS DE CONJUNTO 134

1. CONCURSOS Y PROGRAMAS 134
2. NÚMERO DE GIMNASTAS 134
3. CRONOMETRAJE (TIMING) 135

4. COMPOSICIÓN DE LOS PANELES: CAMPEONATOS OFICIALES Y OTRAS COMPETICIONES 135
5. REUNIÓN/ INSTRUCCIÓN DE JUECES 140
6. CÁLCULO DE LA NOTA FINAL 140
7. RECLAMACIÓN DE NOTAS 140
8. ENTRADA 140
9. PRACTICABLE 140
10. EJERCICIO INTERRUMPIDO 142
11. APARATO 142
12. INDUMENTARIA DE COMPETICIÓN DE LAS GIMNASTAS 145
13. EXIGENCIAS PARA EL ACOMPAÑAMIENTO MUSICAL 147
14. DISCIPLINA DE LAS GIMNASTAS 148
15. DISCIPLINA DE LAS ENTRENADORAS 148
16. PENALIZACIONES IMPUESTAS POR EL JUEZ CRONO, DE LÍNEA Y RESPONSABLE 149

B. DIFICULTAD (D) EJERCICIOS DE CONJUNTO 150
1. VISIÓN GENERAL DE LA DIFICULTAD 150
2. DIFICULTAD CORPORAL (DB) 151
3. ELEMENTOS TÉCNICOS DE APARATO 157
4. DIFICULTAD CON INTERCAMBIO (DE) 169
5. ELEMENTOS DINÁMICOS CON ROTACIÓN (R) 179
6. DIFICULTAD CON COLABORACIÓN (DC) 182
7. NOTA DE DIFICULTAD (D) 196

C. ARTÍSTICO (A) EJERCICIOS DE CONJUNTO 197
1. EVALUACIÓN DEL JURADO DE ARTÍSTICO 197
2. ESTRUCTURA Y ACTUACIÓN ARTÍSTICAS: OBJETIVOS DE LA COMPOSICIÓN 197
3. IDEA-GUÍA Y CARÁCTER 199
4. EXPRESIÓN 200
5. COMBINACIONES DE PASOS DE DANZA (S) 202
6. CAMBIOS DINÁMICOS: CREAR CONTRASTES Y EFECTOS CON LA MÚSICA 205
7. TRABAJO COLECTIVO 208
8. CONEXIONES 210
9. RITMO Y FINAL CON MÚSICA 211
10. FORMACIONES 212
11. INTERRUPCIÓN DE LA CONTINUIDAD 214
12. CONSTRUCCIÓN CORPORAL/POSICIONES ELEVADAS (‘GRAND PORTÉS’) 214
13. CONTACTO ENTRE APARATOS Y GIMNASTAS 216
14. FALTAS ARTÍSTICAS DE CONJUNTO 217

D. EJECUCIÓN (E) EJERCICIOS DE CONJUNTO 219
1. EVALUACIÓN POR EL JURADO DE EJECUCIÓN 219
2. EXPLICACIONES SOBRE LAS PENALIZACIONES DE EJECUCIÓN 219
4. MOVIMIENTOS CORPORALES 224
5. TÉCNICA CON CADA TIPO DE APARATO 225
6. TÉCNICA DE TODOS LOS APARATOS 226

E. ANEXO EJERCICIOS DE CONJUNTO 227
1. PROGRAMA DE APARATOS 227
2. PROGRAMA TÉCNICO PARA JUNIOR - EJERCICIOS DE CONJUNTO 229
3. VISIÓN GENERAL DE LA DIFICULTAD DE EJERCICIOS DE CONJUNTO JUNIOR 229
4. DIFICULTAD CORPORAL (DB) 230
5. ELEMENTOS TÉCNICOS DE APARATO 231
6. DIFICULTAD CON INTERCAMBIO (DE) 234
7. ELEMENTOS DINÁMICOS CON ROTACIÓN (R) 235
8. DIFICULTAD DE APARATO (DA) 235
9. NOTA DE DIFICULTAD (D) 236
10. ARTÍSTICO Y EJECUCIÓN 237

PARTE 3 - LISTA DE ANEXOS ***238***

PRIMERA PARTE:
EJERCICIOS INDIVIDUALES

PARTE 1 - EJERCICIOS INDIVIDUALES

A. GENERALIDADES EJERCICIOS INDIVIDUALES

Nota: En este documento, el género utilizado en relación con cualquier persona física se entenderá, salvo disposición específica en contrario, que incluye todos los géneros.

1. CONCURSOS Y PROGRAMAS

1.1. Campeonatos oficiales y programas de competición de Gimnasia Rítmica
Concursos de individuales, de conjuntos y por equipos

Concursos individuales:

- Concurso de Calificación para la Final del Concurso General ('All-Around'), Clasificación por Equipos, Finales por Aparato.
- Final del Concurso General ('All-Around') - 4 aparatos
- Finales por 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 los 2 ejercicios del conjunto.

El Programa de Aparatos de la FIG para el año en curso determina los aparatos necesarios para cada ejercicio (véase *E. Anexo*).

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

1.2. Programa para las gimnastas individuales

1.2.1. El programa para las gimnastas individuales Senior y Junior suele constar de 4 ejercicios (véase el *Programa de aparatos FIG* para Senior y Junior en *E. Anexo*):

- Aro
- Pelota
- Mazas
- Cinta

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

2. CRONOMETRAJE(TIMING)

2.1. El cronómetro se pondrá en marcha en cuanto la gimnasta comience a moverse y se detendrá en cuanto la gimnasta esté totalmente inmóvil.

2.2. Se tolera una breve introducción musical -de hasta 4 segundos- sin movimiento corporal y/o del aparato (véase Artístico, #2.5).

2.3. El cronometraje relacionado con todos los ejercicios (preparación antes del ejercicio, duración del ejercicio de la gimnasta) se realizará en incrementos de segundos completos.

Penalización por el Juez Crono: 0,05 p. por cada segundo adicional o faltante, contado en incrementos de segundos completos.
Ejemplo: 1'30.99 = sin penalización; 1'31.00 = penalización 0,05 p.

3. COMPOSICIÓN DE LOS PANELES: CAMPEONATOS OFICIALES Y OTRAS COMPETICIONES

3.1. Jurado Superior

Véase *el Reglamento Técnico* (Sección 1 y Sección 3).

3.2. Paneles de jueces para los ejercicios individuales

3.2.1. Para las competiciones oficiales de la FIG, Campeonatos del Mundo y Juegos Olímpicos, cada **panel** constará **de 3 jurados** de jueces: Jurado D *(*Dificultad), Jurado A (Artístico) y Jurado E (Ejecución).

3.2.2. Los jueces de Dificultad, Artístico y Ejecución son sorteados y nombrados por el Comité Técnico de GR de la FIG de acuerdo con el *Reglamento Técnico, las Reglas Generales de los Jueces* y las *Reglas Específicas de los Jueces*.

3.2.3. Durante la competición, en la mesa técnica, los jueces tendrán prohibido el uso de cualquier dispositivo electrónico para hablar, transmitir o recibir mensajes o información (teléfonos móviles, mini-notebooks, ordenadores, relojes conectados, etc.), así como el uso de cualquier cámara o dispositivo de vídeo (ver *Reglamento Técnico*, Sección 1, Art. 5.4).

3.3. Composición del jurado

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

- Subgrupo 1 (**D**): 2 jueces (**DB1, DB2**) trabajan independientemente, presentan su nota individual y luego presentan una **nota de DB común**.
- Subgrupo 2 (**D**): 2 jueces (**DA1, DA2**) trabajan independientemente, presentan su nota individual y luego presentan una **nota de DA común**.

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

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

3.3.4. Normas mínimas para la composición del panel de jueces de los diferentes grupos de competiciones inscritas en la FIG: Véase *Reglamento General de Jueces*, Art. 11.

3.4. Funciones del Jurado D

3.4.1. El 1er subgrupo (DB) registra el contenido del ejercicio en notación de símbolos**,** evaluando el número y valor de las Dificultades Corporales (**DB**) y el número y valor de los Elementos Dinámicos con Rotación (**R**).

3.4.2. Estos jueces evalúan todo el ejercicio de forma independiente, presentan su nota individual (a efectos de la evaluación del juez) sin consultar al otro juez, y luego presentan una **nota común de DB*** (ver #3.8).

3.4.3. El 2º subgrupo (DA) registra el contenido del ejercicio en notación de símbolos**,** evaluando el número y valor de las Dificultades de Aparato **(DA**).

3.4.4. Estos jueces evalúan todo el ejercicio de forma independiente, presentan su nota individual (a efectos de la evaluación del juez) sin consultar al otro juez, y luego presentan una **nota común de DA*** (ver #3.8).

3.4.5. Nota de D final: La suma de la nota común de **DB** y la nota común de **DA.**

3.5. Funciones del Jurado A

3.5.1. Cuatro jueces (**A1, A2, A3, A4**) evalúan las faltas de Artístico por deducción. Estos jueces evalúan todo el ejercicio independientemente, y presentan su deducción total individual* (ver #3.8) sin consultar a los otros jueces.

3.5.2. Cuando el Artístico es evaluado por **4 jueces**, la deducción más alta y la más baja son eliminadas, y las **2 deducciones** restantes son promediadas para dar la **deducción final de Artístico**.

3.5.3. Cuando **el Artístico** es evaluado por **2-3 jueces**, **todas las deducciones** se promedian para dar la **deducción final de Artístico**.

3.5.4. Nota Final de A: La deducción final de Artístico se resta de **10.00 p.**

3.6. Funciones del Jurado E

3.6.1. Cuatro jueces **(E1, E2, E3, E4)** evalúan las faltas técnicas por deducción. Estos jueces evalúan todo el ejercicio de forma independiente, y presentan su deducción total individual * (ver #3.8) sin consultar a los otros jueces.

3.6.2. Cuando la Ejecución es evaluada por **4 jueces**, la deducción más alta y la más baja son eliminadas, y las **2 deducciones** restantes se promedian para dar la **deducción final de Ejecución**.

3.6.3. Cuando la Ejecución es evaluada por **2-3 jueces**, **todas las deducciones** se promedian para dar la **deducción final de Ejecución**.

3.6.4. Nota Final de E: La deducción final de Ejecución se resta de **10,00 p**.

3.7. Registro de las puntuaciones

Durante la competición, al final de la rotación, y/o al final de la competición, la Presidenta del Jurado Superior puede solicitar los registros de las puntuaciones, marcadas con el número, nombre de la gimnasta, Federación Nacional y aparato, y mostrando la evaluación de cada ejercicio.

3.8. Posibilidad de avances tecnológicos de los sistemas de puntuación (*)

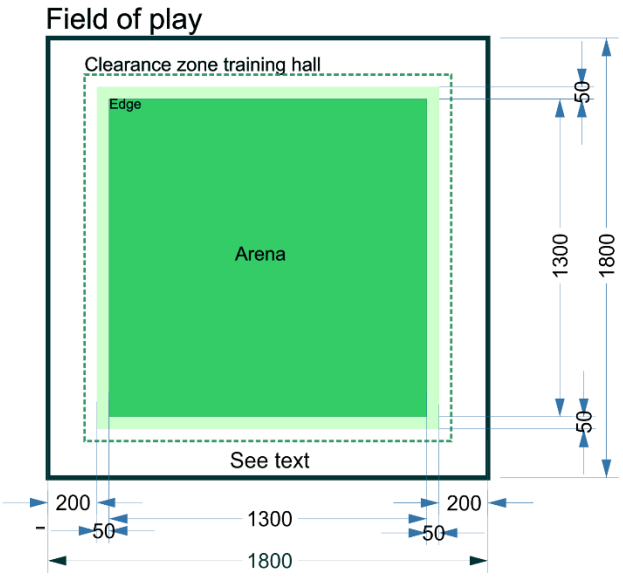
Es posible que los avances tecnológicos durante el ciclo permitan la presentación de penalizaciones, valores y/o notas en diferentes formatos, con diferentes desgloses. En este caso, los párrafos que describen la presentación de notas/penalizaciones marcadas con (*) podrán adaptarse en consecuencia.

3.9. Funciones de los jueces de Línea y Crono

3.9.1. Responsabilidades de los **jueces Crono (1 o 2)**:

- Poner en marcha un cronómetro cuando cada gimnasta comience a preparar la pose de salida, para controlar la duración de un eventual retraso (ver #9.3.3).
- Controlar la duración del ejercicio.
- Controlar las infracciones de tiempo, y registrar la cantidad exacta de tiempo por encima o por debajo del límite de tiempo si no hay entrada de ordenador.
- Presentar el formulario correspondiente a la Presidenta del Jurado Superior.
- Si una gimnasta pierde el aparato al final del ejercicio y **no presenta una pose final** o **no regresa** al practicable porque la música ha terminado, el juez Crono calcula el momento en que la gimnasta recupera el aparato o abandona la Zona de despeje/libre (‘Clearance Zone’) como **el último movimiento**.

Ilustración de la **Zona de despeje/libre (‘Clearance zone’)** en la Pista de Competición (‘Field of play’), (véanse *Normas de Aparatos FIG*):

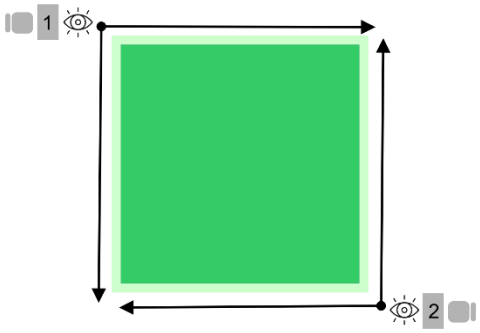


3.9.2. Responsabilidades de los **Jueces de Línea (2)**:

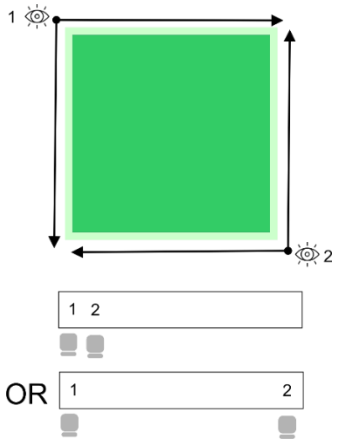
- Determinar **el rebasamiento/cruce** del límite del practicable por el aparato, por 1 o 2 pies, por cualquier parte del cuerpo, así como aparatos **que salgan** del practicable.
- Levantar un banderín para el aparato y/o cuerpo que rebase/cruce el límite o salga del practicable.
- Levantar una bandera si una gimnasta sale del practicable durante el ejercicio.
- Presentar el formulario correspondiente a la Presidenta del Jurado Superior.
- El Juez de Línea debe controlar y penalizar cualquier cruce de la línea hasta el **último movimiento** de la gimnasta: No se aplicará ninguna penalización de Línea después del último movimiento, aunque la música siga sonando.

3.9.3. Ubicación de los **Jueces de Línea:**

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



Ejemplo 2: Los jueces de línea se sientan en la mesa de jueces y observan las líneas y la esquina en un monitor con ayuda de una cámara de vídeo.



3.9.4. Solicitud de revisión de penalizaciones de Línea/Crono: Si la entrenadora tiene dudas sobre una penalización por tiempo y/o línea, deberá presentar una solicitud verbal de revisión al Responsable de las Reclamaciones, dentro de los mismos plazos que para las reclamaciones (ver *Reglamento Técnico*, Sección 1, Art. 8.5).

3.10. Funciones de las Secretarias

Las Secretarias deben tener conocimientos del Código de Puntuación y un ordenador; normalmente son nombradas por el Comité Organizador. Bajo la supervisión de la Presidenta del Jurado Superior, son responsables de la exactitud de todas las entradas en los ordenadores, del cumplimiento del orden correcto de los equipos y gimnastas, del funcionamiento de las luces verde y roja, y de la correcta publicación en marcadores de la Nota Final.

3.11. Funciones del juez Responsable

El **juez DA1** es responsable de todas las penalizaciones de juez Responsable, en cooperación con la Presidenta del Jurado Superior. Todas las penalizaciones de juez Responsable indicadas en la tabla (#14) serán presentadas en un formulario oficial por el juez DA1 y serán **verificadas** por la Presidenta del Jurado Superior.

3.12. Para **cualquier otro detalle** relativo a los Jurados, su estructura o sus funciones, véase *el Reglamento Técnico* (Sección 1, Art. 7, Sección 3), el *Reglamento General de los Jueces* y el *Reglamento Específico de los Jueces*.

4. REUNIONES/INSTRUCCIONES PARA LOS 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 jurados.
- Antes de cualquier otro campeonato o torneo, el Comité Organizador podrá celebrar una reunión similar.
- Todos los jueces deben asistir a las instrucciones para jueces y/o la reunión de jueces, así como a toda la duración de la competición y a las ceremonias de entrega de medallas al final de cada concurso/competición.
- Las instrucciones para jueces se organizan de forma presencial o virtual. Todos los jueces registrados deben estudiar todo el tejido educativo especificado por la FIG, en las plataformas en línea pertinentes. Al inscribirse como juez, el juez acepta que se supervise su participación en el programa educativo, y que la no participación puede conllevar la expulsión de su función de juez.

5. CÁLCULO DE LA NOTA FINAL

5.1. Las reglas que rigen la determinación de la Nota Final son idénticas para todas las sesiones de las competiciones (Clasificaciones individuales, Concurso General (*All-Around*), Finales por Aparato).

5.2. La Nota Final de un ejercicio se establecerá sumando la nota de D, la nota de A y la nota de E. La deducción de **las penalizaciones**, si las hubiera, se realiza a partir de la Nota Final.

6. RECLAMACIÓN DE NOTAS

Véase el *Reglamento Técnico*, Sección 1, Art. 8.5.

7. PRACTICABLE (‘FLOOR AREA’)

7.1. El área del practicable de 13 x 13 m (exterior de la línea) es obligatoria. El practicable debe corresponder a las normas de la FIG (véase el *Reglamento Técnico*, Sección 1).

7.2. Se penalizará cualquier parte del cuerpo o aparato **que toque** fuera de los límites del practicable:

Penalización por el juez de Línea: 0.30 p. cada vez

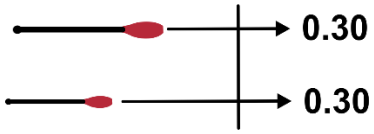
7.3. La gimnasta o aparato que **salga** del practicable o **termine** el ejercicio fuera del practicable será penalizada:

Penalización por el juez de Línea: 0.30 p. cada vez

7.4. **Varios aparatos** fuera del practicable:

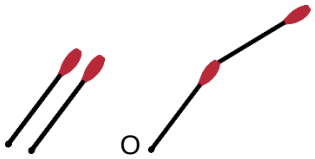
7.4.1. **Pérdida consecutiva** de ambas Mazas fuera del practicable:

Penalización por el juez de Línea: 0.30 p. para la 1ª Maza + 0.30 p. para la 2ª Maza



7.4.2. **Pérdida simultánea** de 2 Mazas (encajadas o no-encajadas/sueltas) **al mismo tiempo** fuera de **la misma línea:**

Penalización por el juez de línea: 0.30 p. 1 vez, como 1 aparato



7.4.3. **Pérdida simultánea** de 2 Mazas **al mismo tiempo** fuera de **2 líneas diferentes:**

Penalización por el juez de línea: 0.30 p. + 0.30 p.

7.5. **No** habrá **penalización de Línea** para los casos mencionados a continuación:

- El aparato y/o la gimnasta toca la línea.
- El aparato rebasa el límite del practicable sin tocar el suelo.
- El aparato inutilizable es retirado fuera del practicable.
- Los aparatos rotos son retirados fuera del practicable.
- La 2ª Maza es retirada voluntariamente fuera del practicable con el fin de utilizar el par de Mazas de reemplazo.
- Un aparato que ha sido reemplazado (ya no se utiliza) es retirado fuera del practicable.
- Aparato enganchado en el techo (en las vigas, luces, marcador, etc.)
- El juez de Línea debe controlar y penalizar cualquier cruce de la línea hasta el último movimiento de la gimnasta: No se aplicará ninguna penalización de Línea después del último movimiento, aunque la música siga sonando.

En **todos los demás casos**, se aplicarán las Penalizaciones mencionadas en el #.7.2-7.4.

7.6. Cada ejercicio debe realizarse **íntegramente dentro del practicable**:

7.6.1. Cualquier componente de Dificultad o Artístico **iniciado fuera** del practicable no será evaluado.

7.6.2. Si el componente de Dificultad o de Artístico **se inicia dentro** del practicable y finaliza fuera del practicable, el componente de Dificultad o de Artístico será evaluado.

7.6.3. Las penalizaciones de Ejecución y de Artístico se **aplican** generalmente durante toda la duración del ejercicio, incluyendo aquellos movimientos realizados fuera del practicable.

8. EJERCICIO INTERRUMPIDO

8.1. Si una gimnasta detiene el ejercicio debido a un aparato roto (#9.4.2) o aparato enganchado en el techo (#9.4.4), debido a problemas con la música que no pueden ser aprobados (#11.4), debido a una lesión o cualquier otra situación imprevista (#12.4), el ejercicio se evaluará de la siguiente manera:

- Se contabilizarán las dificultades ya realizadas de forma válida, aplicando las penalizaciones pertinentes por los componentes de Dificultad que falten.
- El Artístico penalizará 10,00 p.
- La Ejecución penalizará 10,00 p.
- Las penalizaciones de Crono se aplican en función de la duración de lo ejecutado.
- No hay penalización de Línea por salir del practicable cuando el ejercicio ha sido interrumpido.

9. APARATOS

9.1. Normas y control

9.1.1. Las normas y características de cada aparato se especifican en *Normas de Aparatos FIG*.

9.1.2. Cada aparato utilizado por cada gimnasta debe llevar el logotipo del fabricante y el logotipo de 'Aprobado por la FIG' en los lugares especificados para cada aparato. No se permite a ninguna gimnasta competir con aparatos no homologados. Si una gimnasta compite con un aparato no homologado, el ejercicio no será evaluado (0.00 p).

9.1.3. A petición de la Presidenta del Jurado Superior, cada aparato puede ser controlado 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.

9.2. Aparatos de reemplazo

9.2.1. Los aparatos de reemplazo - el juego/set completo de aparatos utilizados para la competición –alrededor del practicable son obligatorios.

9.2.2. El Comité Organizador debe colocar 2 juegos/sets de aparatos idénticos, a lo largo de los 2 lados del practicable para el uso de cualquier gimnasta.

9.2.3. La línea justo delante de los jueces y la línea por donde entra la gimnasta se dejan despejadas. Los aparatos deben colocarse por separado.

Ejemplo:

9.2.4. Si durante el ejercicio, se produce la pérdida del aparato con **salida del practicable** (Penalización de Línea, véase #7.3), el uso de un aparato de reemplazo está **permitido** (sin Penalización).

9.2.5. La gimnasta sólo puede utilizar aparatos de reemplazo que hayan sido colocados **antes del comienzo** del ejercicio. Sin embargo, la gimnasta puede volver a retomar su propio aparato después de haber utilizado un aparato de reemplazo.

Penalización: 0,50 p. por utilizar cualquier aparato no colocado antes del inicio del ejercicio.

9.2.6. Una gimnasta puede utilizar el número máximo de aparatos de reemplazo colocados alrededor del practicable, con todas las penalizaciones aplicables. Ejemplo: 2 aros colocados por el Comité Organizador según la ilustración anterior: Una gimnasta puede usar ambos si es necesario en el mismo ejercicio.

9.2.7. Si durante el ejercicio, se produce pérdida del aparato, **pero el aparato no sale del practicable**, el uso de un aparato de reemplazo **no está permitido**. La gimnasta debe tomar su propio aparato del interior del practicable. Si la gimnasta utiliza el aparato de reemplazo cuando su propio aparato no salió del practicable:

Penalización: 0,50 p. por uso no autorizado de aparato de reemplazo.

9.2.8. Si durante el ejercicio, se produce pérdida del aparato y este sale del practicable (Línea de penalización, véase #.7.3), y **luego regresa por sí mismo al practicable, se permite** el uso de un aparato de reemplazo (sin penalización).

9.2.9. Si la gimnasta por cualquier razón elige **cambiar el aparato**, el aparato que ya no se utiliza debe ser retirado completamente del practicable (sin penalización de Línea) antes del final del ejercicio. Si el aparato reemplazado o cualquier parte de este permanece dentro del practicable hasta el final del ejercicio:

Penalización: 0,30 p. por no retirar un aparato reemplazado.

9.2.10. Si se produce pérdida del aparato, este sale del practicable (Penalización de Línea, véase #7.3), y es **devuelto a la gimnasta** por una entrenadora o cualquier otra persona:

Penalización: 0,50 p. por recuperación no autorizada del aparato.

Explicaciones / Ejemplos	
Situación	**Evaluación**
• *La gimnasta pierde su aparato y éste rueda fuera del practicable.* • *La gimnasta toma el aparato de reemplazo.* • *El aparato perdido regresa rodando al practicable.* • *La gimnasta no retira del practicable el aparato 'regresado'.*	• *Juez-Ejecución: 1.00 p. 1 vez por la pérdida de aparato.* • *Juez-Línea: 0.30 p. por aparato perdido que sale del practicable.* • *Juez-Responsable: 0.30 p. por no retirar el aparato que regresa al practicable.*
• *La gimnasta pierde su aparato y éste rueda fuera del practicable.* • *La gimnasta toma el aparato de reemplazo.* • *El aparato perdido regresa rodando al practicable.* • *La gimnasta **retira** del practicable **el aparato 'regresado'** y continúa con el aparato de reemplazo.*	• *Juez-Ejecución: 1.00 p. 1 vez por la pérdida de aparato.* • *Juez-Línea: 0.30 p. por aparato perdido que sale del practicable.* • *Juez-Responsable: Sin Penalización.*
• *La gimnasta pierde su aparato y éste rueda fuera del practicable.* • *La gimnasta toma el aparato de reemplazo.* • *El aparato perdido regresa rodando al practicable.* • *La gimnasta recupera su propio aparato y **retira el aparato de reemplazo** del practicable.*	• *Juez-Ejecución: 1.00 p. 1 vez por la pérdida de aparato.* • *Juez-Línea: 0.30 p. por aparato perdido que sale del practicable.* • *Juez-Responsable: Sin Penalización.*
• *La gimnasta pierde su aparato y éste rueda fuera del practicable.* • *El aparato perdido **regresa rodando** al practicable.* • *La gimnasta **toma el aparato de reemplazo**.* • *La gimnasta retira del practicable el aparato 'regresado' y continúa con el aparato de reemplazo.*	• *Juez-Ejecución: 1.00 p. 1 vez por la pérdida de aparato.* • *Juez-Línea: 0.30 p. por aparato perdido que sale del practicable.* • *Juez-Responsable: Sin Penalización.*

9.3. Aparato inutilizable

9.3.1. **Antes del comienzo** del ejercicio, si una gimnasta determina que el aparato está inutilizable (p. ej. nudos en la Cinta), **se permite el** uso de un **aparato de reemplazo** (sin penalización).

9.3.2. El **juez Crono** pondrá en marcha un cronómetro cuando cada gimnasta comience a preparar la pose de inicio, para controlar la duración de un eventual retraso.

9.3.3. Si la gimnasta **retrasa la competición** más de 30 segundos, p. ej. intentando deshacer los nudos antes de decidirse a recuperar el aparato de reemplazo:

Penalización por parte del Juez Crono: 0,50 p. por preparación excesiva del ejercicio que retrasa la competición.

9.3.4. Si durante el ejercicio, el aparato se vuelve **inutilizable** (p. ej. tela de la Cinta atascada en el enganche de la varilla de la Cinta, nudo(s) que no están desatados)**, se permite** el uso de un **aparato de reemplazo** (sin penalización). No hay penalización de Línea ni de Ejecución por retirar, voluntariamente, el aparato inservible del practicable.

9.4. Aparato roto o enganchado en el techo

9.4.1. La gimnasta no será penalizada por un **aparato roto**, sólo por las consecuencias (varios errores técnicos).

9.4.2. Si el aparato se rompe durante un ejercicio, no se permitirá a la gimnasta comenzar de nuevo el ejercicio. En tal caso, la gimnasta podrá:

- Retirar el aparato roto fuera del practicable (sin penalización de Línea ni de Ejecución) y continuar el ejercicio con un aparato de reemplazo (sin penalización).
- Detener el ejercicio (ver #8 Ejercicio interrumpido)

9.4.3. Una gimnasta no será penalizada por **aparato enganchado en el techo**, sólo por las consecuencias (varios errores técnicos).

9.4.4. Si el aparato se engancha en el techo durante un ejercicio, no se permitirá a la gimnasta comenzar de nuevo el ejercicio. En tal caso, la gimnasta podrá:

- Continuar el ejercicio con un aparato de reemplazo (sin penalización)
- Detener el ejercicio (ver #8 Ejercicio interrumpido)

9.4.5. Si una gimnasta detiene el ejercicio debido a un aparato roto o a un aparato enganchado 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, aplicando cualquier penalización pertinente por los componentes de Dificultad que falten.
- El Artístico deducirá todas las penalizaciones pertinentes.
- La Ejecución descontará todas las penalizaciones aplicadas durante el ejercicio, incluida 'la pérdida del aparato al final del ejercicio (sin recuperación)'.

9.4.6. Si una gimnasta continúa el ejercicio con un aparato roto, el ejercicio será evaluado hasta el el momento de la rotura, como un ejercicio Interrumpido (ver #8).

9.4.7. Si el **aparato de reemplazo se rompe** durante el ejercicio: La gimnasta debe recuperar el 2º aparato de reemplazo y continuar hasta el final del ejercicio. Después del final del ejercicio, la Presidenta del Jurado Superior anunciará si la gimnasta será autorizada a realizar el ejercicio de nuevo al final de la rotación (o si es necesario, en un momento determinado de acuerdo con la decisión de la Presidenta del Jurado Superior). Si no se permite a la gimnasta repetir el ejercicio, se aplicará la evaluación del ejercicio realizado.

10. INDUMENTARIA DE COMPETICIÓN DE LAS GIMNASTAS

10.1. Exigencias para la indumentaria de competición

10.1.1. Corte y material

- Un maillot de gimnasia correcto debe ser de **material** no transparente desde el pecho hasta la entrepierna. Por lo tanto, los maillots que tengan esas partes de material transparente deberán ir forrados.
- Todas las partes del maillot deben ser **ajustadas** para que los jueces puedan evaluar la posición correcta de cada parte del cuerpo.
- **El escote** de la parte delantera y trasera del maillot no debe sobrepasar la mitad del esternón ni la línea inferior de los omóplatos.
- El corte del maillot en la **parte superior de las piernas** no debe ir más arriba del pliegue de la entrepierna ni más abajo del nivel inferior de la entrepierna.
- **La zona pélvica/entrepierna** y las nalgas, hasta el punto superior del hueso de la cadera en la parte delantera (para referencia: espina ilíaca anterosuperior), deben cubrirse con material no transparente y que no sea del color de la piel.
  - Se tolera una **pequeña** zona transparente/color piel para conexión/decoración en los laterales, si se respeta lo siguiente:
    - Se requiere una conexión sólida y de color entre el delantero y espalda del maillot.
    - La conexión puede ser de tejido o de aplicaciones, pero debe dar la impresión de un material entero/unificado (no de piezas separadas).
    - La conexión debe aparecer a la altura de los huesos de la cadera.
  - El Comité Técnico recomienda cubrir toda la zona pélvica/entrepierna con un material no transparente y que no sea del color de la piel.

10.1.2. Mangas

- Los maillots pueden ser con mangas de cualquier longitud, o sin mangas. También se permiten los tirantes estrechos.
- Las mangas pueden ser de material transparente.
- Todas las partes de las mangas deben ser ajustadas.

10.1.3. Piernas

- Está permitido llevar mallas largas sobre el maillot, mallas largas debajo del maillot, un maillot de cuerpo entero con largo de pierna hasta el tobillo (llámese `mono' o 'unitardo') - o llevar las piernas desnudas.
- No se admiten pantalones cortos ('shorts'), ni mallas semilargas o prendas similares.
- Las piernas deben tener un aspecto similar: el color o colores del tejido que cubre las piernas y la longitud del tejido(s) de base deben ser idénticos en ambas piernas. Sólo el estilo (pequeños detalles de corte o adornos) puede ser diferente.

10.1.4. Faldita

- Se permite una faldita que no caiga más allá de la zona pélvica: Sobre el maillot, las mallas o el mono/unitardo.
- El estilo de la faldita (corte o adornos) es libre, pero el aspecto de 'tutú' de ballet queda prohibido.
- La faldita debe estar rígidamente unida a la cintura del maillot (no puede ser una pieza separada).

10.1.5. Diseño

- Los diseños que presenten palabras o símbolos están permitidos si el diseño respeta las *Reglas de Publicidad de la Indumentaria de Competición de la FIG* y el Código de Puntuación #.10.
- Se permiten apliques o detalles decorativos en la indumentaria de competición:
  - Los detalles decorativos no deben poner en peligro la seguridad de la gimnasta.
  - No está permitido decorar con diodos emisores de luz (LED).
  - Los apliques deben permanecer pegados a la base (quedar extendidos sobre el tejido) cuando la indumentaria esté inmóvil; no deben sobresalir excesivamente.

10.1.6. Accesorios

- **La ropa interior** que se lleve debajo del maillot no debe ser visible más allá de las costuras del propio maillot.
- Excepto las eventuales mallas, el maillot debe ser de **una sola pieza**. No es posible llevar un maillot y 'medias', 'guantes', 'calentadores decorativos', cinturón, etc. adicionales por separado.

10.1.7. Control de la indumentaria de competición

- Toda indumentaria de competición será comprobada durante la presencia de la gimnasta en la sala de competición.
- Además, pueden realizarse controles aleatorios.

Penalización: 0,30 p. si el atuendo de competición de la gimnasta no se ajusta al reglamento.

10.2. Las gimnastas pueden realizar sus ejercicios con **los pies descalzos o con zapatillas (llámense 'punteras') de gimnasia**. El Juez Responsable no penalizará si la puntera de gimnasia de una gimnasta se desata involuntariamente durante la ejecución.

10.3. Está prohibido llevar **joyas** o **piercings grandes/colgantes** que pongan en peligro la seguridad de la gimnasta. Solo se permiten joyas y piercings pequeños y ajustados.

Penalización: 0,30 p. si no se cumple esta norma.

10.4. **El peinado** debe ser cuidado y compacto. Los detalles decorativos están autorizados, pero no deben ser voluminosos y/o poner en peligro la seguridad de la gimnasta. Los adornos del pelo deben estar cerca del moño, compactos y no pueden extenderse desde el pelo sobre ninguna parte de la piel. No está permitido ajustar voluntariamente el peinado durante el ejercicio.

Penalización: 0,30 p. si no se cumple esta norma.

10.5. **El maquillaje** debe ser claro y ligero. No se permiten máscaras teatrales. No está permitido ajustar voluntariamente el maquillaje durante el ejercicio.

Penalización: 0,30 p. si no se cumple esta norma.

10.6. **El emblema nacional** y cualquier **publicidad** deberán ajustarse a las normas oficiales del evento.

Penalización: 0,30 p. si no se cumple esta norma.

10.7. **Las vendas** o piezas de sujeción deben ser de cualquier color de piel disponible y no pueden ser de otros colores.

Penalización: 0,30 p. si no se cumple esta norma.

11. EXIGENCIAS PARA EL ACOMPAÑAMIENTO MUSICAL

11.1. Cada ejercicio de RG, en su totalidad, debe realizarse con música. Si la música se detiene por cualquier razón, la gimnasta debe parar el ejercicio (ver #11.4). Un ejercicio donde la música desaparece (problemas técnicos) en cualquier parte no puede ser evaluado.

11.2. Una señal sonora puede comenzar antes que la música.

11.3. Cada pieza musical debe grabarse en un USB o subirse a Internet de acuerdo con *las Directivas* y el *Plan de Trabajo* de los Campeonatos oficiales y las competiciones FIG. Si el COL solicita que se suba la música, las federaciones nacionales conservan el derecho a utilizar una memoria USB para la competición.

En cada archivo de audio deberá figurar la siguiente información:

- Federación Nacional (las 3 letras mayúsculas utilizadas por la FIG para designar la FN de la gimnasta)
- Nombre de la gimnasta
- Nombre del aparato

11.4. **En caso de que la música se reproduzca incorrectamente:** Tan pronto como la gimnasta se dé cuenta de que la música es incorrecta, es responsabilidad de la gimnasta detener el ejercicio: No se aceptará ninguna protesta relativa a la música una vez finalizado el ejercicio.

11.4.1. Si suena **una música incorrecta** o la gimnasta **no puede oír el comienzo** de la música:

- La gimnasta puede **detenerse en el practicable**, retomar la postura inicial y realizar inmediatamente el ejercicio con la música correcta.
- Si la música correcta no está disponible inmediatamente, el locutor pedirá a la gimnasta que abandone el practicable y se le volverá a anunciar cuando la música esté disponible.

11.4.2. Si aparece un problema con la **música** después de un tiempo de actuación y la **música deja de sonar por completo**:

- La gimnasta **debe detener el ejercicio y salir del practicable**.
- Si la gimnasta continúa el ejercicio sin música, la Presidenta del Jurado Superior dará la señal de parar el ejercicio.
- Tras la aprobación de la Presidenta del Jurado Superior, la gimnasta volverá a ser anunciada y realizará de nuevo el ejercicio inmediatamente.
- Si la Presidenta del Jurado Superior no lo aprueba, el ejercicio será evaluado como ejercicio interrumpido (ver #8).

11.4.3. Si aparece un **problema musical temporal** (distorsión, interrupciones breves, etc.) después de un tiempo de actuación:

- La gimnasta **puede elegir completar el ejercicio** interpretando la música distorsionada y ser evaluado en consecuencia, O BIEN
- La gimnasta **puede optar por detener el ejercicio y salir del practicable**:
  - Tras la aprobación de la Presidenta del Jurado Superior, la gimnasta volverá a ser anunciada y repetirá el ejercicio inmediatamente.
  - Si la Presidenta del Jurado Superior no lo aprueba, el ejercicio será evaluado como ejercicio interrumpido (ver #8).

12. DISCIPLINA DE LAS GIMNASTAS

12.1. La gimnasta debe estar presente en la Pista de Competición sólo una vez llamada por el locutor por el micrófono o cuando aparezca la luz verde. En caso de retraso, la Presidenta del Jurado Superior verifica las razones del retraso (debido a errores de organización o disciplina de la gimnasta).

Penalización: 0,50 p. por presentación anticipada (antes de ser llamada) o presentación tardía (disciplina de la gimnasta)

12.2. Está prohibido calentar en la **sala de competición**, y la gimnasta no podrá permanecer o volver al practicable una vez finalizado el ejercicio.

Penalización: 0,50 p. si no se cumple esta norma.

12.3. En caso de **aparato presentado erróneamente** con relación al Orden de Paso, se aplicará lo siguiente: Se pedirá a la gimnasta que abandone el practicable y competirá en la posición siguiente del Orden de Paso con el aparato correcto/programado. La gimnasta actuará con el aparato inicialmente omitido al final de la rotación.

Penalización: 0,50 p. (penalización descontada del ejercicio inicialmente perdido)

12.4. Si una gimnasta **interrumpe el ejercicio** debido a una lesión o circunstancia imprevista durante el ejercicio, el ejercicio será evaluado como un ejercicio interrumpido (ver #8).

12.5. Una gimnasta podrá **repetir un ejercicio** únicamente en caso de falta de fuerza mayor del Comité Organizador y aprobado por la Presidenta del Jurado Superior. Ejemplo: Corte de electricidad, fallo del sistema de sonido, etc.

13. DISCIPLINA DE LAS ENTRENADORAS

13.1. Durante la realización del ejercicio, la entrenadora de la gimnasta (o cualquier otro miembro de la delegación) no puede comunicarse con la gimnasta, el músico o los jueces de ninguna manera. La entrenadora que acompañe a la gimnasta a la Pista de Competición deberá permanecer en la zona designada por el Comité Organizador Local (COL).

Penalización: 0,50 p. si no se cumple esta norma.

14. PENALIZACIONES APLICADAS POR JUECES CRONO, LÍNEA Y RESPONSABLE

El total de estas penalizaciones se deducirá de la Nota Final:

Penalización del Juez Crono		
1	Por cada segundo extra o faltante (contado en incrementos de segundos enteros) sobre el tiempo del ejercicio	**0.05**
2	Por retraso excesivo en la preparación del ejercicio que retrase la competición (más de 30 segundos)	**0.50**
Penalizaciones del Juez de Línea		
1	Por cualquier parte del cuerpo o aparato que toque fuera del límite del practicable	**0.30**
2	Por la gimnasta o el aparato que sale del practicable	**0.30**
3	Si una gimnasta termina el ejercicio fuera del practicable	**0.30**
Penalizaciones adoptadas por el Juez Responsable		
1	Por utilizar cualquier aparato no colocado antes del inicio del ejercicio (no se penaliza si se reutiliza el aparato que la gimnasta ha perdido)	**0.50**
2	Por un uso no autorizado del aparato de reemplazo (el aparato original no salió del practicable)	**0.50**
3	Se deja un aparato reemplazado, o cualquier parte de este, en el practicable hasta el final del ejercicio	**0.30**
4	Por el uso del aparato debido a una recuperación no autorizada	**0.50**
5	Por indumentaria de competición no reglamentaria	**0.30**
6	Por joyas no permitidas o piercings no permitidos	**0.30**
7	Por peinado no conforme a las normas	**0.30**
8	Por maquillaje no conforme a las normas	**0.30**
9	Por emblema nacional o publicidad no conforme con las normas	**0.30**
10	Vendajes o piezas de sujeción no conformes a las normas	**0.30**
11	Por una presentación temprana o tardía	**0.50**
12	Por gimnasta que calienta en la sala de competición, o que, tras el final del ejercicio, permanece en el practicable/regresa al practicable	**0.50**
13	Aparato elegido equivocadamente con relación al Orden de Paso (penalización deducida al ejercicio omitido inicialmente)	**0.50**
14	Disciplina de la entrenadora	**0.50**

1. VISIÓN GENERAL DE LA DIFICULTAD

1.1. Una gimnasta debe incluir únicamente elementos que pueda ejecutar con seguridad y con un alto grado de estética y destreza técnica.

1.2. Los elementos muy mal realizados no serán reconocidos por el Jurado de Dificultad (**D**) y tendrán deducciones por parte del Jurado de Ejecución (**E**).

1.3. Un elemento que no esté en las tablas de Dificultad no será reconocido por el **jurado** D y no recibirá ningún valor.

1.4. Hay 2 **componentes de Dificultad:**

- Dificultad Corporal (**DB**), incluidos los Elementos Dinámicos con Rotación (**R**)
- Dificultad de Aparato (**DA**)

1.5. Exigencias de la dificultad :

<table>
<tr><th colspan="2">Componentes de la Dificultad</th></tr>
<tr><td>Dificultad Corporal (DB)
8 mayores contabilizadas</td><td rowspan="4">Dificultad de Aparato (DA)
Máximo 15
(por orden cronológico)</td></tr>
<tr><td>Elementos dinámicos con rotación (R)
Máximo 4
(por orden cronológico)</td></tr>
<tr><td>Exigencias especiales</td></tr>
<tr><td>Dificultad de Grupos Corporales:
Saltos Mínimo 1
Equilibrios Mínimo 1
Rotaciones Mínimo 1</td></tr>
</table>

1.6. Los jueces de Dificultad identifican y registran las Dificultades según el orden de su ejecución, independientemente de si son válidas o no:

- El 1er subgrupo D-jueces (**DB**): Evalúa el número y valor de las Dificultades Corporales (**DB**) y el número y valor de los Elementos dinámicos con rotación (**R**). Los jueces registran todos los elementos en notación de símbolos.
- El 2º subgrupo D-jueces (**DA**): Evalúa el número y el valor de las Dificultades de Aparato (**DA**). Los jueces registran todos los elementos en notación de símbolos.

1.7. El orden de ejecución de las Dificultades no está restringido/limitado; sin embargo, la disposición de las Dificultades debe respetar los componentes de Artístico (véase la sección Artístico).

2. DIFICULTAD CORPORAL (DB)

2.1. Definición

2.1.1. Los elementos de **DB** son elementos de Salto, elementos de Equilibrio y elementos de Rotación de las tablas de Dificultades Corporales (#9, #11, #13) del Código de Puntuación ( ).

2.1.2. En caso de que exista una diferencia entre la descripción textual de la DB y el dibujo en las tablas**, prevalece el texto** (de tablas y explicaciones).

2.2. Procedimiento para nuevas DB

2.2.1. Se anima a las entrenadoras a presentar **nuevas DB** que aún no se hayan realizado y/o que aún no aparezcan en las tablas de DB.

2.2.2. Las nuevas DB deben ser **presentadas oficialmente** por la Federación Nacional al Comité Técnico a través de la oficina de la FIG con correo electrónico o postal.

2.2.3. La solicitud de Aprobación/Evaluación del elemento debe ir acompañada del texto descriptivo en inglés, con dibujos del elemento y un vídeo.

2.2.4. La nueva DB será revisada por el Comité Técnico en su **próxima reunión** tras la recepción de la solicitud.

2.2.5. La decisión se comunicará lo antes posible por escrito a la Federación Nacional interesada.

2.2.6. Después de que una DB aprobada **sea ejecutada** por primera vez en una competición oficial FIG del Grupo 1, 2 o 3, la nueva DB **se publicará en una Newsletter** y podrá ser realizada por cualquier gimnasta en cualquier competición.

2.2.7. A veces el elemento no es aprobado por el Comité Técnico.

2.2.8. Las **nuevas DB** aprobadas se añadirán a las tablas de Dificultades Corporales después de cada Campeonato del Mundo/Juegos Olímpicos.

2.3. Exigencias

2.3.1. Se contabilizarán las 8 Dificultades de mayor valor del ejercicio.

2.3.2. Al menos **1** elemento de **Dificultad de cada Grupo Corporal** debe estar presente en el ejercicio (no se exige en las 8 Dificultades de mayor valor):

- Saltos
- Equilibrios
- Rotaciones

2.3.3. Un ejercicio al que **le falte** 1 o más '**Dificultad de Grupo Corporal**' (#2.1.1) será penalizado. La penalización se aplica cuando la **'Dificultad de Grupo Corporal'** no se intenta en absoluto.

Penalización: 0,30 p. por cada 'Grupo de Dificultad Corporal' que falte.

2.4. Dificultades iguales y diferentes

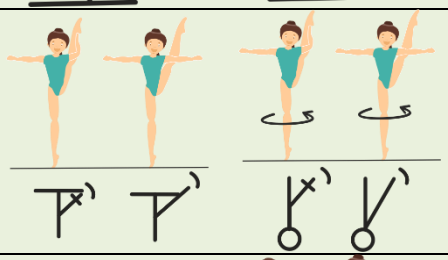
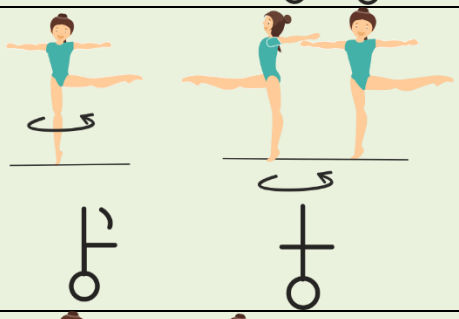
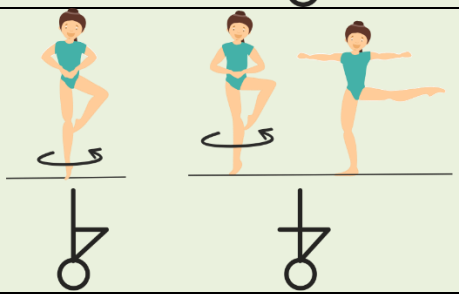
2.4.1. Cada casilla de las tablas (#9, #11, #13) representa una DB diferente. Cada dibujo dentro de la **misma casilla** se considera como la **misma DB**.

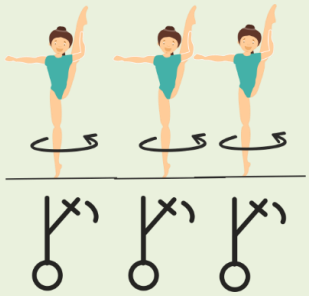
2.4.2. Cada DB (cada casilla) se cuenta una sola vez. Si **se repite** la misma DB (misma casilla), la repetición **no** es **válida** (no hay penalización).

Explicaciones / Ejemplos	
¿Qué pasa si una gimnasta intenta adoptar una forma de DB pero pierde el equilibrio y baja la pierna, o intenta sujetar la pierna pero no consigue sujetarla, y lo intenta otra vez?	*Si la gimnasta comete una falta técnica en la preparación e inmediatamente vuelve a empezar la preparación, no se trata de una repetición, y se evalúa el 2º intento.*

2.4.3. Es posible realizar 2 o más saltos iguales o giros iguales **en serie.** 'Misma dificultad' significa misma casilla en las tablas (#9, #11, #13) .

- Cada salto o giro de la serie se evalúa por separado.
- Cada salto o giro de la serie cuenta como 1 Dificultad de salto o giro.

Explicaciones / Ejemplos	
*'**Mismas DB'**: Este grupo de dibujos sólo puede utilizarse (representarse) una vez en el mismo ejercicio (aislado o en serie).* *'**Diferentes DB'**: Cada uno de estos dibujos puede utilizarse (representarse) en el mismo ejercicio.*	
DB aislados	
	Mismas DB (misma casilla)
	*Diferentes DB (diferentes casillas)*
	*Diferentes DB (diferentes casillas)*
	*Diferentes DB (diferentes casillas)*

Serie de DB	
	*En la misma casilla: Serie válida*
	En la misma casilla: Serie válida

2.5. Valor

2.5.1. Las DB son **válidas** cuando se realizan de acuerdo con **las exigencias técnicos** enumeradas en las tablas de Dificultades (#9, #11, #13).

La evaluación de cada DB viene determinada por la forma corporal presentada: **Para ser válida**, cada DB debe realizarse con una **forma fijada y definida**, lo que significa: *El tronco, las piernas y todos los segmentos corporales correspondientes están en las posiciones correctas para identificar una forma de DB válida*.

Ejemplos:

- Posición de 'grand-écart' ('split') - *a partir de ahora, se hablará de 'espagat'*- de 180º
- tocar cualquier parte de la pierna para Dificultades con flexión atrás del tronco
- posición 'en círculo' cerrado ('closed ring')
- posición de corza ('stag position')

2.5.2. Cuando la forma es reconocible con una **pequeña desviación** de 10° o menos de 1 o más de los segmentos corporales, la **DB es válida** con una penalización de Ejecución (véase Ejecución, #2.1.3):

Penalización: 0,10 p. por una pequeña desviación por cada segmento corporal incorrecto

2.5.3. Cuando la forma es reconocible con una **desviación media** de 11-20° de 1 o más de los segmentos corporales, la **DB es válida** con una penalización de Ejecución (véase Ejecución, #2.1.3):

Penalización: 0,30 p. por una desviación media por cada segmento corporal incorrecto

2.5.4. Cuando la forma no es suficientemente reconocible con una **gran desviación** de más de 20° de 1 o más de los segmentos corporales, la **DB no es válida** y recibe una penalización de Ejecución (véase Ejecución, #2.1.3):

Penalización: 0,50 p. por una desviación grande para cada segmento corporal incorrecto

2.5.5. **Excepción**: El criterio 'flexión hacia atrás del tronco' , realizado con una gran desviación, será penalizado en Ejecución, pero el valor base de la Dificultad podrá ser válido si se dispone en la tabla sin 'flexión hacia atrás' y se realiza de acuerdo con las características básicas.

Explicaciones / Ejemplos	
¿Cómo pueden entender los jueces la diferencia entre una desviación de 10° y una desviación de 11°?	*Los ángulos son sólo unas líneas directrices. Los jueces aprenderán a pensar en términos de deducciones pequeñas, medianas y grandes.*

2.6. Exigencias para el manejo de aparatos

2.6.1. Cada DB debe realizarse con un mínimo de **1 elemento técnico de aparato**, ejecutado según su definición en las tablas #3.3-3.4.

2.6.2. Una DB está en conexión con un elemento técnico del aparato si el elemento técnico del aparato **se realiza al principio, durante o hacia el final de la DB.**

Explicaciones / Ejemplos	
¿Qué es 'al principio' y qué es 'hacia el final' de un salto?	*Un **salto** comienza cuando la gimnasta ha perdido el contacto con el suelo. 'Hacia el final' es la última parte de la fase de vuelo.* *Cuando la gimnasta recupera el contacto con el suelo, la dificultad ha terminado.*
¿Qué es 'al principio' y qué es 'hacia el final' de un equilibrio?	***Un equilibrio** (excepto los Equilibrios Dinámicos) comienza en el momento en que la gimnasta alcanza la forma requerida.* *'Hacia el final' es el último momento en el que la gimnasta está todavía en la forma requerida, y todavía en 'relevé'' (si el equilibrio se realiza en 'relevé'').* *Cuando la gimnasta ha salido de la forma o del relevé (si el equilibrio se realiza en 'relevé''), la Dificultad ha terminado.* ***Un Equilibrio Dinámico** comienza con la iniciación del 1er movimiento y termina con la finalización del último movimiento.* *Cuando la gimnasta está de nuevo sobre sus dos pies o tumbada, el Equilibrio Dinámico ha terminado.*
¿Qué es 'al principio' y qué es 'hacia el final' de una rotación?	***Una rotación en forma fijada** comienza en el momento en que la gimnasta alcanza la forma requerida. 'Hacia el final' es el último momento en el que la gimnasta sigue en la forma requerida, y sigue en 'relevé'' (si la rotación se define en 'relevé'').* *Cuando la gimnasta ha salido de la forma o relevé (si la rotación se define en 'relevé''), la Dificultad ha terminado.* ***Otros tipos de rotaciones** comienzan con el inicio del 1er movimiento, y terminan con el final del último movimiento.* *Cuando la gimnasta ha dejado de girar, o está de nuevo sobre 2 pies, la Dificultad ha terminado.*

2.6.3. **<u>Una DB aislada bajo el vuelo</u>** de un lanzamiento alto ~~o 'boomerang' en el aire~~ es válida, de acuerdo con lo siguiente:

- Una DB aislada bajo el vuelo de un lanzamiento alto ~~o 'boomerang'~~ del aparato es válida en el ejercicio siempre que la DB se ejecute según las características básicas requeridas.
- Una DB aislada realizada bajo un **pequeño lanzamiento** no es válida.
- La DB aislada 'bajo el vuelo' es un tipo de manejo; por lo tanto, sólo puede realizarse **una vez en cada ejercicio,** independientemente del tipo de lanzamiento~~/'boomerang'.~~
- Si se realiza una DB aislada bajo el vuelo, no es posible realizar **otra DB de cualquier valor** con ese lanzamiento y/o recuperación, aunque esta DB sólo sirva como criterio para DA, o similar. Sólo se evaluará la 1ª de las DB.
- Si el **aparato se pierde** después de la DB bajo el vuelo, la DB **no es válida**.

2.6.4. **<u>Una serie de DB de salto</u>** (con o sin rotación) con 1 Dificultad **<u>bajo el vuelo:</u>**

- El lanzamiento del aparato durante la 1ª DB, la 2ª DB bajo el vuelo y la recuperación durante la 3ª DB sólo pueden realizarse **una vez en cada ejercicio**, independientemente del tipo de lanzamiento.
- Si el aparato se **pierde durante la 3ª** DB, ni la DB bajo el vuelo ni la DB durante la recuperación son válidas. Sólo es válida la DB realizada durante el lanzamiento del aparato.
- Si el aparato es **recuperado antes o después de la 3ª DB**, ni la DB bajo el vuelo ni la DB durante la recuperación son válidas. Sólo es válida la DB realizada durante el lanzamiento del aparato.
- Esta serie es posible además de una DB aislada realizada bajo el vuelo (no se trata de una repetición del elemento técnico del aparato 'DB bajo el vuelo').
- Cualquier otra construcción, p. ej. con 2 DB bajo el vuelo, o sin una serie correcta, no es posible: 'Bajo el vuelo' no será válido como elemento técnico del aparato; sólo se evaluarán las DB durante el lanzamiento y la recuperación.

2.7. La DB no será válida en los siguientes casos:

- Una alteración importante de las características básicas específicas de cada grupo de DB
- Pérdida de equilibrio con apoyo en 1 o 2 manos o en el aparato.
- Pérdida total del equilibrio con caída de la gimnasta mientras realiza la DB
- Una pérdida de aparato durante la realización de la DB
- Elemento técnico del aparato no realizado de acuerdo con la definición, o repetido de forma idéntica (véase #3.6)
- Recepción ('Landing') sobre la(s) rodilla(s)
- Dificultad iniciada fuera del practicable
- Cualquier parte de la Dificultad realizada después del final de la música

3. GRUPOS TÉCNICOS DE LOS APARATOS

3.1. Definición

3.1.1. Cada aparato (, , ,) tiene Grupos Técnicos del Aparato. Cada grupo figura en su propio recuadro en las tablas #3.3-3.4.

3.2. Evaluación

3.2.1. Los elementos técnicos de los aparatos que requieren **2 o más acciones** para ser válidos (una suelta en cualquier forma y una recuperación) pueden validar sólo **1 DB** y **1 DA**; dichos elementos incluyen:

- Rebote (‘Bounce’) de la Pelota
- Pequeño lanzamiento/recuperación de cualquier aparato (y todas sus variantes, véase #3.4.2)
- Rebote (‘Rebound’) de cualquier aparato (excepto Pelota) desde el suelo
- Escapada (‘Echappé’) de Cinta y de Cuerda
- ‘Boomerang’ de Cinta

3.2.2. **El ‘lanzamiento alto**’ y la **‘recuperación de un lanzamiento alto’** son **2** elementos técnicos/bases de aparatos **diferentes**. Si un ‘lanzamiento alto’ se ejecuta correctamente para una DB o DA, pero la posterior ‘Recuperación de un lanzamiento alto’ da lugar a una pérdida de aparato, el elemento técnico/la base ‘lanzamiento alto’ es válido y el elemento técnico/la base ‘Recuperación de un lanzamiento alto’ no es válido.

3.3. Tablas recapitulativas de los grupos técnicos específicos de cada aparato

3.3.1. ARO

Grupos Técnicos de Aparato	
Gran Rodamiento del Aro sobre un mínimo de 2 grandes segmentos corporales	Rodamiento del Aro por el suelo
Rotación del Aro alrededor de su eje: Alrededor de los dedos o alrededor o sobre una parte del cuerpo (mín. 1)	Rotación (mín. 1) en el suelo alrededor del eje
Rotación del Aro alrededor de la mano o de una parte del cuerpo (mín. 1)	Deslizamiento del Aro sobre un mínimo de 2 grandes segmentos corporales
Pasar por el Aro con todo o parte del cuerpo (2 grandes segmentos corporales)	

Explicaciones / Ejemplos	
Los elementos técnicos con Aro (con y sin lanzamiento) deben realizarse en varios planos, direcciones y ejes.	
	Un mínimo de 2 grandes segmentos corporales debe pasar a través del Aro: Ejemplo: Cabeza/cuello + tronco; brazos + tronco; tronco + piernas, etc. *El paso por el Aro puede ser: De todo el cuerpo dentro y fuera, o pasar dentro sin pasar fuera, o viceversa.*
	Como mínimo, el Aro debe pasar por encima de 2 grandes segmentos corporales sin interrupción. *Ejemplos: De la mano derecha a la mano izquierda por encima del cuerpo; tronco + piernas; brazo + espalda, etc.* ***Nota para el Gran rodamiento en una DB de Equilibrio (excepto los Equilibrios Dinámicos):*** *El impulso para el Rodamiento puede realizarse al mismo tiempo que el impulso para la DB, o después del impulso para la DB. Tras el impulso inicial, se espera que la DB de Equilibrio se mantenga fijada durante la duración del Rodamiento. En caso contrario, el criterio de la DB no es válido para la DA de Gran rodamiento, y el Gran rodamiento no es un elemento técnico de aparato válido para la DB de Equilibrio.*
	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. *Se puede realizar una DB al dar el impulso, o al pasar por encima del Aro, o al recuperar el Aro (no con el Aro girando libremente al lado de la gimnasta que realiza la DB).*
	El Rodamiento puede ser pequeño o grande. *Se puede realizar un DB al dar el impulso, o con paso por encima del Aro, o al recuperar el Aro (no con el Aro rodando libremente al lado de la gimnasta que realiza la DB).*

3.3.2. PELOTA

Grupos Técnicos de Aparato	
Gran rodamiento de la Pelota sobre 2 grandes segmentos corporales	• Rodamiento de la Pelota en el suelo (mín. 1) • Serie de 3 pequeños rodamientos: Una combinación de pequeños rodamientos en el cuerpo • Serie de 3 pequeños rodamientos acompañados por el cuerpo
Movimiento en ocho/Un ocho ('Figure eight') de la Pelota con movimiento en círculo del brazo(s)	• Movimiento de inversión/volteo ('Flip-over') de la Pelota (mín. 1) • Rotaciones **de las manos** alrededor de la Pelota (mín. 2) • Rotación libre **de la Pelota** sobre una parte del cuerpo, incluida la punta del dedo. (mín. 1)
Recuperación de la Pelota con 1 mano	Rebote ('Rebound') en el suelo después de un lanzamiento alto y recuperación directa usando diferentes partes del cuerpo (excluyendo las manos)
Botes/Rebotes ('Bounces'): • Serie (mín. 3) de pequeños botes/rebotes (por debajo del nivel de la rodilla) desde el suelo • Bote/rebote alto (a nivel de la rodilla o más alto) desde el suelo (mín. 1)	

Explicaciones / Ejemplos		
El manejo de la Pelota con 2 manos no es típico de este aparato, por lo que no debe predominar en la composición.		
La ejecución de todos los grupos técnicos con la Pelota apoyada en la mano sólo es correcta cuando los dedos se juntan de forma natural y la Pelota no toca el antebrazo.		
	Rodamiento pequeño	***Gran Rodamiento***
	Como mínimo debe pasar por 1 segmento corporal. *Ejemplos de un segmento coporal: de mano a hombro; de cuello a zona baja de espalda; de pie a rodilla, etc.* ***Nota**: Los pequeños rodamientos son válidos únicamente en una serie de 3.*	*Como mínimo la Pelota debe pasar por 2 grandes segmentos corporales sin interrupción.* *Ejemplos: De la mano derecha a la mano izquierda por encima del cuerpo; tronco + pierna(s); brazo + espalda, etc.* ***Nota para el gran rodamiento en una DB de equilibrio (excepto equilibrios dinámicos):*** *El impulso para el rodamiento puede realizarse al mismo tiempo que el impulso para la DB, o después del impulso para la DB. Tras el impulso inicial, se espera que la DB de equilibrio se mantenga fijada durante la duración del rodamiento. En caso contrario, el criterio de la DB no es válido para la DA de gran rodamiento, y el gran rodamiento no es un elemento técnico de aparato válido para la DB de equilibrio*
	Movimento en ocho ('Figure eight') de la Pelota con movimientos en círculo del brazo(s): deben completarse 2 círculos consecutivos.	
	*Debe ser de **un lanzamiento alto** (no de un pequeño lanzamiento/empuje) **sin apoyo adicional del cuerpo, incluyendo la otra mano.***	
	*Un **bote/rebote activo** consiste **en una suelta activa** (la gimnasta empuja la Pelota contra el suelo) y una recuperación. Los elementos donde la Pelota cae pasivamente al suelo no pertenecen a ningún grupo técnico de aparato.* *La DB puede ser realizada durante la fase de empuje, durante el contacto con el suelo, o durante la recuperación.*	
	Movimiento de inversión/volteo ('Flip-over') de la Pelota: • *Un movimiento rotacional de 1 mano alrededor de la Pelota, o rotación de la Pelota alrededor de 1 mano* • *La Pelota está en constante contacto con la mano (no hay fase de vuelo)* • *Mínimo 1 rotación* *Rotaciones de las manos alrededor de la Pelota:* • *Un movimiento rotacional de las manos alrededor de la Pelota, con los dedos de la mano juntados entre sí de una forma natural* • *La Pelota está en constante contacto con la mano (no hay fase de vuelo)* • *Las rotaciones deben realizarse con **toda la mano/palma (no solo con las yemas de los dedos)*** • *Mínimo 2 rotaciones* *Rotación(es) libres de la Pelota sobre una parte del cuerpo:* • *Mínimo 1 rotación*	
	El rodamiento puede ser pequeño o grande *Una DB puede ser realizada cuando se da el impulso, o al recuperar la Pelota (no al pasar por encima del rodamiento de la Pelota, ni con la Pelota rodando libremente junto a la gimnasta realizando la DB)*	

3.3.3.MAZAS

Grupos Técnicos de Aparato	
Molino(s): 1 molino consta de mínimo 4-6 pequeños círculos de las Mazas, con ritmo intermitente y alternancia de muñecas/manos cruzadas y descruzadas a cada vez, sujetas por el extremo (cabeza de la maza)	• Rotaciones libres de 1 o 2 Mazas (sueltas o encajadas sobre o alrededor de una parte del cuerpo o alrededor de la otra Maza • Toques ('Tapping') de una Maza contra otra (mín. 1 toque) o toques contra el suelo (mín. 2) • Deslizamiento ('Sliding') de la Maza sobre 2 grandes segmentos corporales.
Pequeños lanzamientos de 2 Mazas Con rotación de mín. 360º y recuperación: Juntas simultáneamente o en alternancia.	Pequeño lanzamiento de las 2 Mazas encajadas y recuperación.
Movimientos asimétricos de 2 Mazas	Gran rodamiento sobre 2 grandes segmentos corporales con 1 o 2 Mazas Rodamiento de 1 o 2 Mazas sobre una parte del cuerpo o en el suelo
Pequeños círculos (mín. 1) de ambas Mazas, simultáneamente o en alternancia, 1 Maza en cada mano, sujetas por el extremo (cabeza de la Maza).	Serie (mín. 3) de pequeños círculos con º Maza, sujeta por el extremo (cabeza de la Maza)

Explicaciones / Ejemplos	
La característica técnica típica es el trabajo con ambas Mazas juntas, 1 en cada mano, con la cabeza de la Maza dentro de la palma de la mano. Este trabajo técnico debería ser predominante en la composición. *Cualquier otra forma de sujeción de las Mazas no debe predominar, tales como sujetar por el cuerpo o el cuello de la Maza, o las 2 Mazas unidas (encajadas) entre ellas.* *Los movimientos de toques, rodamientos, rotaciones, botes/rebotes, o deslizamientos tampoco deben predominar en la composición.*	

	• *Un 'molino' se compone de mínimo 4 pequeños círculos de las Mazas (ej., 2 a cada lado) a destiempo y con alternancia de las muñecas/manos cruzadas y descruzadas a cada vez. Las manos deben estar lo más cerca posible la una de la otra.*
	• *Los molinos pueden estar en el **plano** vertical u horizontal:*
	  • *Molinos verticales: el impulso del círculo puede ser hacia delante o hacia atrás, en el sentido de las agujas del reloj o en sentido contrario.*
	  • *Molinos horizontales: el impulso del círculo puede ser hacia la derecha o hacia la izquierda.*
	• *Los molinos pueden ser de 2 y 3 círculos:*
	  • *Molinos de 2 círculos (dobles) - min. 4 pequeños círculos alternados de las Mazas (2 en cada lado). Muñecas/manos cruzadas, luego descruzadas.*
	  • *Molinos de 3 círculos (triples) - mín. 6 pequeños círculos alternados de las Mazas (3 a cada lado con un cruce de manos cada vez).*

	• *Debe realizarse con diferentes movimientos de forma o amplitud y planos de trabajo o dirección de cada Maza.* • *Las pequeñas rotaciones a destiempo o realizadas en diferentes direcciones no se consideran movimientos asimétricos porque tienen la misma forma y la misma amplitud.* • *Los Toques ('Tapping') no tienen un plano/dirección de trabajo claro por lo que no pueden formar parte de movimientos asimétricos.* • ***Las Mazas deben estar 1 en cada mano (sin lanzamientos, sin lanzamientos asimétricos, sin lanzamientos en cascada).***
	• *Golpear las 2 Mazas una contra otra (Golpes/Toques o 'Tapping'): Mínimo 1 golpe/toque.* • *Golpear 1 o 2 Mazas contra el suelo: Mínimo 2 Golpes/Toques consecutivos (2 Mazas al mismo tiempo no es suficiente).*

3.3.4.CINTA

Grupos Técnicos de Aparato	
• Espirales (mín. 4 bucles), apretadas y a la misma altura, en el aire o en el suelo **Y/O** • 'Espadachín' (mín. 4 bucles)	• Movimiento de rotación de la varilla de la Cinta alrededor de la mano • Enrollamiento (desenrollamiento) • Varilla sujeta sin manos (p. ej. con cuello, rodilla, codo) ~~durante los movimientos o Dificultades con rotación (no 'tour lento')~~, creando un dibujo de círculo completo del tejido alrededor del cuerpo. ○ durante movimientos con rotación ○ durante Dificultades con rotación (no 'tour lento')
Serpentinas (mín. 4 ondas), apretadas y de la misma altura, en el aire o en el suelo	
"boomerang": Soltar, tirar hacia atrás por el extremo de la Cinta, y recuperación de la varilla	Gran Rodamiento de la varilla de la Cinta sobre un mínimo de 2 grandes segmentos corporales Rodamiento de la varilla de la Cinta sobre una parte del cuerpo
Escapada ('Echappé'): Rotación de la varilla durante su vuelo, y recuperación de la varilla.	Pasar con todo o parte del cuerpo a través o por encima del dibujo de la Cinta

Explicaciones / Ejemplos	
Los elementos no específicos de la técnica de la Cinta no deben predominar en la composición. (Ejemplos: Envolver/desenvolver, rodar o deslizar la varilla, empuje/impulso)	
	'Espadachín': Toda la varilla, junto con el brazo, pasa al interior de la espiral formada por la Cinta (la varilla es como la 'espada'); la salida de la varilla de la espiral es opcional: Tirón hacia atrás del brazo/varilla o pequeño lanzamiento/escapada ('échappé').
	Un 'boomerang' consta de 3 partes: *1. **Una suelta** (lanzamiento) de la varilla al aire o a lo largo del suelo.* *○ No hay restricciones en cuanto al tejido de la Cinta: El extremo puede estar sujeto, el tejido puede estar deslizándose sobre el cuerpo/por la mano, o la Cinta puede estar totalmente libre durante cualquier tiempo, siempre que el extremo se recupere antes de que la varilla toque el suelo o se detenga a lo largo del suelo.* *2. **Un tirón hacia atrás/retroceso** ('pull back') conseguido sujetando el extremo del tejido (como máximo a 50 cm del extremo), ejecutado mientras el tejido está extendido en el aire (con o sin la varilla tocando el suelo) o extendida a lo largo del suelo.* *○ Se ejecuta el tirón hacia atrás/retroceso ('pull back')* *▪ durante el vuelo,* *▪ inmediatamente al final del vuelo,* *▪ para sueltas a lo largo del suelo: También es posible después de un corto instante de Cinta extendida a lo largo del suelo.* *○ Un 'boomerang' puede ejecutarse con 1 o más tirones hacia atrás ('pull back') antes de recuperar la varilla. Todas las acciones entre el lanzamiento inicial y la recuperación de la varilla pertenecen al mismo elemento técnico del aparato (no cuentan como 2 o más 'boomerangs' separados).* ***3. Una recuperación de la varilla.*** *Un elemento que sólo incluye un tirón hacia atrás/retroceso ('pull back') de la Cinta y la recuperación de la varilla, sin una suelta, no se ajusta a la definición de 'boomerang'.* *No se puede tener una DB durante el lanzamiento del 'boomerang' y un 'cabriole' durante la recuperación del 'boomerang' para DA. Se puede hacer una DB o bien durante el lanzamiento, o bien bajo el 'boomerang', o bien durante la recuperación.*
	Un mínimo de 2 grandes segmentos corporales debe atravesar el dibujo de la Cinta. (Ejemplo: cabeza/cuello + tronco; brazos + tronco; tronco + piernas, etc.) *El paso a través o por encima del dibujo de la Cinta puede ser: Todo el cuerpo dentro y fuera, o pasando dentro sin pasar fuera, o viceversa.*
	Escapada ('Echappé') es un tipo de lanzamiento pequeño que incluye la rotación de la varilla en vuelo y la recuperación de esta. *La técnica de la rotación de la varilla en vuelo es posible para un lanzamiento alto y se evaluará como un lanzamiento alto (no como Escapada (Échappé)) en función de su altura.*
↓ →	*Para todos los tipos de recuperación de la Cinta, el aparato debe **recuperarse** normalmente **por el extremo de la varilla**. Se permite recuperar intencionadamente la Cinta por su tejido en una zona de aproximadamente 50 cm desde el enganche, siempre que esta recuperación esté justificada para el siguiente movimiento o la pose final. Si la Cinta es **recuperada involuntariamente por el tejido** (por error), el elemento técnico no es válido y no puede validar ninguna Dificultad.*

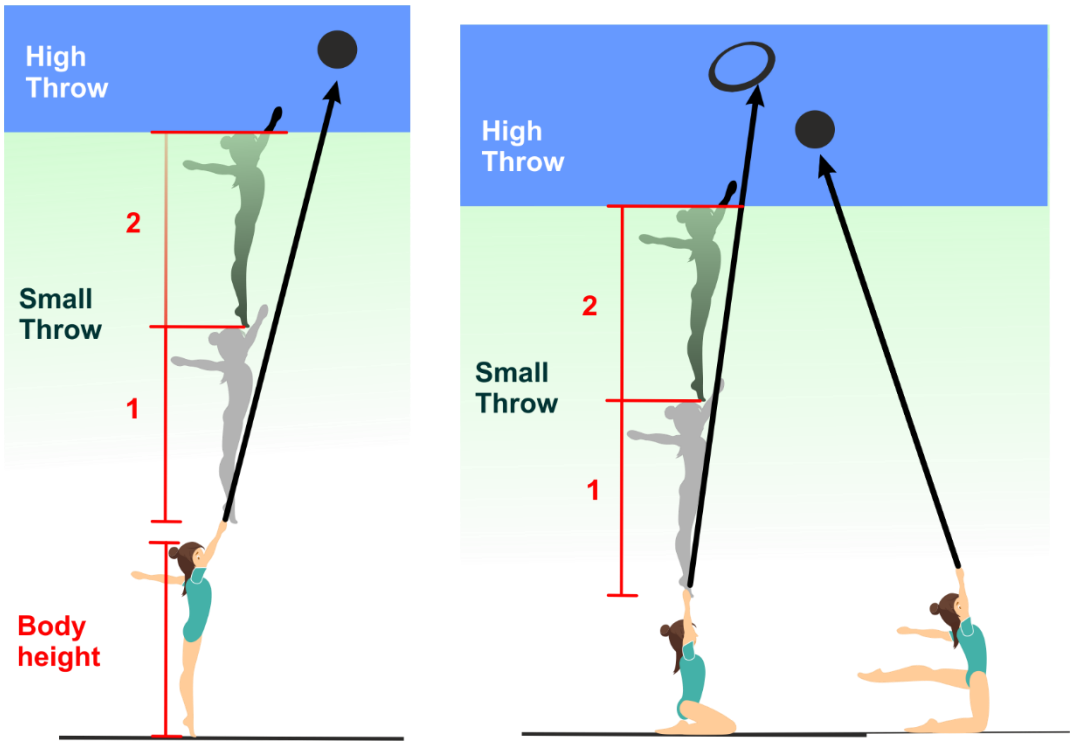
3.4.Tablas recapitulativas de los grupos técnicos válidos para todos los aparatos

3.4.1.Lanzamientos altos y recuperaciones del aparato

↗	Lanzamiento alto del aparato: Más de 2 alturas de la gimnasta de pie
⇗	Lanzamiento alto de 2 Mazas sueltas (no-encajadas): Más de 2 alturas de la gimnasta de pie. *Para los lanzamientos asimétricos y en cascada, basta con que 1 Maza cumpla el requisito de altura de lanzamiento,*
↓	Recuperación del aparato desde el vuelo de un lanzamiento alto
⇓	Recuperación simultánea de 2 Mazas no-encajadas (sueltas) en el vuelo de un lanzamiento alto *El vuelo de ambas Mazas debe cumplir el requisito de altura.*

Explicaciones / Ejemplos	
¿Qué significa recuperación 'desde el vuelo'?	*Una vez lanzado el aparato, éste se encuentra en vuelo libre en el aire. 'Recuperación' es recuperar el aparato de este vuelo. Si, por el contrario, la gimnasta deja intencionadamente que el aparato rebote en el suelo antes de recuperarlo, no se trata de una recuperación, sino de un rebote.*
¿Podría aclarar para la altura de los lanzamientos: desde qué punto se mide la altura del lanzamiento?	*La altura de lanzamiento se mide desde el punto en que se suelta el aparato.*
¿Es válida la recuperación si el aparato toca el suelo?	*Si la gimnasta recupera el aparato de forma controlada al mismo tiempo que parte del aparato hace contacto con el suelo, la recuperación es válida, pero puede aplicarse una penalización de Ejecución (ver Ejecución, #2.3.8).* *Si el aparato toca el suelo antes de que la gimnasta coja el aparato de forma controlada, no es una recuperación válida y Ejecución penalizará por pérdida del aparato.* *Véase también Explicaciones / Ejemplos para Recuperaciones de Cinta (Ejecución, #3.3.4).*

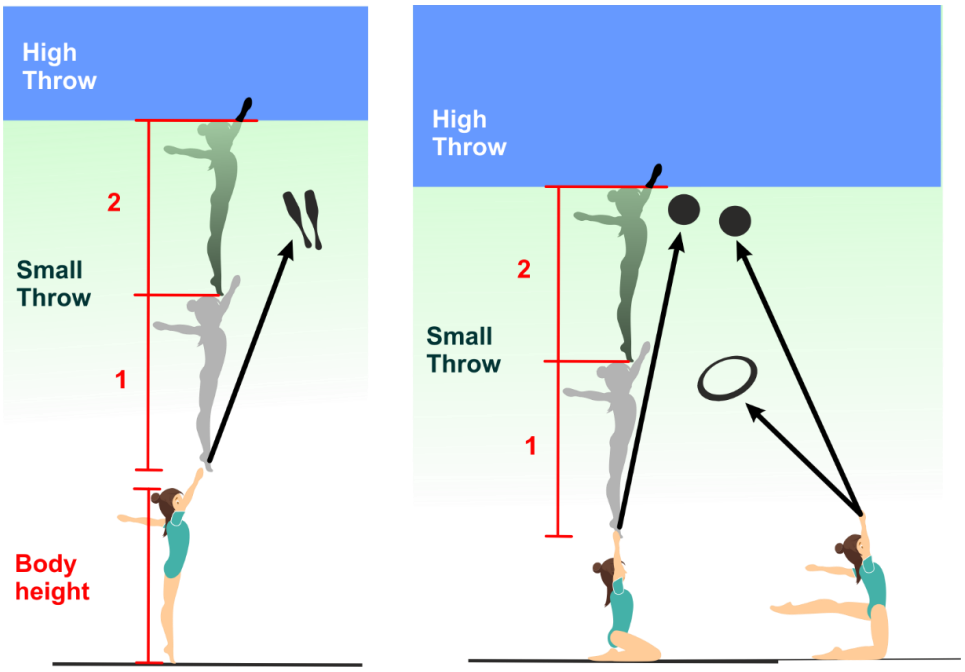
Ejemplo 1: **Lanzamiento alto**



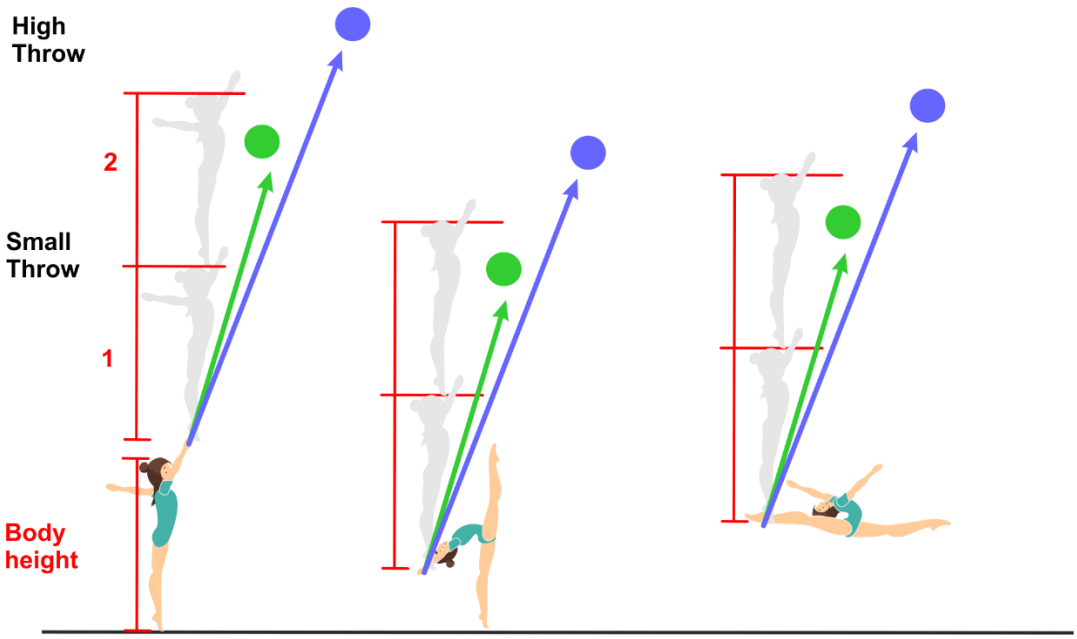
3.4.2.Pequeños lanzamientos y recuperaciones del aparato

→	**Pequeño lanzamiento y recuperación del aparato desde el vuelo**: Cerca del cuerpo, a no más de 2 alturas de la gimnasta de pie, con un mínimo de 1 **fase de vuelo claramente visible**: • Con lanzamiento/empuje/impulso en el aire • Con rebote ('rebound') en el cuerpo • Con aparatos dejados caer desde una altura (caída libre) • Para lanzamiento de 1 Maza: Con o sin rotación de 360º **Nota:** Un pequeño lanzamiento de 2 Mazas sin rotación de 360° de ambas Mazas no es un elemento técnico de aparato válido.

Ejemplo 2: Pequeño lanzamiento



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



3.4.3. DB bajo el vuelo del aparato ~~o 'boomerang'~~

	DB realizada **bajo el vuelo** del aparato de un lanzamiento alto ~~o 'boomerang'~~ (aislado; #2.6.2, con series; #2.6.4)

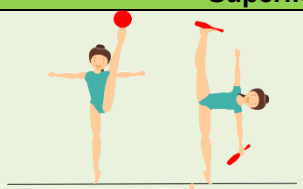
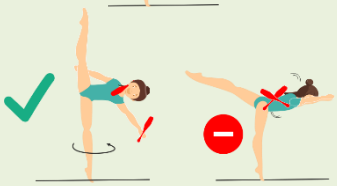
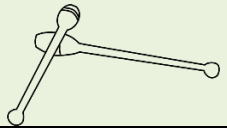
3.4.4. Manejo de aparatos

	• Círculo(s) grande(s) ○ Para la Cinta: Los círculos pueden ser medianos o grandes; ambos tamaños se consideran el mismo elemento técnico del aparato (todos los demás aspectos son iguales). • Movimiento en ocho/Un ocho ('Figure eight') (no para Pelota) • **Transmisión** del aparato **alrededor de** cualquier parte del cuerpo o **bajo** la(s) pierna(s) (con o sin las manos) • **Transmisión sin** ayuda de las manos con al menos 2 partes del cuerpo (sin manos) • **Pasar por encima** del aparato con todo el cuerpo o parte del cuerpo **sin que se produzca una transmisión** del aparato de la mano o de una parte del cuerpo a otra mano o parte del cuerpo.
Explicaciones / Ejemplos	
	*Círculo mediano o grande: El aparato debe **completar un círculo entero de 360°.***
	Ocho: deben completarse 2 círculos consecutivos

3.4.5. Equilibrio inestable (Unstable balance): Una relación cuerpo-aparato difícil con riesgo de pérdida del aparato**,** definida en 3 subgrupos:

1. Aparato en equilibrio libremente (no apretado) sobre una superficie pequeña
2. Aparato apretado entre segmentos corporales/aparato
3. Aparato colgado/suspendido libremente (no apretado)

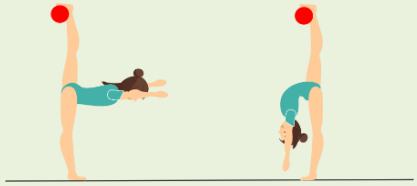
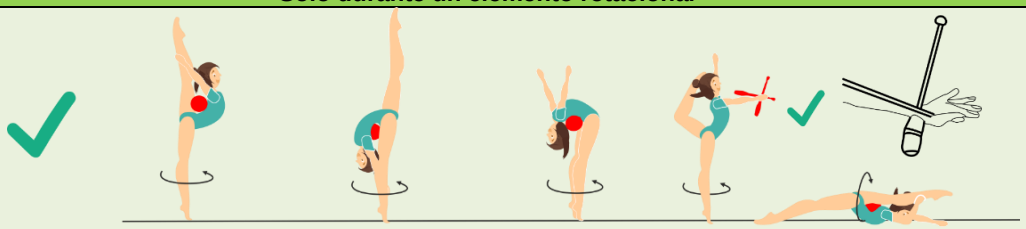
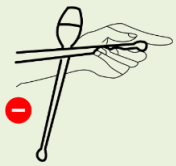
3.4.5.1. **Aparato libremente en equilibrio (no apretado) sobre una superficie pequeña:**

Explicaciones / Ejemplos	
Superficies y segmentos pequeños (sin apretar)	
	 *Parte superior del pie: Con o sin rotación*
	Pecho: Sólo con Pelota cuando no está apretada por otro segmento corporal: Con o sin rotación
	Palma abierta: Sólo con Pelota durante una DB de rotación
	 *Cuello (no la espalda): Sólo durante una DB de rotación* *1 Maza mantenida en posición de 'equilibrio inestable' en el cuello se considera válida como equilibrio inestable sólo cuando la otra Maza ejecuta un movimiento técnico; no es válido para 2 Mazas cruzadas en el cuello.*
	 *1 Maza en equilibrio sobre la otra Maza se considera como un equilibrio inestable durante cualquier tipo de DB con rotación (no válido para 'tour lento').*

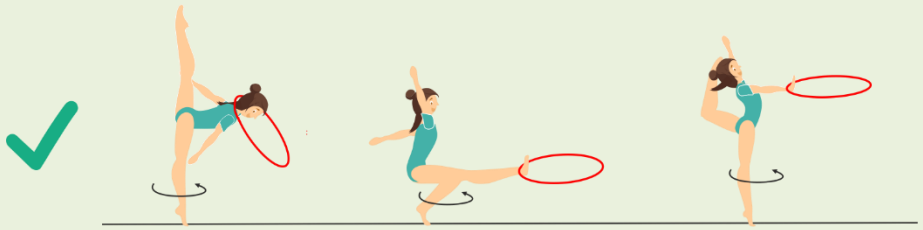
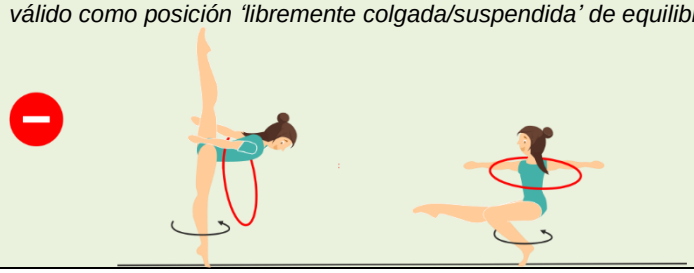
Explicaciones / Ejemplos			
Palma abierta			
Ejecución correcta	Pelota sujeta contra el antebrazo	Pelota sujeta contra el antebrazo y apretada	Pelota agarrada y apretada
No se penaliza	E - 0,10 p.	E - 0,10 p.	E - 0.10 p.
válido	válido	No realizado	No realizado

- *Las imágenes muestran los principios generales del elemento técnico 'equilibrio inestable' en la palma de la mano.*
- *Cada elemento técnico puede realizarse al principio, durante o hacia el final de una DB (#2.6.2):*
- *Cuando se realiza una DB de rotación con un equilibrio inestable válido mantenido durante 360°, este elemento técnico valida la DB, incluso si la pelota se aprieta en otra parte de la Dificultad.*

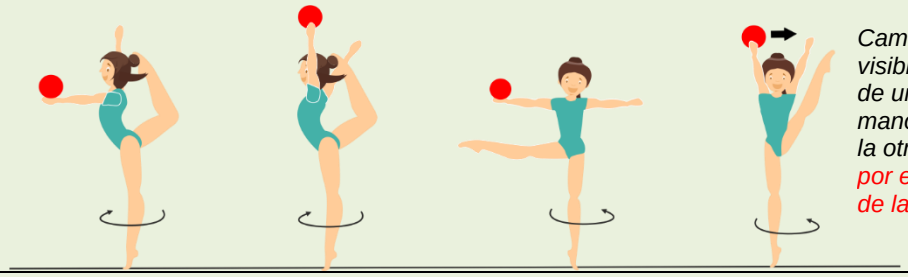
3.4.5.2.**Aparato apretado entre segmentos corporales/aparato:**

Explicaciones / Ejemplos	
Aparato apretado utilizando el pie/pies: Con o sin rotación	
	
Aparato apretado entre otros cualesquiera segmentos corporales/otro aparato: Sólo durante un elemento rotacional	
	 *Sólo es válido apretado durante un elemento rotacional, no durante una DB de Equilibrio.*  *Una Maza sostenida por la otra Maza **en la cara interna de la mano** no se considera equilibrio inestable.*
Aparato apretado entre el brazo y cualquier parte del cuerpo: NO VÁLIDO	
	~~*Excepción para aparatos apretados*~~*: El aparato apretado entre el brazo y cualquier parte del cuerpo no es válido como equilibrio inestable independientemente de la presencia de un elemento de rotación:*

3.4.5.3. **Aparato libremente colgado/suspendido (no apretado):**

Explicaciones / Ejemplos
Aparato libremente colgado/suspendido (no apretado) **Sólo durante una DB de rotación**

Aparato libremente colgado/suspendido con apoyo adicional: **NO VÁLIDO**
El aparato apoyado sobre un segmento corporal con apoyo adicional de los brazos no es válido como posición 'libremente colgada/suspendida' de equilibrio inestable. 

3.4.5.4. **Posiciones de equilibrio inestable consideradas *mismas* vs. *diferentes*:**

Explicaciones / Ejemplos
Mismas *Durante las DB de rotación, una Pelota sostenida **al frente** **en la mano** **izquierda** y luego sostenida **al frente** **en la mano** **derecha** se considera **misma** **posición.*** ***Diferentes*** *Diferentes posiciones inestables para la Pelota sostenida en la mano abierta durante DB de rotación:* *El brazo debe estar claramente **delante, al lado, por encima, etc.**, o debe **cambiar** visiblemente **la posición de equilibrio inestable de una mano a la otra** durante una DB de rotación.* ***Ejemplos:***  *Cambio visible de una mano a la otra: Solo por encima de la cabeza*
Diferentes *Diferentes posiciones inestables para 1 Maza sostenida por la otra Maza en la cara externa de la mano durante una DB de rotación:* *La **posición del brazo** debe cambiar para ser diferente: **Delante** del cuerpo ~~o~~, **al lado** del cuerpo~~.~~, etc.*

3.5. Aparato estático

3.5.1. El aparato debe estar en movimiento o en una posición de ‘Equilibrio inestable’, no simplemente sujetado/apretado **durante mucho tiempo.**

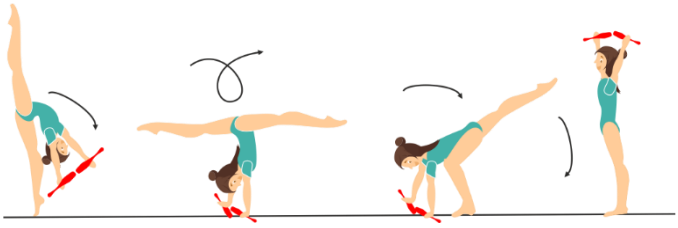
3.5.2. Los aparatos estáticos son aparatos sujetados/apretados:

- ‘Aparato sujetado’ significa que el aparato está sujetado firmemente con 1 o 2 manos y/o por 1 o más parte(s) del cuerpo (no en posición inestable).
- Aparato sujetado ‘durante mucho tiempo’ significa sujetado durante **4 segundos o más**.

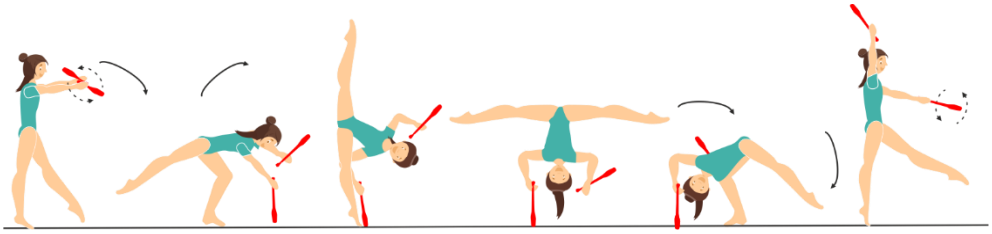
3.5.3. Cuando **1 Maza está trabajando** o en vuelo es aceptable que la otra Maza esté inmóvil (no hay penalización por aparato estático).

3.5.4. No se permite **un apoyo** estático **sobre el aparato** (falta de composición o de ejecución). Sin embargo, se permite realizar elementos pre-acrobáticos con el aparato tendido horizontalmente entre la mano y el suelo durante un breve espacio de tiempo (menos de 4 segundos).

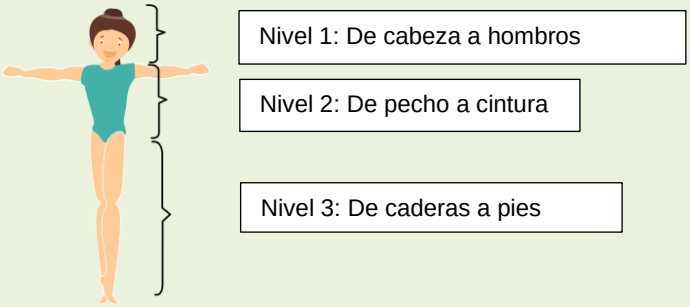
Ejemplo: Inversión (‘Walkover’) hacia atrás con apoyo sobre 2 manos, las Mazas en cada mano tendidas horizontalmente entre las manos y el suelo (el elemento pre-acrobático también puede realizarse con apoyo sobre 1 mano con la misma posición de la Maza).



3.5.5. Un elemento pre-acrobático realizado con **apoyo enteramente sobre el aparato,** sin contacto de ninguna parte del cuerpo con el suelo, **no está autorizado**. La ejecución penalizará 0,30 p. por técnica no autorizada.



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

Explicaciones / Ejemplos	
Los elementos técnicos de los aparatos son diferentes si se realizan:	***En diferentes planos*** *Los planos se evalúan en relación con el espacio: Horizontal, frontal, sagital* • *El criterio de los 'planos' no se aplica a las espirales. Las espirales deben tener distintas direcciones (véase más abajo) y/o distinto nivel.*
	'Distintas direcciones' se evalúa del siguiente modo: *Paso a través del aparato: El paso dentro del aparato - el paso fuera del aparato - el paso completo hacia delante - el paso completo hacia atrás - el paso completo lateralmente - son diferentes.* *Los elementos técnicos realizados en distintas direcciones con respecto al cuerpo son diferentes, por ejemplo: Espirales con el brazo delante del cuerpo, espirales con el brazo a un lado, espirales con el brazo detrás del cuerpo.* *Cada elemento técnico puede ~~repetirse~~ realizarse con el tronco en 2 direcciones diferentes, siendo todos los demás aspectos iguales, por ejemplo: Tronco recto + lateral, tronco adelante + atrás, tronco lateral + con flexión atrás, etc. Ejemplos:* • *Salto en círculo = tronco recto* • *Salto con flexión atrás = tronco hacia atrás* • *'Butterfly' = tronco hacia adelante* • *Equilibrio en círculo = tronco recto* • *Equilibrio con flexión atrás = tronco hacia atrás* • *Tonel = tronco recto* *Todas las demás variaciones de dirección se consideran el mismo elemento técnico del aparato, por ejemplo:* • *Los mismos molinos hacia delante y hacia atrás* • *Los mismos círculos pequeños con 2 Mazas hacia dentro y círculos pequeños con 1 Maza hacia dentro + 1 Maza hacia fuera* • *Las mismas espirales hacia dentro y hacia fuera* • *Mismo círculo grande hacia dentro y círculo grande hacia fuera* • *El mismo Gran Rodamiento de izquierda a derecha y de derecha a izquierda*
	A distintos niveles 
	Elemento técnico ejecutado con diferentes partes del cuerpo, como se indica a continuación: • *Con diferentes partes del cuerpo, p. ej. rebotar con la mano, rebotar con la rodilla* • *Sobre diferentes partes del cuerpo* • *Rodar y deslizarse por diferentes partes del cuerpo* • *Para los rebotes, una vez debajo de la pierna y una vez no debajo de la pierna son diferentes* • *Distintas partes del cuerpo que pasan a través del aparato, p. ej. brazos y tronco, piernas y tronco, cuerpo entero*
	Diferentes técnicas de lanzamiento

3.6.1. Elementos técnicos de aparatos idénticos

3.6.1.1. Si el elemento técnico del aparato se **realiza de forma idéntica** durante 2 DB separadas, la 2ª DB en orden cronológico no será válida (sin penalización).

3.6.1.2. Cada DB debe presentarse con al menos 1 elemento técnico de aparato nuevo (no realizado en ninguna DB anterior del ejercicio) para ser válida; los elementos técnicos de aparato adicionales pueden ser repeticiones.

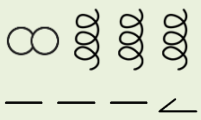
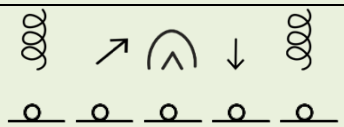
3.6.1.3. Los elementos técnicos de aparatos idénticos realizados en **2 DB diferentes** (del mismo o de diferentes Grupos Corporales) **no se consideran** elementos técnicos de aparatos **'diferentes'.**

3.6.1.4. Los elementos técnicos de aparatos idénticos realizados con la **mano derecha y después con la mano izquierda no se consideran** elementos técnicos de aparatos **'diferentes'.**

3.6.1.5. Para el **equilibrio 'Fouetté'**, se requiere 1 elemento técnico del aparato en cualquier fase del equilibrio para validar la DB. Este elemento técnico **no podrá ser una repetición según #3.6**. Siempre que se cumpla este requisito, es posible que se realicen elementos técnicos del aparato adicionales.

Explicaciones / Ejemplos
Si una gimnasta realiza el mismo bote ('bounce') de la Pelota durante un salto y luego durante un equilibrio, el equilibrio no será válido.
Si una gimnasta realiza espirales de la Cinta durante un giro y luego en otra parte del ejercicio realiza otro giro con las mismas espirales, el 2º giro (en orden cronológico) no será válido.
Si una gimnasta realiza un salto girando ('turning leap') bajo el vuelo del aparato y luego en otra parte del ejercicio realiza un giro bajo el vuelo del aparato, el giro no será válido.
Si una gimnasta realiza espirales + círculo grande sobre la cabeza en un equilibrio Fouetté y luego en otra parte del ejercicio realiza otro giro con el mismo círculo grande sobre la cabeza, el giro no será válido.

3.6.1.6. Una **serie** de saltos o giros puede realizarse con **elementos técnicos idénticos o diferentes** para cada DB. Un eventual elemento técnico de aparato idéntico puede ser realizada consecutivamente o separado. También está permitido combinar lanzamiento alto y recuperación (ver #2.6.4) con otros elementos técnicos.

Explicaciones / Ejemplos	
Dificultades	**Explicación**
	*La gimnasta realiza intencionadamente 3 zancadas ('split leaps') y 1 zancada en círculo ('split leap with ring').* *Se permiten elementos técnicos de aparatos diferentes (círculo grande, espirales) y elementos técnicos de aparatos idénticos (espirales 2 veces idénticas)* ***dentro de una serie****.* *El 4º salto no es de la misma casilla y no forma parte de la serie; la posibilidad de repetir elementos técnicos idénticos dentro de la serie no se aplica para el 4º salto.* *Todos estos saltos se ejecutan con el tronco en posición vertical (recto), por lo que no se aplica la posibilidad de ejecutar elementos técnicos idénticos en dos posiciones diferentes del tronco (véase el #3.6) ~~no se permite la repetición de espirales idénticas:~~* ***3 zancadas ('split leaps') tienen elementos técnicos válidos, ~~el~~ la 4ª ~~salto~~ zancada en círculo ('split leap with ring') no tiene un elemento técnico válido.***
	*Espirales idénticas en 2 DB dentro de una serie, repetidas separadas, está permitido, también en combinación con un lanzamiento alto y recuperación:* ***Los 5 DB tienen elementos técnicos de aparato válidos.***

4. ELEMENTOS DINÁMICOS CON ROTACIÓN (R)

4.1. Definición

4.1.1. El **R** es una combinación de un lanzamiento alto, 2 o más elementos de rotación y una recuperación del aparato.

4.1.2. El **R** debe tener **3 componentes** y sólo será válido cuando se presenten los 3 componentes:

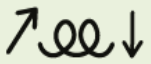
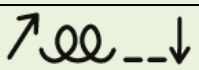
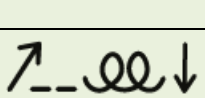
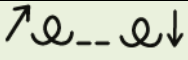
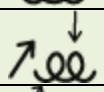
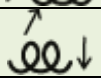
4.1.2.1. **Lanzamiento alto** del aparato (**más de 2 alturas de la gimnasta de pie**), realizado antes de la 1ª rotación o durante la 1ª rotación. Un lanzamiento pequeño no es válido (ver #3.4.2).

4.1.2.2. **Rotaciones de base: Mínimo 2 elementos de rotación completos:**

- Se deben realizar un mínimo de 2 rotaciones de base **bajo el vuelo** del aparato
- Cada rotación de base debe ser completa **360**
- Las rotaciones de base pueden ser alrededor de cualquier eje
- Las rotaciones de base pueden ser con o sin cambio del eje de los elementos de rotación
- Las rotaciones de base pueden ser con o sin paso por el suelo
- Las 2 rotaciones de base deben realizarse **sin ningún paso(s) adicional(es)** entre las rotaciones de base. Se tolera una pausa sin ningún paso o desplazamiento entre las rotaciones de base.
- Por paso(s) adicional(es) dado(s) antes o después de las 2 rotaciones de base válidas: R válido, Penalización de Ejecución.

4.1.2.3. **Recuperación del aparato después de las rotaciones de base:** Durante la última rotación adicional o después de las rotaciones.

- **Las rotaciones adicionales** se evalúan después de las 2 rotaciones de base y serán válidas incluso con pasos adicionales entre/después de las rotaciones, con una penalización de Ejecución.
- El aparato debe ser recuperado **desde el vuelo**. Un R con recuperación después de un rebote en el suelo no es válido.
- **Nota para la Cinta:** Cualquier parte de **la varilla debe ser recuperada** para ser válida (Se puede aplicar penalización de Ejecución por recuperación incorrecta).

Explicaciones / Ejemplos		
Elemento R	**Explicación**	**Evaluación**
	*Lanzamiento alto, 2 rotaciones de base bajo el vuelo, recuperación*	*R2 - Exigencias cumplidas*
	*Lanzamiento alto, 2 rotaciones de base bajo el vuelo, 2 pasos, recuperar*	*R2 - Exigencias cumplidas* *Penalización de ejecución 0,10 p. por Trayectoria imprecisa con 2 pasos*
	*Lanzamiento alto, 2 pasos seguidos de 2 rotaciones de base bajo el vuelo, recuperación*	*R2 - Exigencias cumplidas* *Penalización de ejecución 0,10 p. por Trayectoria imprecisa con 2 pasos*
	*Lanzamiento alto, 1ª rotación de base, 2 pasos adicionales, 2ª rotación de base, recuperación*	*No es válido:* *Interrupción entre las rotaciones de base* *Penalización de ejecución 0,10 p. por Trayectoria imprecisa con 2 pasos*
	Lanzamiento alto, rotación de 1 base bajo el vuelo, recuperación	*No es válido:* *No 2 rotaciones bajo el vuelo*
	Lanzamiento alto durante una rotación, recuperación durante una rotación	*No es válido:* *No hay 2 rotaciones bajo el vuelo*
	*Lanzamiento alto, 1ª rotación de base bajo el vuelo, recuperación durante la 2ª rotación de base*	*No es válido:* *No hay 2 rotaciones bajo el vuelo*
	*Lanzamiento alto durante la 1ª rotación, 1 rotación bajo el vuelo, recuperación*	*No es válido:* *No hay 2 rotaciones bajo el vuelo*

4.1.3. Para la definición del **R con 3 DB de salto girando (‘turning leap’)**, véase #4.7.

4.2. Valor del R

4.2.1. El valor de base (mín. 2 rotaciones de base completando 360° para cada rotación) del **R: 0,20 p.**

4.2.2. **El valor del R** puede aumentarse utilizando **criterios adicionales**, véase #.4.8-4.10. Los criterios adicionales pueden realizarse durante el lanzamiento del aparato, bajo el vuelo y/o durante la recuperación del aparato.

4.3. Exigencias

4.3.1. Se valorará **un máximo de 4 R** en el ejercicio, **en orden cronológico.**

4.4. Elección de elementos de rotación

4.4.1. **Las 2 rotaciones de base y cualquier rotación adicional** pueden ser cualquier versión de los siguientes grupos de elementos rotacionales completos de 360°, enumerados en las tablas correspondientes para:

- Elementos pre-acrobáticos (#4.5)
- Rotaciones verticales (incluye DB con rotación de 360° o más con un valor de 0,10 p.) (#4.6)
- DB con rotación igual o superior a 360°, valor igual o superior a 0,20 p. (tablas de Dificultades Corporales #9, #13)

4.4.2. **El grupo de rotaciones verticales 1** puede **utilizarse en 2 R:** aisladas, en serie o repetidas en cualquier orden dentro del R. El uso de variaciones es libre: Ambos R pueden tener la misma variación, variaciones diferentes o cualquier combinación de variaciones. Si este grupo se **repite en un R** adicional (independientemente de una variación diferente) **el R** adicional **no será válido**.

4.4.2.1. Aunque el grupo 1 de rotaciones verticales puede repetirse, cada R por separado debe ser diferente: La técnica del lanzamiento, la variación de los elementos de rotación, el número de rotaciones o la técnica de la recuperación deben ser diferentes. **Si 2 R se ejecutan de forma idéntica**, el 2º R no será válido.

4.4.3. **Cada uno de los otros** tipos de rotaciones **sólo** puede utilizarse en **1 R cada uno**: Ya sean aisladas, en una serie o repetidas en cualquier orden dentro del R. Si una rotación se **repite** en **otro R** (independientemente de una variación diferente) el **R adicional no será válido**.

4.4.4. Cuando un elemento pre-acrobático se **conecta a una DB** o se utiliza a **efectos coreográficos**, este grupo de elementos pre-acrobáticos **puede repetirse** para R.

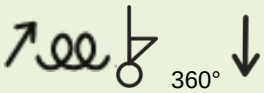
4.4.5. La **DB con rotación 360° o más, con un valor de 0,20 p. o más,** puede utilizarse un máximo de **1 vez en cada R** y esa DB es válida como elemento rotacional:

4.4.5.1. **La DB** sólo puede **realizarse durante el lanzamiento o la recuperación** del aparato.

4.4.5.2. Si la **DB** se realiza durante el lanzamiento, pero el aparato se pierde al final del R, la DB se sigue evaluando (**R no válido**).

4.4.5.3. Sólo las DB **definidas con una rotación de 360° o más**, y con un valor de **0,20 p. o más**, pueden utilizarse en R.

4.4.5.4. El uso de rotaciones verticales creadas a partir de unas **DB de valor 0,10 p.** no se considera un uso de DB y no se contabiliza como este máximo de 1 DB por R. Estas rotaciones se consideran **rotaciones verticales únicamente**, no se registran como DB.

Explicaciones / Ejemplos		
R con rotación vertical proveniente de una DB de valor 0,10 p.		
Dificultad		**Evaluación**
1.	360°	*Giro 'passé' aislado* 360 *Los jueces DB registran una DB 0,10 p.*
2.	 360°	*R con 2 'chainés' + giro 'passé' 360°* *Los jueces DB registran R con 3 rotaciones del grupo 1 de rotaciones verticales (únicamente).*

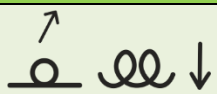
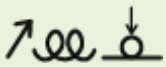
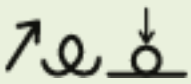
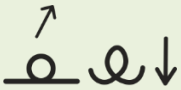
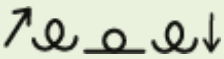
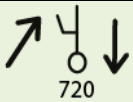
4.4.5.5. No se permite una DB **sin rotación** o una DB con **rotación de 180°** por definición (R no válido).

4.4.5.6. La última rotación del R no puede utilizarse como **preparación para una DB** sin rotación (R no válido).

4.4.5.7. Un intento de DB con rotación, realizada **de forma no válida**, no cuenta como rotación (R válido si se cumple la definición de base sin dicha rotación).

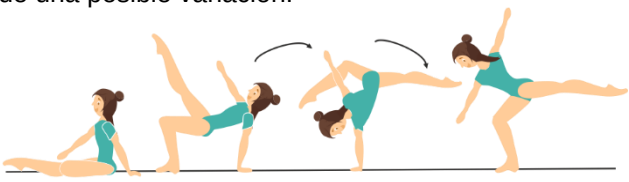
4.4.5.8. No se permite **la repetición de una DB de** 0,20 p. o más, utilizada anteriormente en el ejercicio: Una DB repetida de 0,20 p. o más, no cuenta como rotación (R válido si se cumple la definición de base sin dicha rotación).

4.4.5.9. La DB cuenta como **1 elemento rotacional**, también cuando la DB incluye múltiples rotaciones realizadas desde un solo impulso.

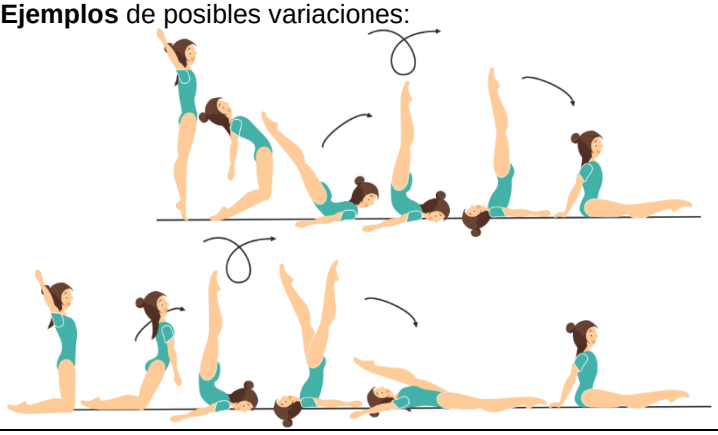
Explicaciones / Ejemplos		
DB con rotación en el R		
Elemento R	**Explicación**	**Valor**
	*Lanzamiento alto durante la 1ª rotación (DB), 2 rotaciones de base bajo el vuelo, recuperación*	*R3 = 0,30 p.* *1 DB válida*
	*Lanzamiento alto, 2 rotaciones de base bajo el vuelo, recuperación durante una 3ª rotación (DB)*	*R3 = 0,30 p.* *1 DB válida*
	*Lanzamiento alto, la 1ª rotación bajo el vuelo, recuperación durante la 2ª rotación (DB)*	*R no válido:* *Faltan 2 rotaciones de base bajo el vuelo* *1 DB válida*
	*Lanzamiento alto durante la 1ª rotación (DB), la 2ª rotación bajo el vuelo, recuperación*	*R no válido:* *Faltan 2 rotaciones de base bajo el vuelo* *1 DB válida*
	*Lanzamiento alto, la 1ª rotación bajo el vuelo, la segunda rotación bajo el vuelo (DB), la 3ª rotación bajo el vuelo, recuperación*	*R no válido: #4.4.5.1* *DB no válida*
 720	*Lanzamiento alto, giro 'Attitude' 720° bajo el vuelo, recuperación*	*No es un R ~~no válido~~: #4.4.5.9* *1 DB válida bajo el vuelo (#2.6.3)*

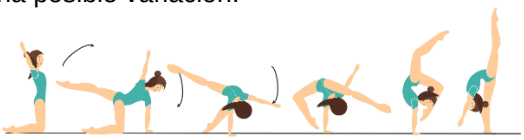
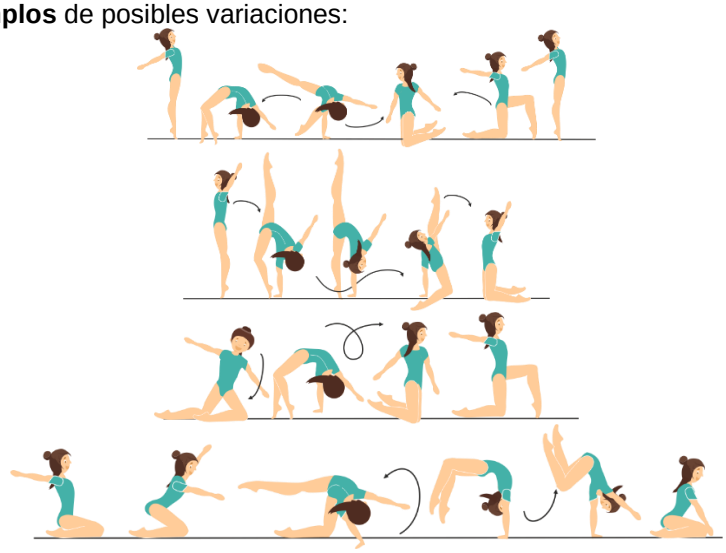
4.5. Elementos pre-acrobáticos

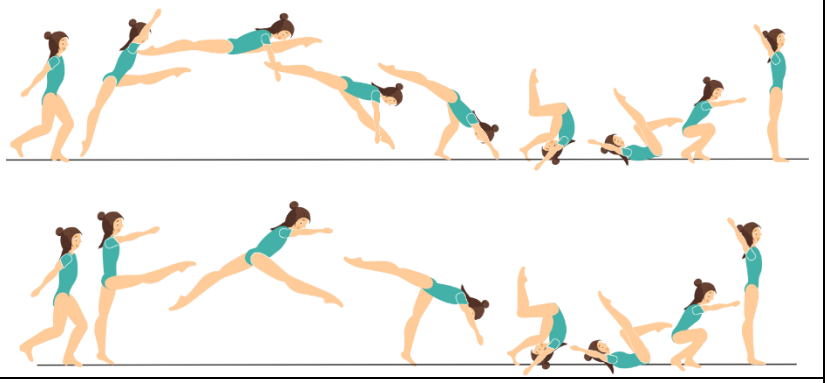
4.5.1. Tabla de Grupos de Elementos Pre-acrobáticos:

No	Grupo	Ejemplos de oportunidades de variación	
1	**Inversión <u>adelante</u>** (‘Walkover forward’)	Posición inicial: Apoyo intermedio: Posición final: Mov. de piernas:	De pie, de rodillas, sentada, etc. 1 mano, 2 manos, codos, cabeza, etc. De pie, de rodillas, sentada, sobre una pierna*, etc. Espagat/‘Grand écart’ (‘Split’) - *en adelante, se hablará de ‘Espagat’*-frontal, espagat lateral, piernas juntas en cualquier fase, cambio de pierna, *‘ronde’*, *‘cabriole’/’frappés’* (‘*clapping’*)-, pedaleo (‘cycling’), etc., con rodilla(s) estirada(s) o flexionada(s). **Ejemplos** de posibles variaciones:
2	**Inversión <u>atrás</u>** (‘Walkover backward)	Posición inicial: Apoyo intermedio: Posición final: Mov. de piernas:	De pie, de rodillas, sentada, etc. 1 mano, 2 manos, codos, cabeza, etc. De pie, de rodillas, sentada, sobre 1 pierna*, etc. Espagat (split) frontal, espagat lateral, piernas juntas en cualquier fase, cambio de pierna, ‘ronde’, ‘cabriole’/’frappé’ (‘clapping’), pedaleo (cycling), etc., con rodilla(s) estirada(s) o flexionada(s). **Ejemplo** de una posible variación:  *** Nota:** Una inversión hacia adelante/atrás puede terminarse en posición sobre 1 pierna con el tronco hacia abajo, con el fin de preparar una DB de Equilibrio. Esto es válido como rotación de 360°, pero esta conexión para una DB no está permitida en R (#4.4.5.6).
3	**Rueda <u>lateral</u>** (‘Cartwheel’)	Posición inicial: Apoyo intermedio: Posición final: Mov. de piernas:	De pie, de rodillas, etc. 1 mano, 2 manos, codos, cabeza, pecho, cuello, etc. De pie, de rodillas, sentada, etc. Espagat (‘split’) lateral, piernas juntas en cualquier fase, cambio de pierna, ‘frappé’ (‘clapping’), etc., con rodilla(s) estirada(s) o flexionada(s) **Nota:** Las ruedas laterales que terminan con el cuerpo tendido/acostado en el suelo se aceptan como rotaciones completas (360°).

4	**Voltereta <u>adelante</u>** (‘Roll forward’)	Posición inicial: Técnica: Posición final: Mov. de piernas:	De pie, de rodillas, etc. Sobre la cabeza, sobre un hombro, etc. De pie, de rodillas, sentada, pasando por espagat, etc. Piernas juntas, consecutivas, espagat, etc., con rodilla(s) estirada(s) o flexionada(s) **Nota:** Una voltereta puede terminarse en posición tumbada, con el fin de recuperar el aparato (válida como rotación de 360°).
5	**Voltereta <u>atrás</u>** (‘Roll backward’)	Posición inicial: Técnica: Posición final: Mov. de piernas:	De pie, de rodillas, sentada, etc. Sobre la cabeza, sobre un hombro, etc. De pie, de rodillas, sentada, pasando por espagat, posición de corza, etc. Piernas juntas, consecutivas, espagat, etc., con rodilla(s) estirada(s) o flexionada(s)
6	**Voltereta de pecho <u>adelante</u>** (‘Chest roll forward’)	Posición inicial: Posición final: Mov. de piernas:	De pie, de rodillas, tumbada, etc. De pie, de rodillas, pasando por espagat, etc. Piernas juntas, consecutivas, espagat, etc., con rodilla(s) estirada(s) o flexionada(s) **Ejemplos** de posibles variaciones:
7	**Voltereta de pecho <u>atrás</u>** (‘Chest roll backward’)	Posición inicial: Posición final: Mov. de piernas:	De pie, de rodillas, etc. Tumbada, de rodillas, pasando por espagat, etc. Piernas juntas, consecutivas, espagat, etc., con rodilla(s) estirada(s) o flexionada(s) **Ejemplo** de una posible variación:

8	**'Sardina'/ 'Fish flop' <u>adelante</u>** ('Fish flop forward') (arqueo de espalda rodando sobre el pecho, pasando sobre el hombro con basculación, rodando sobre la espalda)	Posición inicial: Posición final: Mov. de piernas:	De pie, de rodillas, etc. Sentada, etc. Piernas juntas, consecutivas, con espagat, pedaleo, etc., con rodilla(s) estirada(s) o flexionada(s) **Nota:** Las Sardinas / 'fish flops' que se empiezan o se terminan tumbada se aceptan como rotaciones completas (360°). **Ejemplos** de posibles variaciones: 
9	**'Sardina'/ Fish flop <u>hacia atrás</u>** ('Fish flop backward') **(rodar sobre la espalda, pasar sobre el hombro con basculación, arqueo de espalda rodando sobre el pecho)**	Posición inicial: Posición final: Mov. de piernas:	De pie, sentada, etc. Tumbada, de rodillas, pasando por espagat, etc. Piernas juntas, consecutivas, con espagat, pedaleo, etc., con rodilla(s) estirada(s) o flexionada(s) **Nota:** Las Sardinas / 'Fish flops' que se empiezan o se terminan tumbada se aceptan como rotaciones completas (360°). **Ejemplos** de posibles variaciones:

10	**Rotación lateral pasando por puente, terminando con un lanza-miento de pierna /'grand battement' (kick) en espagat**	Posición inicial: Posición final: Mov. de piernas:	De rodillas, de pie, etc. De pie Espagat ('Split') con flexión de tronco hasta ponerse de pie **Nota:** Este es un elemento pre-acrobático solamente; la posición final no es una DB. **Ejemplo** de una posible variación: 
11	**Rotación lateral con tronco arqueado hacia atrás**	Posición inicial: Apoyo intermedio: Opciones de apoyo: Posición final: Mov. de piernas:	De pie, de rodillas, etc. 1 mano, 2 manos, codos, pecho, etc. Con paso por puente sobre 1-2 piernas, o con las piernas sin tocar el suelo De pie, de rodillas, tumbada, etc. Piernas juntas, consecutivas, con espagat, etc., con rodilla(s) estirada(s) o flexionada(s) **Nota:** Este elemento se evalúa a partir del momento en que la gimnasta comienza a arquearse hacia atrás formando un puente. La rotación puede continuar sobre las rodillas, sin interrupción, hasta completar 360°. **Ejemplos** de posibles variaciones: 

12	**'Saut plongé' / 'Zancada-voltereta'** ('Dive leap')	Vuelo: Técnica: Posición final: Mov. de piernas:	Con espagat de 180º, sin espagat de 180º Recta, sobre un hombro, etc. De pie, de rodillas, pasando por espagat, etc. Rodillas flexionadas, rodillas estiradas, piernas consecutivamente (para la voltereta) **Ejemplos** de posibles variaciones: 
13	**'Tour plongé' /'Illusion'** **(rotación sobre 1 pierna, con la otra pierna levantada, con rotación de 360º en el plano vertical)**	Fase media: Posición final: Mov. de piernas:	Con el tronco horizontal o más bajo, con o sin apoyo de la mano Tronco orientado en cualquier dirección, finalizar de rodillas, etc. Con las piernas estiradas o flexionadas en cualquier fase **Nota**: El 'Tour plongé'/'Illusion' es válido con una rotación de 360º en el plano vertical: Desde la posición vertical, pasando por la posición flexionada y volviendo a la posición vertical. El 'Tour plongé'/'Illusion' no requiere una rotación de 360º en el plano horizontal: No es necesario empezar y terminar mirando en la misma dirección. **Ejemplo** de una posible variación:

4.5.2. **'Saut plongé'/'zancada-voltereta':** Este elemento pre-acrobático consiste en un salto con el tronco inclinado hacia delante (se requiere fase de vuelo; no se requiere 'grand écart'/'espagat') seguido directamente de 1 voltereta:

- El criterio 'cambio de nivel' se da cuando se realiza el 'saut plongé'/'zancada-voltereta' en R.
- Un 'saut plongé'/'zancada-voltereta' sólo puede realizarse en R como **1ª rotación**. Se exige un mínimo de 1 rotación adicional para cumplir las 2 rotaciones de base.
  Ejemplo: 'saut plongé'/'zancada-voltereta' seguido/a directamente de otra voltereta/rotación = **R2** $\not\exists$
- Si el 'saut plongé'/'zancada-voltereta' se realiza después de la 1ª rotación ~~de base~~, no cuenta como elemento de rotación (R válido si la definición de la base se cumple sin esta rotación).

4.5.3. Si una gimnasta cambia el eje o la técnica de la rotación durante un elemento pre-acrobático**, la 1ª fase de la rotación define la clasificación** del elemento pre-acrobático. Ejemplos:

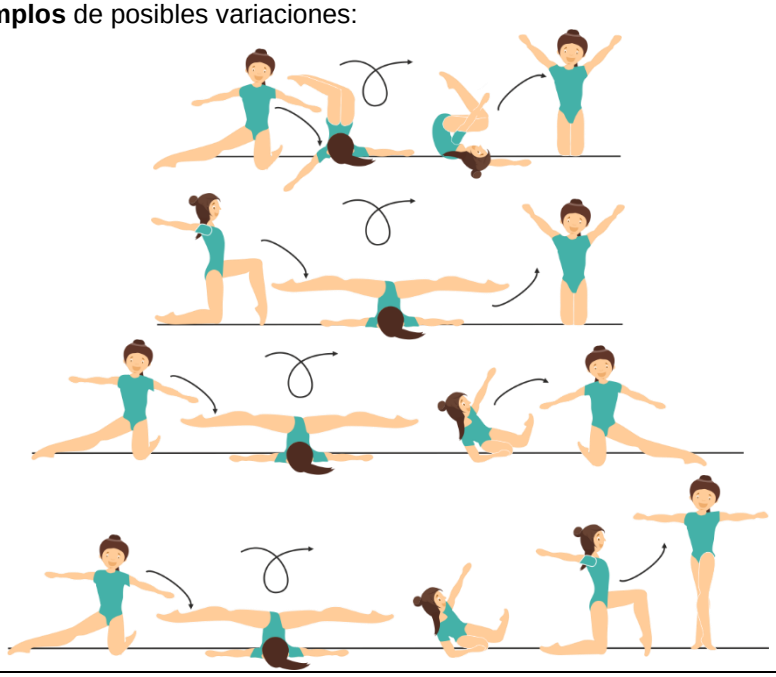
- Inversión adelante ('walkover forward'), terminando de lado como rueda lateral ('cartwheel') = inversión adelante ('walkover forward')
- Rotación lateral con el tronco arqueado, que termina con bajada rodando sobre el pecho = rotación lateral

4.5.4. Todos los grupos de elementos pre-acrobáticos autorizados pueden incluirse en el ejercicio con la condición de que se realicen sin vuelo ni fijación en posición de parada en manos**, salvo una breve pausa (no superior a 1 segundo) para recuperar el aparato durante el elemento.**

4.5.5. **El vuelo** o una **fijación en posición de parada en manos** (más de 1 segundo) son técnicas **no autorizadas** de elementos pre-acrobáticos. En este caso**,** el elemento pre-crobático se evalúa para Dificultad, pero la **Ejecución penalizará 0,30 p. por técnica no autorizada.**

4.6. Rotaciones verticales

4.6.1. Tabla de grupos de rotaciones verticales:

No	Grupo	Ejemplos de oportunidades de variación
1	**De pie:** **Con salto/saltito con rotación, con pasos girando con rotación sobre 1 o 2 pies**	Con o sin salto/saltito Posición de las piernas libremente elegida: Cualquier combinación de pierna(s) estirada(s), rodilla(s) flexionada(s), rodilla(s) levantada(s), con forma fija o con posiciones dinámicas. Posición del tronco libremente elegida: Recto, inclinado hacia delante, inclinado hacia atrás, con una forma fija o posiciones dinámicas.
2	**Sentada:** **Rotación en posición sentada o de rodillas, con o sin paso por espagat**	Tronco recto La rotación puede comenzar de pie o sentada, pero siempre ~~termina en~~ pasa por una posición sentada o de rodillas. Posición de las piernas libremente elegida, incluido el posible paso por cualquier posición de espagat. **Nota:** Una voltereta lateral sentada pertenece al grupo 'Sentada' independientemente de la posición de partida o final.
3	**Acostada:** **voltereta lateral**	El cuerpo rota lateralmente, acostado en el suelo desde el principio hasta el final de la rotación o pasando de rodillas a la espalda Posición de las piernas libremente elegida **Ejemplos** de posibles variaciones: 

Explicaciones / Ejemplos
Para aquellos componentes de Dificultad donde la repetición de elementos rotacionales no está permitida, cada juez debe anotar los tipos de rotaciones elegidos. Cada juez puede desarrollar su propio sistema de anotación.

4.7. R con series de 3 DB de saltos girando (‘turning leaps’)

4.7.1. Una serie de DB de saltos girando (‘turning leaps’) (tabla #9: Dificultades 33-36) se puede utilizar en **1 R** en el ejercicio, ejecutado de la siguiente manera:

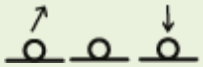
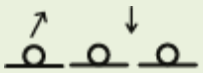
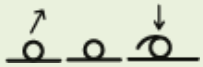
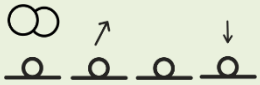
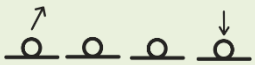
- Lanzamiento del aparato durante la primera DB
- Segunda DB bajo el vuelo
- Recuperación durante la tercera DB

4.7.2. ‘Serie’ significa que las DB de saltos son de la misma casilla de la tabla de DB (véase #2.4.3). Si la serie no es válida, p. ej. con diferentes DB, el R no es válido.

4.7.3. Este tipo especial de R se evaluará -y el valor se incrementará en 0,20 p. por la serie- con **1 DB de salto girando (‘turning leap’) bajo el vuelo**. No se permiten rotaciones adicionales bajo el vuelo.

4.7.4. Este tipo de R puede realizarse durante una serie de **más de 3** saltos girando (‘turning leaps’), siempre que cualquiera de los saltos girando (‘turning leaps’) realizados antes y/o después del R se ejecuten con elementos técnicos del aparato (véase #2.6.1).

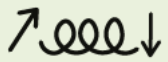
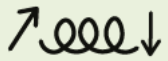
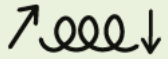
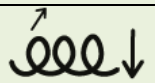
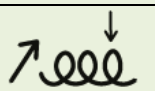
4.7.5. Si el aparato es **recuperado antes o después de la 3ª DB**, o se pierde, el R no es válido.

Explicaciones / Ejemplos		
R con serie de 3 DB de salto ~~‘jeté en tournant’~~ girando (‘turning leap’)		
Elemento R	**Explicación**	**Valor**
	*Lanzamiento alto en salto girando, 2º salto girando bajo el vuelo, recuperación en 3er salto girando*	*R3 + serie: 0.30 + 0.20 = 0.50 p.* *3 DB*
	*Lanzamiento alto en salto girando, 2º salto girando bajo el vuelo, recuperar antes de 3er salto girando*	*R no válido (no hay serie de 3)* *Sólo se ha evaluado 1ª DB* *2ª DB tiene un uso inválido de ‘bajo el vuelo’* *3ª DB no tiene ningún aparato técnico*
	*Lanzamiento alto en salto girando, 2º salto girando bajo el vuelo, recuperación en salto girando con flexión de tronco atrás.*	*R no válido (no son las mismas DB = no hay serie)* *Sólo 1ª y 3ª DB evaluadas* *2ª DB tiene un uso inválido de ‘bajo el vuelo’*
	*Círculo grande en el salto girando, lanzamiento alto en 2º salto girando, 3er salto girando bajo el vuelo, recuperación en 4º salto girando*	*R3 + serie: 0.30 + 0.20 = 0.50 p.* *4 DB*
	*Lanzamiento alto en salto girando, 2 saltos girando bajo el vuelo, recuperación en 4º salto girando*	*R no válido (2 DB bajo vuelo no está permitido)* *Sólo 1ª y 4ª DB evaluadas* *2 + 3ª DB tiene un uso inválido de ‘bajo el vuelo’*

4.8. Criterios generales durante el lanzamiento ~~y,~~ el vuelo y la recuperación del aparato

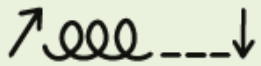
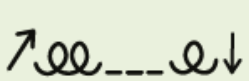
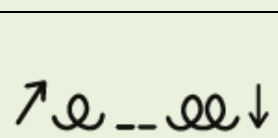
4.8.1. Tabla recapitulativa para R: Criterios generales durante el lanzamiento, el vuelo y la recuperación del aparato

Símbolo	Valor	Criterios generales
R3 R4 etc.	0,10 p. cada	Rotación **completa adicional** del cuerpo de **360°**: Durante el lanzamiento, bajo el vuelo del aparato, o con recuperación durante cualquier fase de la rotación final.
Z	0.10 p.	Cambio de eje de rotación o cambio de nivel* durante las rotaciones. En cada R, sólo es válido 1 criterio: Cambio de eje o cambio de nivel - no ambos. **Nota*:** Se evalúan 2 niveles: 1. vuelo/de pie y 2. en el suelo.
S	0.20 p.	Una serie de 3 o más elementos pre-acrobáticos idénticos* e ininterrumpidos (#4.5.1) **bajo el vuelo**, o una serie de 3 DB de saltos girando con lanzamiento y recuperación (#4.7). **Nota*:** ‘Idéntico’ significa que los elementos pre-acrobáticos son del mismo grupo y ejecutados con la misma variación.

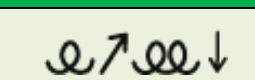
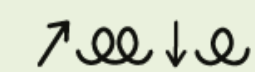
Explicaciones / Ejemplos		
Criterios generales durante el lanzamiento ~~y,~~ el vuelo y recuperación del aparato		
Elemento R	**Explicación**	**Valor**
	*Lanzamiento alto, 3 rotaciones 'chainé' bajo el vuelo, recuperación*	*R3 = 0,30 p.* *No una serie de elementos pre-acrobáticos*
	*Lanzamiento alto, 3 volteretas hacia delante bajo el vuelo, recuperación*	*R3 S = 0,50 p.* *Serie de elementos pre-acrobáticos*
	*Lanzamiento alto, 3 inversiones hacia delante bajo el vuelo - la última se realiza con las piernas juntas, recuperación*	*R3 = 0,30 p.* *Elementos pre-acrobáticos no idénticos*
	*Lanzamiento alto durante la primera voltereta adelante, 2 volteretas adelante bajo el vuelo, recuperación*	*R3 = 0,30 p.* *Serie no totalmente bajo el vuelo*
	*Lanzamiento alto, 2 volteretas adelante bajo el vuelo, recuperar mientras la gimnasta sigue girando en la 3ª voltereta adelante*	*R3 = 0,30 p.* *Serie no totalmente bajo el vuelo*

4.8.2. Se evalúa 1 **rotación adicional durante el lanzamiento**, antes de las 2 rotaciones de base, siempre que esta rotación esté conectada a la base **sin ningún paso adicional** y que el lanzamiento se produzca durante y no después de esta rotación. Se tolera una pausa sin paso ni desplazamiento.

4.8.3. **Las rotaciones adicionales después de las 2 rotaciones de base** serán válidas incluso con pasos adicionales: Todos los criterios correctamente ejecutados serán válidos, la Ejecución penalizará por trayectoria imprecisa y cualquier falta técnica adicional.

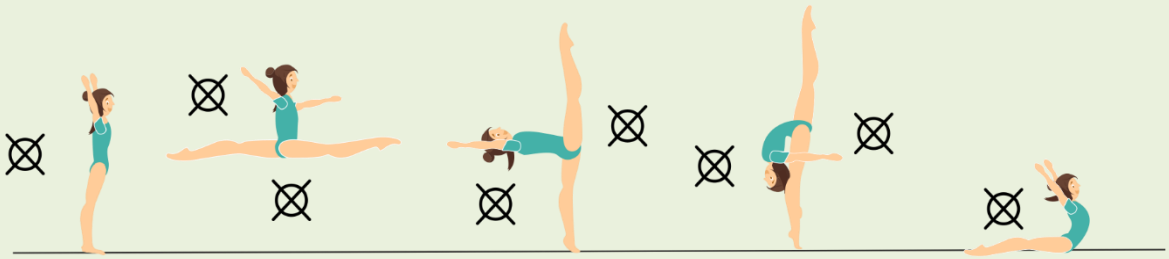
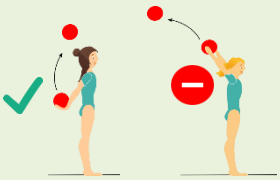
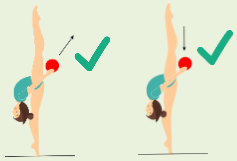
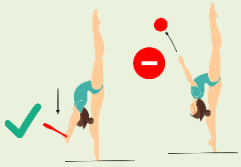
Explicaciones / Ejemplos		
	*Lanzamiento alto, 3 rotaciones verticales bajo el vuelo, 3 pasos, recuperar*	*R3 = 0,30 p.* *Penalización de ejecución 0,30 p. por trayectoria imprecisa con 3 pasos*
	*Lanzamiento alto, rotaciones de 2 bases sin interrupción seguidas de 3 pasos y una 3ª rotación, recuperación*	*R3 = 0,30 p.* *Penalización de ejecución 0,30 p. por trayectoria imprecisa con 3 pasos*
	*Lanzamiento alto, 1 rotación seguida de 2 pasos,* *2 rotaciones, recuperación.*	*R2 = 0,20 p. La rotación adicional antes de las 2 rotaciones de la base debe conectarse sin pasos adicionales.* *Penalización de ejecución 0,10 p. por trayectoria imprecisa con 2 pasos.*

4.8.4. Cualquier rotación completada antes del lanzamiento y cualquier rotación iniciada después de la recuperación del aparato no es válida.

Explicaciones / Ejemplos		
	*1 rotación, lanzamiento alto después de esta rotación, seguido de 2 rotaciones de base, recuperación*	*R2 = 0,20 p.* *Exigencias cumplidas (base), pero la 1ª rotación no está conectada al lanzamiento*
	*Lanzamiento alto, 2 rotaciones de base bajo el vuelo, recuperación del aparato seguida de una 3ª rotación*	*R2 = 0,20 p.*

4.9. Criterios generales durante el lanzamiento y la recuperación del aparato

Símbolo	Criterios generales para todos los aparatos, durante el lanzamiento y durante la recuperación + 0,10 p. cada vez
⊗	Fuera del campo visual
‡	Sin la ayuda de las manos

	Explicaciones / Ejemplos
	Criterios generales para todos los aparatos, durante el lanzamiento o durante la recuperación
⊗	***Fuera del campo visual*** *Ejemplos de las zonas consideradas 'fuera del campo visual':*  *- Para todo tipo de lanzamientos/recuperaciones:* • *Los lanzamientos/recuperaciones realizados por delante o a un lado del cuerpo no son válidos para este criterio aunque el tronco esté flexionado hacia atrás.* • *Para recibir 'fuera del campo visual' un lanzamiento/rebote, no basta con que el aparato se desplace hacia atrás: El brazo que lanza u otra parte del cuerpo que ejecuta el lanzamiento/rebote debe encontrarse en una zona definida como 'fuera del campo visual'.* *- Para lanzamientos/recuperaciones realizados con ayuda de la(s) mano(s):* • *'Fuera del campo visual' generalmente sólo se da para técnicas en las que el brazo lanzador está abajo/atrás, no para técnicas en las que el brazo lanzador está arriba/atrás (cerca de la cabeza), excepto **los 2 puntos siguientes:***  ○ *Cuando el tronco está flexionado hacia atrás por debajo de la horizontal, se da 'fuera del campo visual' para lanzamientos y recuperaciones en cualquier parte por el lado de la cara posterior/atrás del tronco.*  ○ *Cuando el tronco está flexionado hacia atrás por debajo de la horizontal, se da 'fuera del campo visual' para las recuperaciones por el lado de la cara anterior del tronco, recuperaciones a la altura del pecho o más abajo.*  • *'Fuera del campo visual' no se da para la Pelota recuperada con las 2 manos detrás de la nuca con ambos brazos flexionados.*
‡	**Sin la ayuda de las manos** *No válido para:* • *recuperación directa en rotación sobre el brazo estirado (O)* • *lanzar/recuperar el aparato con el dorso de la(s) mano(s)* • *recuperación de una Maza en la cara interna de la mano/antebrazo, utilizando la otra Maza*

4.10.Criterios específicos durante el lanzamiento y la recuperación del aparato

4.10.1. Tabla recapitulativa para R: Criterios específicos durante el lanzamiento y la recuperación

Símbolo	Criterios específicos del lanzamiento + 0,10 p. cada vez	Símbolo	Criterios específicos de la recuperación + 0,10 p. cada vez
			Pasar a través del Aro ( ) con todo o parte del cuerpo durante la recuperación. Un mínimo de 2 grandes segmentos corporales debe pasar a través del Aro. Ejemplo: Cabeza/cuello + tronco; brazos + tronco; tronco + piernas, etc.
	Lanzamiento después de rodar por el suelo: Sólo válido cuando se realiza junto con		**Rebote directo sobre el cuerpo sin paradas, sin brazo(s) ni mano(s):** **Nota:** Los rebotes en brazo(s) o mano(s) no son válidos como , pero se da el criterio para rebotes en brazo(s) u otras partes del cuerpo.
			Recuperación directa con rodamiento del aparato sobre un mínimo de 2 grandes segmentos corporales **No es válido:** El criterio adicional no se da para el brazo/mano independientemente de la posición de la palma de la mano **Válido:** El criterio adicional es válido si alguna parte del rodamiento es fuera del campo visual
	Lanzamiento de 2 Mazas no-encajadas (sueltas) ( ) • Simultáneamente • Asimétrico • En cascada ***El lanzamiento asimétrico*** *puede realizarse con 1 o 2 manos al mismo tiempo. Los movimientos de las 2 Mazas durante el vuelo deben ser de diferente amplitud (1 lanzamiento más alto que el otro), y en un plano o dirección diferentes.* ***Lanzamiento en cascada***		**Recuperación simultánea de 2 Mazas no-encajadas (sueltas) ( )**
			Recuperación de la Pelota ( ) con 1 mano Sin apoyo adicional del cuerpo o de la otra **mano**
			Recuperación directa del Aro ( ) con rotación alrededor de otra parte del cuerpo, sin manos. **No es válido:** El criterio adicional no se da para la rotación sobre el brazo estirado

Explicaciones / Ejemplos
Evaluación del lanzamiento en cascada
Lanzamiento en cascada • *El lanzamiento en cascada es un lanzamiento de 2 Mazas, uno tras otro, con ambas Mazas en vuelo en el mismo momento.* • *Para cada R por separado con cascada, se evalúan como máximo 2 lanzamientos: No se dan criterios para un 3er lanzamiento en cascada ni para un relanzamiento utilizado como 3er lanzamiento.* • *Mínimo 1 lanzamiento debe ser alto, con 2 rotaciones de base bajo este vuelo. El otro lanzamiento puede tener cualquier altura. El orden de los lanzamientos de diferentes alturas es libre (alto - bajo, bajo - alto).* • *Las rotaciones sólo se evalúan en relación con 1 vuelo.* • *Cada criterio se da como máximo 1 vez para la acción de lanzar y como máximo 1 vez para la acción de recuperar (no 1 vez para cada Maza).* • *Cualquier lanzamiento o recuperación realizado antes o durante las rotaciones de las bases se evalúa como parte de la 'acción de lanzamiento'.* • *Cualquier lanzamiento o recuperación realizados después de las rotaciones de las bases se evalúa como parte de la 'acción de recuperación'.*

4.10.2. Rebote directo sobre el cuerpo sin ninguna parada ( ):

- El **rebote** forma parte de la acción principal de R (parte del lanzamiento inicial para R); es necesario **recuperar el rebote** para que R sea válido.
- **Los criterios realizados durante el rebote** son válidos: Cada criterio se da como máximo 1 vez, para la recuperación y el rebote juntos.
- **Los criterios durante la recuperación** tras el rebote no se evalúan como parte del R, ni como DA.

4.10.3. Un **relanzamiento al final del** R o inmediatamente después del R pertenece al R pero no da ningún criterio (no existe ningún criterio para 'relanzamiento', y no se dan otros criterios, p. ej. no lanzar sin manos). Este tipo de lanzamiento o su recuperación nunca serán evaluados como DA.

4.10.4. El R no será válido con **'boomerang'** realizado en cualquier fase.

4.10.5. **Lanzamiento de 2 Mazas no-encajadas (sueltas):** Este criterio se da una sola vez para un lanzamiento que se realice simultáneamente, como asimétrico, o en cascada. Para los lanzamientos asimétricos y en cascada, basta con que 1 Maza cumpla el requisito de altura del lanzamiento.

4.10.6. **Recuperación directa del Aro con rotación alrededor de otra parte del cuerpo** (**):** Si se realiza utilizando el codo, el cuello, la pierna, etc. (no con el brazo estirado), este criterio será válido, así como el criterio adicional 'sin ayuda de las manos'.

4.11.R no será válido en los siguientes casos:

- Sin Lanzamiento alto del aparato
- Faltan 2 rotaciones de base completas bajo el vuelo
- 1 o ambas rotaciones de la base incompletas (no 360°)
- Interrupción entre las 2 rotaciones de base
- Pérdida del aparato
- Recuperación con rebote desde el suelo
- Recuperación de la Cinta por el tejido (en lugar de la varilla de la Cinta)
- Realizado con 'boomerang' en cualquier fase
- Pérdida total del equilibrio con caída de la gimnasta
- Repetición del grupo vertical nº1 en más de 2 R
- Repetición de los grupos verticales #2 o #3 en más de 1 R
- Repetición de un grupo de elementos pre-acrobáticos en más de 1 R
- R realizado con DB sin rotación, o con DB definida como 180°, incluida la última rotación de R utilizada como preparación para dichas DB.
- R realizado con 2 DB de valor 0,20 p. o más, 1 en el lanzamiento y 1 en la recuperación (excepto en una serie de saltos girando ('turning leaps')
- Valor DB 0,20 p. o más realizada bajo el vuelo (sólo permitido para series de saltos girando ('turning leaps') R con serie de saltos girando ('turning leaps'): Interrupción entre cualquiera de las rotaciones
- R con serie de saltos girando ('turning leaps'): Timing incorrecto del lanzamiento/recuperación:
  - Lanzamiento antes/después del 1er salto girando ('turning leap')
  - Recuperación antes/después del 3er salto girando ('turning leap')
- Dificultad iniciada fuera del practicable
- Recuperación del aparato tras el final de la música

5. DIFICULTAD DE APARATO (DA)

5.1. Definición

5.1.1. Una Dificultad de Aparato **(DA**) es un elemento técnico del aparato (‘**base’**) realizado con criterios específicos del aparato.

5.1.2. **Las bases DA** incluyen algunos (pero no todos) de los elementos técnicos de los aparatos (#3.3-3.4).

5.1.3. **La DA** se define mediante las siguientes combinaciones de bases y criterios:

5.1.3.1. 1 base de aparato + mínimo 2 criterios que se ejecutan durante la (1) base

5.1.3.2. ‘Recuperación de un lanzamiento alto’ + una 2ª base de aparato + mínimo 1 criterio que se ejecuta durante ambas bases

- El principio para ‘recuperación de un lanzamiento alto’ ↓ también es válido para ↓ (Pelota y Mazas) y ⇓ (Mazas).
- Las 2 bases deben realizarse sin interrupción y sin pausa entre ellas.

5.2. Exigencias

5.2.1. Se evaluarán **un máximo de 15 DA**, **por orden cronológico** (independientemente de la ejecución técnica de la DA). Las DA adicionales no se evaluarán (sin penalización).

5.3. Valor de DA

5.3.1. Cuando la DA consta de 1 base de aparato + 2 criterios: El **valor de la base** determina el valor de la DA.

Ejemplo: **Aro y Pelota**

Base	Valor	Criterios	Valor DA
Gran Rodamiento	***0.30 p.***		***0.30 p.***

5.3.2. Cuando la DA consiste en ‘Recuperación de un lanzamiento alto’ + una 2ª base de aparato + 1 criterio: El valor de la DA es el valor de la **base más alta + un 0,10 p. adicional** por la 2ª base.

Ejemplo: Aro y Pelota

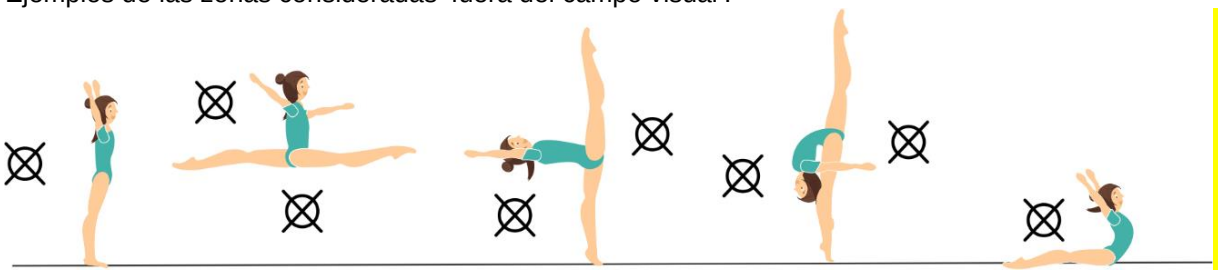
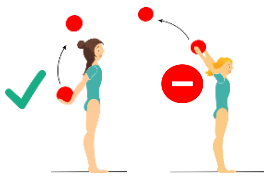
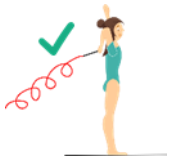
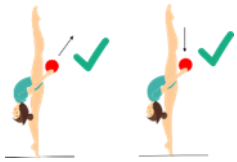
Base	Valor	Base	Valor	Criterios	Valor DA
Recuperación de un lanzamiento alto ↓	***0.30 p.***	***Gran Rodamiento***	***0.30 p.***		***0,30 (base más alta) + 0,10 (2ª base) = 0.40 p.***

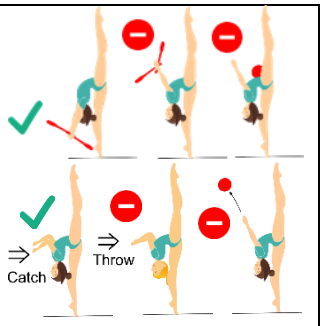
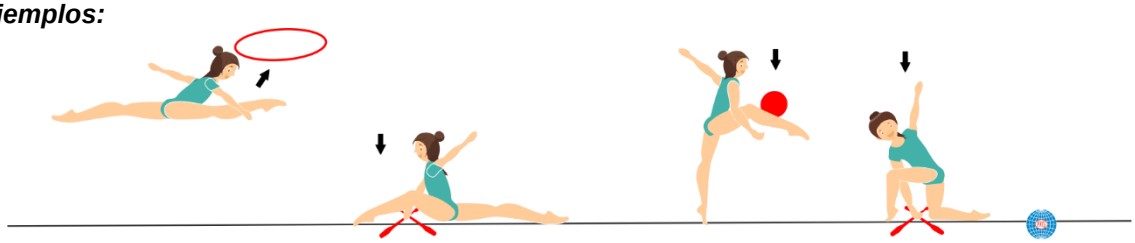
5.4. Criterios para la DA

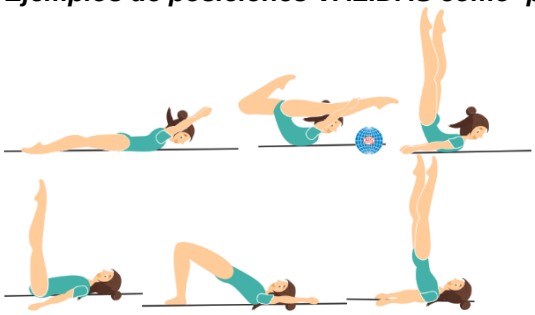
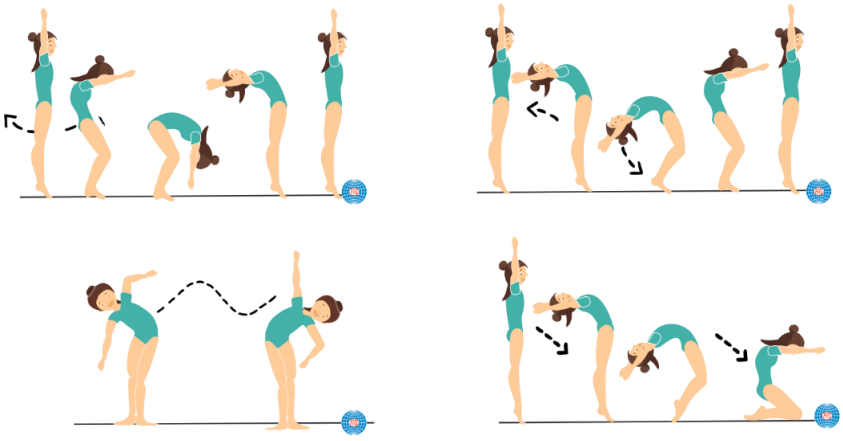
5.4.1. Los criterios son válidos en las condiciones enumeradas en la tabla #~~5.4.2.~~ 5.4.3

5.4.2. Criterios clasificados como 'N/A' ('Not Applicable') en las tablas de la DA (#5.8-5.11) 'No son Aplicables' a esa base y no pueden contarse entre los 2 criterios mínimos.

5.4.3. Tabla de criterios para la DA, válidos para todos los aparatos

Criterios para la DA	
⊗	**Fuera del campo visual** Ejemplos de las zonas consideradas 'fuera del campo visual':  ***- Para todo tipo de elementos de aparatos:*** • **El criterio 'Fuera del campo visual' se evalúa en función** de la posición ~~del brazo, de la mano (únicamente para espirales y serpentinas de Cinta, *véase más adelante) o~~ de la parte del cuerpo que ejecuta el elemento(s) de aparato: ○ Espirales y serpentinas: Cuando la mano está en una posición según las zonas ilustradas más arriba. ○ Otras bases: Cuando la mayor parte del brazo de trabajo, o la mayor parte de la pierna de trabajo, está en una posición según las zonas ilustradas más arriba. • Los elementos realizados en frente o al lado del cuerpo no son válidos para este criterio, aunque el tronco esté flexionado hacia atrás. • La base de aparato en su totalidad, o una acción en su totalidad de entre las 2 o más acciones definidas, debe realizarse 'fuera del campo visual'. Excepciones: ○ Los rodamientos grandes y los deslizamientos ('sliding') se consideran 'fuera del campo visual' si cualquier parte (principio, mitad o final) ~~del rodamiento o deslizamiento~~ de la base se realiza en una zona definida como 'fuera del campo visual'. ○ Los Molinos se consideran 'fuera del campo visual' si al menos 2 de los 4 círculos se realizan en una zona definida como 'fuera del campo visual'. ***- Para lanzamientos/rebotes ('rebounds') /relanzamientos:*** • No basta con que el aparato se desplace hacia atrás: El brazo lanzador u otra parte del cuerpo que ejecute el lanzamiento/rebote/relanzamiento debe encontrarse en una zona definida como 'fuera del campo visual'. ***- Para los elementos de aparato realizados con ayuda de la(s) mano(s):*** • 'Fuera del campo visual' se da generalmente sólo para las técnicas en las que el brazo de trabajo está abajo-atrás, no para las técnicas en las que el brazo de trabajo está arriba-atrás (cerca de la cabeza), excepto **los 3 puntos siguientes**:  ○ *Para espirales y serpentinas, 'fuera del campo visual' también se da cuando el brazo de trabajo está arriba-atrás y la mano de trabajo está detrás de la línea vertical.  ○ Cuando el tronco está flexionado hacia atrás por debajo de la horizontal, se da 'fuera del campo visual' para las bases realizadas en cualquier parte de la cara posterior/detrás del tronco. 

	○ Cuando el <u>tronco está flexionado hacia atrás</u> por debajo de la horizontal, se da 'fuera del campo visual' para las bases realizadas por el lado de la parte frontal del tronco <u>a la altura del pecho o más abajo</u>. Este punto no se aplica para cualquier tipo de acción de lanzamiento, sino para las recuperaciones tras pequeños lanzamientos, etc.  • Cuando la gimnasta está tumbada en el suelo, boca arriba: Las bases realizadas con la ayuda de las manos, con los brazos por encima de la cabeza, no se consideran 'fuera del campo visual'. • 'Fuera del campo visual' no se da para la Pelota recuperada con 2 manos detrás de la nuca con ambos brazos flexionados. ***Para elementos de aparato realizados sin ayuda de la(s) mano(s):*** • Todas las bases realizadas sin manos mientras la gimnasta está boca abajo en una rueda lateral ('cartwheel') se consideran **fuera del campo visual.**
≠	**Sin la ayuda de las manos** El aparato debe tener un movimiento técnico autónomo completo sin ayuda de las manos, que puede iniciarse: • Con un impulso de otra parte del cuerpo • Con un impulso inicial de la(s) mano(s), pero después el aparato debe tener un movimiento técnico completamente autónomo sin la(s) mano(s) • Para grandes rodamientos y el deslizamiento: También posibles con un impulso inicial de la(s) mano(s), cuando el rodamiento o deslizamiento termina sin usar las manos. ***No es válido para:*** • La recuperación directa en rotación sobre el brazo estirado (O) • Lanzar/recuperar el aparato con el dorso de la(s) mano(s) • Recuperar una Maza en la cara interna de la mano/antebrazo, utilizando la otra Maza
≠	**Bajo las piernas** En una relación difícil cuerpo-aparato realizada bajo la(s) pierna(s). Como mínimo, la mano de trabajo debe estar debajo de la(s) pierna(s). ***Ejemplos:***  ***Nota para las Mazas:*** Cuando los molinos se realizan con 1 brazo a cada lado de la pierna, los propios molinos se producen debajo de la pierna, y el criterio 'debajo de la pierna' es válido independientemente de la orientación del cuerpo.

=	**Posición en el suelo** Elementos de aparato realizados en una posición en el suelo, desde el principio hasta el final de la DA: • En el suelo, apoyo en cualquier parte del abdomen (estómago) y/o pecho • En el suelo, apoyo en cualquier parte de la espalda y/o cuello • Acostada completamente de lado La posición de las piernas es libre. Para bases con 2 o más acciones (véase #3.2.1), es suficiente estar en la posición en el suelo durante la acción que tiene 2 criterios (suelta o recuperación). ***Ejemplos de posiciones VÁLIDAS como 'posición en el suelo':***  ***Ejemplos de posiciones NO válidas como 'posición en el suelo':***
W	**Onda total del cuerpo** Definición: • Una Onda total del cuerpo ('full body wave') consiste en una contracción y descontracción secuencial de todos los músculos del cuerpo, a lo largo de la 'cadena' de segmentos corporales a modo de una 'corriente eléctrica'. • Las Ondas totales del cuerpo abarcan todos los segmentos, desde la cabeza hasta los pies, pasando por la pelvis, o viceversa. • La participación de los brazos no es obligatoria: El uso eventual de los brazos está determinado por el aparato y/o la coreografía. • La amplitud de la onda es libre. ***Ejemplos de Ondas totales del cuerpo:*** Hacia delante, hacia atrás, hacia un lado, hacia atrás con paso por el suelo, onda del cuerpo entero girando en espiral, etc.  ***Evaluación del criterio, según la definición:*** • Flexión hacia atrás y hacia delante, **sin movimiento secuencial** a través del cuerpo (los segmentos participan simultáneamente, no secuencialmente): <u>No es válida</u>.

	• Contracción secuencial de todos los segmentos del cuerpo, pero **falta la descontracción**: No válida. • Contracción y descontracción secuencial desde las caderas hasta la cabeza, **sin participación de las articulaciones de rodilla y tobillo**: No es válida. • Contracción y descontracción secuencial desde los tobillos hasta la cabeza, **sin participación de los brazos**: Válida - la participación de los brazos no es obligatoria. • Contracción y descontracción secuencial desde los tobillos hasta la cabeza, con **amplitud limitada del movimiento** del cuello: Válido con una penalización de Ejecución. Toda la definición de la base debe mostrarse en alguna fase de la onda. Es aceptable que la base se complete antes de que se complete la onda. Todas las Ondas totales del cuerpo deben ser **diferentes**: Diferentes por ser ondas hacia delante/hacia atrás/hacia un lado/con las piernas juntas o separadas, por lo que las ondas repetidas de forma idéntica se consideran iguales.
DB	**Dificultad Corporal** • Realizada con una DB de valor igual o superior a 0,10 p. • Una **DB** definida por **una rotación o una posición en el suelo** puede **sólo** contabilizarse como **DB.** • Durante cada DB, puede realizarse **como máximo 1 DA**. Cualquier DA adicional en la misma DB (p. ej. en un equilibrio 'Fouetté' o giro 'Fouetté') cuenta como un intento de DA y no es válida. • **Serie de saltos y rotaciones:** 1 DA en cada DB de la serie es posible, si se realiza de acuerdo con las exigencias de DA. Por ejemplo, la repetición idéntica de una DA cuenta como un intento de DA y no es válida. • El criterio de la DB sólo se da **mientras la DB sea válida**. Por ejemplo, en la DB de rotación el criterio no se da para las bases realizadas después de una gran desviación. En giros 'Fouettés', el criterio no se da para bases realizadas después de una rotación incompleta o después del 10º componente. ***Nota para Gran Rodamiento en una DB de Equilibrio (excepto Equilibrios Dinámicos):*** El impulso para el rodamiento puede realizarse al mismo tiempo que el impulso para la DB, o después del impulso para la DB. Tras el impulso inicial, se espera que la DB de equilibrio se mantenga fijada durante todo el rodamiento. Si no es así, el criterio 'Dificultad Corporal' no es válido para la DA de gran rodamiento, y el gran rodamiento no será un elemento técnico de aparato válido para la DB de equilibrio.
	Rotación • Mínimo 360º • La definición completa de la base debe mostrarse en alguna fase de la rotación. Es aceptable que la base se complete antes de que se complete la rotación. Para grandes rodamientos, el impulso para el rodamiento y el impulso para la rotación pueden hacerse al mismo tiempo. • Este criterio **no es válido para las DB** que incluyen una rotación. • Este criterio puede combinarse con el de 'Posición en el suelo' si la rotación de 360° se realiza manteniendo la posición en el suelo desde el principio hasta el final de la base.

5.4.4. Para las **DA** que combinen **la recuperación de un lanzamiento alto y un gran rodamiento**: Si la recuperación o el rodamiento comienza con el brazo al frente o al costado, el criterio '**fuera del campo visual**' no es válido para la recuperación. 'Fuera del campo visual' no se reconoce como el mínimo de 1 criterio ejecutado durante ambas bases. Se requiere un criterio diferente tanto durante la recuperación como durante el gran rodamiento para validar esto como una DA con 2 bases de aparato.

5.4.5. Cualquier **repetición de una DB** (incluidas las formas realizadas dentro de un equilibrio 'Fouetté'), con o sin DA en esta Dificultad**, no será** ~~**válida** para el criterio de DB~~ evaluada como una DA, aunque se ejecuten otros dos criterios (excepto el criterio DB). Excepción: Las series de DB están permitidas (véase tabla más arriba).

Explicaciones / Ejemplos
Ejemplo 1: • *Salto de corza, sin DA realizada* • *Más adelante en el ejercicio, salto de corza con DA: Repetición del salto de corza, DA no evaluada.* ***Ejemplo 2:*** • *Equilibrio 'Fouetté' con forma 'Passé', sin DA realizada* • *Equilibrio 'Passé' con DA: Repetición de 'Passé', DA no evaluada*

5.4.6. Se puede realizar un máximo de **3 DA consecutivas** en una **posición en el suelo**:

- Después de 3 DA realizadas en posición(es) consecutiva(s) definida(s) como 'posición en el suelo', la gimnasta debe pasar como mínimo por 1 movimiento de conexión o Dificultad que no sea en 'una posición en el suelo', antes de que se le permita volver a cualquier 'posición en el suelo'.
- Cualquier DA consecutiva adicional en el suelo (hasta que la gimnasta haya abandonado el suelo) cuenta como un intento de DA y no es válido (independientemente de otros 2 criterios válidos), y una penalización es dada por los jueces DA:

Penalización por los jueces DA: 0,30 p. por cada serie de 4 DA consecutivas en una posición en el suelo.

5.4.7. Para el criterio **'rotación**' podrán realizarse un máximo de **3 elementos pre-acrobáticos**, cada uno de ellos de diferentes grupos de elementos pre-acrobáticos.

- Los elementos pre-acrobáticos se evalúan por orden cronológico: Se evaluará los tres primeros.
- Cualquier DA adicional con un elemento pre-acrobático cuenta como un intento de DA y no será válida (independientemente de los otros 2 criterios válidos). No se penalizará.
- Una repetición del mismo elemento pre-acrobático realizado en 2 (o más) DA separadas cuenta como un intento de DA y no es válida (independientemente de otros 2 criterios válidos). No se penaliza.
- Los elementos pre-acrobáticos en DA pueden ser iguales o diferentes a los utilizados en el R.

5.4.8. Cuando un **elemento** pre-acrobático se conecta a una **DB** (~~con o~~ sin ninguna DA) o se utiliza para la **coreografía**, este elemento pre-acrobático no cuenta como 1 de los 3 elementos pre-acrobáticos, y este grupo de elementos pre-acrobáticos ~~no~~ **puede repetirse** para DA.

5.4.9. Cuando una DA continúa a través de un **elemento preacrobático y una DB**, esto cuenta como 1 de 3 elementos pre-acrobáticos (véase también #5.5.2).

5.4.10. La elección de las rotaciones verticales no es registrada por los jueces DA: Las rotaciones verticales pueden ejecutarse como una mezcla de grupos de rotaciones verticales, y las rotaciones verticales pueden repetirse libremente, siempre que el #5.6.2 se respete.

Explicaciones / Ejemplos	
¿Pueden los elementos técnicos del aparato realizados en una Onda total del cuerpo repetirse de forma idéntica en una DB?	*Sí. Las Ondas totales del cuerpo no son DB y los eventuales elementos técnicos del aparato no son registrados por los jueces de DB.*

5.5. Combinaciones de 2 bases

5.5.1. **2 bases de aparato consecutivas** se evalúan como 2 DA separadas sólo cuando hay un final claro (una parada después) de la 1ª base, antes de que se inicie la 2ª base.

Explicaciones / Ejemplos					
Base	**Valor**	**Base**	**Valor**	**Criterios**	**Valor DA**
Espirales	***0.30 p.***	***Lanzamiento alto*** ↗	***0.20 p.***		***0.30 p.*** *Espirales realizadas fuera del campo visual, durante la rotación*
Gran Rodamiento	***0.30 p.***	***Pequeño lanzamiento/ recuperación*** →	***0.20 p.***		***0.30 p.*** *Gran rodamiento desde el cuello hasta los pies, directo y sin parada, lanzamiento pequeño desde los pies, recuperar la Pelota con la espalda. El pequeño lanzamiento se combina con el rodamiento, por lo que su recuperación no se convierte en una nueva DA.*

5.5.2. **2 <u>mismas</u> bases de aparato consecutivas** realizadas con la misma relación cuerpo-aparato, sin detener el aparato, para **2 o más elementos corporales /Dificultades Corporales consecutivos** se evalúan como 1 DA.

Explicaciones / Ejemplos
La <u>misma</u> espiral con la Cinta realizada en la misma posición de brazos para 2 elementos corporales consecutivos – Inversión ('walkover') hacia adelante pasando al equilibrio 'pierna libre hacia adelante en espagat ('split') sin ayuda, tronco atrás por debajo de la horizontal' - se evalúa como 1 DA: Espiral (fuera del campo visual + rotación y DB). Esto cuenta como 1 de los 3 elementos pre-acrobáticos (ver #5.4.9).

5.5.3. **2 bases separadas de aparato,** realizadas con 2 criterios cada una, en el **mismo elemento corporal/Dificultad Corporal** se evalúan como 2 DA, la 2ª DA cuenta como un intento de DA y no es válida.

5.5.4. Cuando se combinan **2 bases de aparato**, sin 'recuperación de un lanzamiento alto', y **sólo** se ejecuta **1 criterio**: Esto no se evalúa como DA.

Explicaciones / Ejemplos					
Base	**Valor**	**Base**	**Valor**	**Criterios**	**Valor de la DA**
Espirales (sujetas por el tejido)	***0.30 p.***	***Lanzamiento alto*** ↗	***0.20 p.***		***No es una DA***

5.5.5. Cuando se combinan **2 bases de aparatos** y se ejecutan **2 criterios**: la base que se ejecute con 2 criterios será válida. Si ambas bases se ejecutan con 2 criterios, la base más alta determinará el valor.

5.5.6. Todas las bases con 2 o más acciones (véase #3.2.1) se cuentan como 1 base por cada elemento total, y no, por ejemplo, 1 lanzamiento pequeño de base para la 1ª fase + 1 rebote en el cuerpo de base para la 2ª fase.

5.6. Evaluación

5.6.1. La DA será válida cuando las exigencias definidas para **la base de aparato** y las exigencias definidas para los **criterios** se cumplan.

Explicaciones / Ejemplos
Una gimnasta intenta realizar DA con la base 'rodamiento de la Pelota sobre ***2 grandes segmentos corporales'*** *( ) pero la Pelota* ***no rueda realmente sobre 2 grandes segmentos corporales****. Esto cuenta como un intento de DA y no es válido, porque* ***no se cumple*** *la* ***definición de la base****. Dependiendo del rodamiento, puede aplicarse una penalización de Ejecución.*

5.6.2. Una **repetición idéntica** de una DA (repetición de una combinación completa de base(s) y criterio(s), realizada de forma idéntica) cuenta como intento de DA y no es válida.

5.6.3. Para todas las bases con 2 o más acciones (véase #3.2.1), los 2 criterios deben realizarse en la misma acción (p. ej. no 1 en el lanzamiento y 1 en la recuperación). Las acciones se evalúan en orden cronológico:

5.6.3.1. Si se realizan 2 criterios durante el lanzamiento pequeño, pero 1 o ambos criterios no son válidos: La DA de 'lanzamiento pequeño' se cuenta como un intento de DA y no es una DA válida, independientemente de que se realicen 2 criterios válidos durante la recuperación.

5.6.3.2. Si se realiza 1 criterio durante la suelta de un 'boomerang' y se realizan 2 criterios durante la recuperación del 'boomerang': La DA ''boomerang'' es válida.

5.6.4. Diferenciación entre **DA** y **R** incorrectamente realizado:

5.6.4.1. Un lanzamiento alto y una recuperación con ~~una rotación~~ un elemento rotacional de 360° o más bajo el vuelo es la naturaleza del R. Tales elementos siempre se evalúan como R, nunca como DA. Excepción: Una DB aislada con rotación bajo el vuelo, sin ninguna rotación durante el lanzamiento y sin ninguna rotación durante la recuperación, no se evalúa como R.

5.6.4.2. Cuando la gimnasta no realiza una rotación bajo el vuelo: Un lanzamiento durante una rotación y/o una recuperación durante una rotación serán evaluados como DA, si se cumple la definición de DA.

5.7. La DA no será válida en los siguientes casos:

- Base o criterio no realizado según su definición
- Pérdida del aparato
- Más de 3 DA con elementos pre-acrobáticos como criterios de 'rotación', evaluados por orden cronológico
- Más de 3 DA consecutivas en una posición en el suelo
- Elemento pre-acrobático del mismo grupo realizado en más de 1 DA
- Pérdida de equilibrio con apoyo en 1 o 2 manos o en el aparato
- Pérdida total del equilibrio con caída de la gimnasta
- Realizada durante cualquier fase del R
- Cinta enganchada involuntariamente por el tejido (por error)
- Dificultad iniciada fuera del practicable
- Cualquier parte de la dificultad realizada después del final de la música

5.8.TABLA DE BASES Y CRITERIOS de DA: ARO

Base	Símbolo de Base	Valor	Criterios						
			⊗	≠	≠	☝	=	W	DB
Gran rodamiento del Aro sobre mínimo 2 grandes segmentos corporales		**0.30**	V	V	**N/A**	V	V	V	V
Rotación libre del Aro alrededor de su eje: Alrededor de una parte del cuerpo (excepto las manos) o sobre una parte del cuerpo (no válido sobre la palma abierta)	⊖	**0.30**	V	V	**N/A**	V	V	V	V
Rotación (mín. 1) del Aro alrededor de una parte del cuerpo (**no las manos y no sobre el brazo estirado**)	○	**0.20**	V	**N/A**	**N/A**	V	V	V	V
Paso a través del Aro con todo o parte del cuerpo (2 grandes segmentos corporales)		**0.20**	V	V	V	V	V	V	V
Rodamiento del Aro en el suelo		**0.20**	V	V	**N/A**	V	**N/A**	V	V
Rotación (mín. 1) en el suelo alrededor del eje		**0.20**	V	V	**N/A**	V	**N/A**	V	V
Transmisión **sin ayuda de las manos** entre al menos 2 partes del cuerpo (no las manos)		**0.20**	V	**N/A**	**N/A**	V	V	V	V
Deslizamiento ('sliding') del Aro sobre un mínimo de 2 grandes segmentos corporales		**0.20**	V	V	**N/A**	V	V	V	V
Pequeños lanzamientos/recuperaciones (incluida la caída libre ('free fall'))	→	**0.20**	V	V	V	V	**N/A**	V	V
Impulso, empuje, rebote: Utilización de diferentes partes del cuerpo excepto manos/brazos.	→	**0.20**	V	V	V	V	**N/A**	V	**N/A**
Lanzamiento alto	↗	**0.20**	V	V	V	V	V	V	V
Lanzamiento alto con rotación alrededor del eje	⌀↗	**0.30**	V	V	V	V	V	V	V
Recuperación del Aro desde el vuelo de un lanzamiento alto	↓	**0.30**	V	V	V	V	V	V	V

Símbolo	Explicaciones / Ejemplos
⌀↗	***Lanzamiento alto con rotación del Aro alrededor de su eje durante el vuelo:*** • *Lanzamiento del Aro girándolo alrededor del eje vertical u horizontal en vuelo, manteniendo el plano de rotación desde el principio hasta el final desde el vuelo del Aro.* • *El impulso inicial se establece durante el lanzamiento del Aro con una o dos manos, o con otra parte del cuerpo.*
↓ →	*Es posible combinar las 2 bases 'Recuperar de un lanzamiento alto' y 'rebote en el cuerpo' en 1 DA.*

5.9.TABLA DE BASES Y CRITERIOS de DA: PELOTA

Base		Símbolo de Base	Valor	Criterios						
				⊗	≠	≠	♁	=	w	DB
Gran rodamiento de la Pelota sobre un mínimo de 2 grandes segmentos corporales		∞	**0.30**	v	v	**N/A**	v	v	v	v
Recuperación de la Pelota con 1 mano desde lanzamiento alto		↓	**0.30**	v	**N/A**	v	v	v	v	v
Rebote ('Bounce')	1 rebote alto (a la altura de la rodilla o más) desde el suelo	∨	**0.20**	v	v	**N/A**	v	v	v	v
	Series (mín. 3) de pequeños botes desde el suelo		**0.20**	v	v	**N/A**	v	v	v	v
Rotaciones libres de la Pelota sobre una parte del cuerpo		∞	**0.20**	v	**N/A**	**N/A**	v	v	v	v
Transmisión **sin ayuda de las manos** entre al menos 2 partes del cuerpo (no las manos)		∞	**0.20**	v	**N/A**	**N/A**	v	v	v	v
Pequeño lanzamiento/recuperación (incluida la caída libre ('free fall'))		→	**0.20**	v	v	v	v	**N/A**	v	v
Impulso, empuje, rebote: Utilización de diferentes partes del cuerpo excepto manos/brazos		→	**0.20**	v	v	v	v	**N/A**	v	**N/A**
Lanzamiento alto		↗	**0.20**	v	v	v	v	v	v	v
Recuperación de la Pelota desde el vuelo de un lanzamiento alto		↓	**0.30**	v	v	v	v	v	v	v
Rebote en el suelo tras un lanzamiento alto y recuperación directa (a cualquier altura, no con manos/brazos)		↳	**0.30**	v	v	**N/A**	v	v	v	v

Símbolo	Explicaciones / Ejemplos
↓	*DA es válida sólo cuando la Pelota es recuperada con 1 mano. Si la gimnasta intenta recuperar la Pelota con 1 mano y la salva utilizando la otra mano o el cuerpo, esto cuenta como un intento de DA y no es válida con una penalización de Ejecución.*
∨	*Serie (mín. 3) de pequeños rebotes desde el suelo: Los 2 criterios deben realizarse en la misma acción (p. ej. no 1 criterio en el 1er rebote y otro criterio en el 3er rebote). Las acciones se evalúan en orden cronológico.*
↓ ↓ ↳	*Sólo 1 base relacionada con la recuperación de la Pelota de un lanzamiento alto es válida en un solo elemento: Ya sea ↓ (recuperar la Pelota desde el vuelo de un lanzamiento alto) o ↓ (recuperar la Pelota con 1 mano de un lanzamiento alto) o ↳ (rebote en el suelo después de un lanzamiento alto y recuperación directa) pero no cualquiera de estas juntas como 2 bases en 1 DA.*
↓ →	*Es posible combinar las 2 bases 'Recuperar de un lanzamiento alto' con 'rebote en diferentes partes del cuerpo excepto manos/brazos' en 1 DA.*

5.10.TABLA DE BASES Y CRITERIOS de DA: MAZAS

Base	Símbolo de Base	Valor	Criterios						
								W	DB
Molinos (mín. 4/6 círculos) ('Mills')	×	**0.30**	v	**N/A**	v	v	v	v	v
Pequeño lanzamiento/recuperación de 2 Mazas no-encajadas (sueltas)	⇒	**0.30**	v	v	v	v	**N/A**	v	v
Círculos pequeños con 2 Mazas	◯	**0.20**	v	**N/A**	v	v	v	v	v
Gran rodamiento sobre un mínimo de 2 grandes segmentos corporales	∞	**0.30**	v	v	**N/A**	v	v	v	v
Rotaciones libres de 1 o 2 Mazas sobre o alrededor de una parte del cuerpo o alrededor de la otra Maza	◯◯	**0.20**	v	v	**N/A**	v	v	v	v
Transmisión **sin ayuda de las manos** entre al menos 2 partes del cuerpo (excepto manos)	◯◯	**0.20**	v	**N/A**	**N/A**	v	v	v	v
Deslizamiento de la Maza sobre un mínimo de 2 grandes segmentos corporales	◯◯	**0.20**	v	v	**N/A**	v	v	v	v
Pequeño lanzamiemto de 2 Mazas encajadas	—●—●	**0.20**	v	v	v	v	**N/A**	v	v
• Pequeño lanzamiento/recuperación (incluida la caída libre ('free fall')) • Rebote desde el suelo	→	**0.20**	v	v	v	v	**N/A**	v	v
Impulso, empuje, rebote: Utilización de diferentes partes del cuerpo excepto manos/brazos.	→	**0.20**	v	v	v	v	**N/A**	v	**N/A**
Lanzamiento alto	↗	**0.20**	v	v	v	v	v	v	v
Lanzamiento alto de 2 Mazas no-encajadas (sueltas)	⇗	**0.30**	v	v	v	v	v	v	v
Recuperación de la maza desde el vuelo de un lanzamiento alto	↓	**0.30**	v	v	v	v	v	v	v
Recuperación con 1 mano de 1 Maza desde el vuelo de un lanzamiento alto, con la otra Maza ya sujeta en la misma mano	↓	**0.30**	v	**N/A**	v	v	v	v	v
Recuperación simultánea de 2 Mazas no-encajadas (sueltas) desde el vuelo de un lanzamiento alto	⇓	**0.30**	v	v	v	v	v	v	v

Símbolo	Explicaciones / Ejemplos
⇒	***Pequeños lanzamientos de 2 Mazas/recuperaciones no-encajadas (sueltas):*** *Se deben realizar un mínimo de 2 criterios en la misma acción (p. ej. recuperar). Los criterios pueden realizarse 2 con la misma Maza, 1 con cada Maza, o más de 1 con cada Maza. En todos los casos es 1 DA.*
⇗	***Lanzamiento alto de 2 Mazas no-encajadas (sueltas)****: se pueden lanzar las 2 Mazas:* • *Simultáneamente, las dos Mazas paralelas en el vuelo* • *Asimétricas* • *En cascada* *Para los lanzamientos asimétricos y en cascada, basta con que 1 Maza cumpla la altura exigida para el lanzamiento.* ***Cascada:*** *El lanzamiento en cascada es un lanzamiento de 2 Mazas, 1 después de la otra, con ambas Mazas en vuelo al mismo tiempo. Este tipo de lanzamiento es de 1 base; por lo tanto, los criterios necesarios pueden ser ejecutados con la 1ª o 2ª Maza lanzada, siempre y cuando al menos 1 Maza sea un lanzamiento alto. Un mínimo de 2 criterios debe ser ejecutado en la misma acción (lanzamiento #1 o lanzamiento #2), independientemente de la altura de esta acción.*
⇓	***Recuperación simultánea de 2 Mazas no-encajadas (sueltas):*** *Las Mazas pueden ser recuperadas por cualquier parte de la Maza.*
↓ ⇓ ↓	***Sólo 1 base*** *relacionada con la recuperación de la maza(s) desde un lanzamiento alto es válida en un único DA: O ↓ (recuperación de la Maza desde el vuelo de un lanzamiento alto) o ⇓ (recuperación simultánea de 2 Mazas sueltas (no-encajadas (sueltas)) desde el vuelo de un lanzamiento alto) o ↓ (recuperación de 1 Maza, desde el vuelo de un lanzamiento alto, en 1 mano, las 2 Mazas ya están en la misma mano). Ninguna combinación de estas bases se da como una única DA con 2 bases.* *La recuperación* ***de las 2 Mazas después de un lanzamiento en cascada*** *es una sola DA, 1 vez.* • *Si después de un lanzamiento en cascada, las 2 Mazas son recuperadas simultáneamente: La base 'recuperación simultánea de 2 Mazas' puede ser evaluada.* • *Si después de un lanzamiento en cascada, las 2 Mazas no son recuperadas simultáneamente: La base 'recuperación de un lanzamiento alto' puede ser evaluada 1 vez. No se dará DA por la recuperación de un eventual lanzamiento pequeño (sin nueva base), y no una 2ª vez por 'recuperación de un lanzamiento alto'.*

5.11.TABLA DE BASES Y CRITERIOS de DA: CINTA

Base	Símbolo de Base	Valor	Criterios						
								W	DB
Espirales/ ‘Espadachín’ (≠ no válido)		**0.30**	v	v	**N/A**	v	v	v	v
Serpentinas		**0.30**	v	v	**N/A**	v	v	v	v
‘Boomerang’ en el aire		**0.40**	v	v	v	v	v	v	v
‘Boomerang’ con soltar y/o tirar hacia atrás a lo largo del suelo		**0.30**	v	v	v	v	v	v	v
Escapada (Echappé) y recuperación		**0.20**	v	v	v	v	v	v	v
Gran rodamiento de la Cinta sobre un mínimo de 2 grandes segmentos corporales		**0.30**	v	v	**N/A**	v	v	v	v
Pasar con todo el cuerpo o parte del cuerpo a través o por encima del dibujo de la Cinta		**0.20**	v	**N/A**	v	v	v	v	v
Varilla sostenida sin las manos (p. ej. cuello, rodilla, codo) durante los movimientos o Dificultades con la rotación (no ‘tour lento’), creando un dibujo de círculo completo del tejido alrededor del cuerpo.		**0.20**	v	v	**N/A**	**N/A**	v	v	v
Transmisión **sin ayuda de las manos** entre al menos 2 partes del cuerpo (no las manos)		**0.20**	v	**N/A**	**N/A**	v	v	v	v
Pequeños lanzamientos/recuperaciones (incluida la caída libre (‘free fall’))	→	**0.20**	v	v	v	v	**N/A**	v	v
Empujar, impulsar, rebotar: Utilización de diferentes partes del cuerpo excepto manos/brazos.	→	**0.20**	v	v	v	v	**N/A**	v	**N/A**
Lanzamiento alto	↗	**0.20**	v	v	v	v	v	v	v
Lanzamiento alto por deslizamiento en el suelo		**0.30**	v	v	v	v	v	v	v
Recuperación de la Cinta desde el vuelo de un lanzamiento alto	↓	**0.30**	v	v	v	v	v	v	v

Símbolo	Explicaciones / Ejemplos
	Movimiento de deslizamiento (‘sliding’) de la Cinta en el suelo antes de un lanzamiento *Sujetar la Cinta por el extremo (o a 50 cm del extremo) y hacer un gran círculo con la mano para dar un impulso a la Cinta, lo que provoca un movimiento de deslizamiento de la Cinta por el suelo (durante todo el movimiento de deslizamiento, la Cinta debe moverse y no quedarse quieta en el suelo). El lanzamiento debe producirse inmediatamente después de recuperar el tejido/la varilla con la mano o el pie.*

6. DIFICULTAD DE APARATO NUEVA Y ORIGINAL

6.1. Se anima a los entrenadores a que presenten Dificultades originales de Aparato (DA).

6.2. Se considerarán DA originales los elementos que representen una **base de Aparato que no figure ni actual ni anteriormente en el Código de Puntos,** ni se haya realizado aún en competición.

6.3. La DA original debe ser presentada oficialmente por la Federación Nacional al Comité Técnico a través de la oficina de la FIG por correo electrónico o postal.

6.4. La solicitud de aprobación/evaluación del elemento debe ir acompañada del texto descriptivo en inglés, con dibujos del elemento, un vídeo del elemento por sí mismo y otro vídeo de la composición completa en la que el elemento esté presente durante una competición.

6.5. La DA original será revisada por el Comité Técnico en su siguiente reunión tras la recepción de la solicitud.

6.6. La decisión se comunicará lo antes posible por escrito a la Federación Nacional interesada.

6.7. Si se aprueba, el Comité Técnico establecerá un valor para el elemento como base para el aparato especificado y se añadirá a la tabla de elementos técnicos de aparatos; la gimnasta en cuestión recibirá una **bonificación de Originalidad de 0,30 p.** por parte del panel de la DA para esta DA original que se **publicará en una Newsletter**.

6.8. Cualquier gimnasta puede realizar la misma base de aparato, sin la bonificación de Originalidad.

6.9. Si la DA original se realiza con un pequeño fallo de ejecución, la DA es válida, pero no se otorga la bonificación por Originalidad.

7. NOTA DE DIFICULTAD (D)

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

7.2. El 1er subgrupo de Jueces-D (DB)

Dificultad	Mínimo/Máximo	Penalización 0,30 p.
Dificultades Corporales (DB)	Mínimo 1 de cada Grupo de Dificultades Corporales Máximo 8	• ⋀ no intentada • T no intentada • ♁ no intentada
Equilibrio con 'tour lento'	Máximo 1 en 'relevé' Máximo 1 a pie plano	Más de 1 en 'relevé' Más de 1 a pie plano
Elementos dinámicos con rotación (R)	Máximo 4	Ninguna Penalización

7.3. El 2° subgrupo de Jueces-D (DA)

Dificultad	Mínimo/Máximo	Penalización 0,30 p.
Dificultades de Aparato (DA)	Máximo 15	Ninguna Penalización
DA consecutivas en una posición en el suelo	Máximo 3 consecutivas	Por cada tanda ('set') de 4 consecutivas

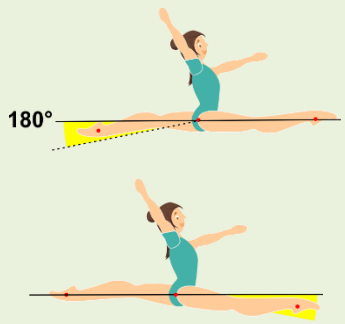
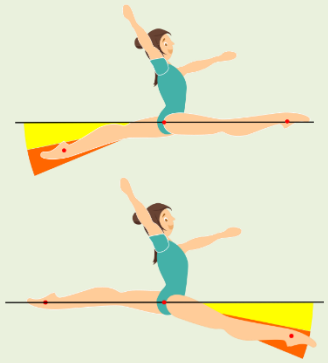
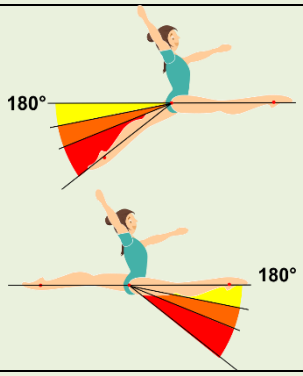
8. SALTOS

8.1. Generalidades

8.1.1. Todas las Dificultades de salto deben tener **las siguientes características básicas:**

- **Forma definida** y **fijada** durante el vuelo
- **Altura** (elevación) de los saltos suficiente para mostrar la forma correspondiente

8.1.2. Un salto de Dificultad **sin forma bien definida** (según la definición de la tabla #9) **y altura suficiente para mostrar una única forma fija** será penalizado en Ejecución (#2.5.2-2.5.4).

Explicaciones / Ejemplos		
Saltos con valor y desviaciones		
DB válida: 0.30 p.	***DB válida: 0.30 p.***	***DB no válida: 0.00 p.***
		
Pequeña desviación de la posición de espagat	*Desviación media de la posición de espagat*	*Gran desviación de la posición de espagat*
Penalización de ejecución 0,10 p.	*Penalización de ejecución 0,30 p.*	*Penalización de ejecución 0,50 p.*

8.2. Los saltos con **impulso** ('take-off') **desde 1 o 2 pies** se consideran **lo mismo**.

8.3. Para todos los **saltos que incluyen rotación(es)**: El valor del salto viene determinado por la(s) rotación(es) realizada(s). Para un salto con menos de 180°, el valor base de la Dificultad (sin rotación) puede ser válido si está disponible en la tabla sin rotación y realizado según las características básicas.

8.4. La rotación (180° o 360°) del cuerpo durante el vuelo se evalúa desde la posición del 'plié' para el impulso hasta la posición del 'plié' para la recepción.

8.5. Cada DB sólo puede realizarse una vez, independientemente de la **cantidad de rotación** en el aire: La misma forma realizada una vez con 180° de rotación y otra vez con 360° de rotación se consideran la **misma DB**.

8.6. En todas las Dificultades de salto en círculo, el pie u otro segmento de la pierna debe estar en posición de círculo/de anillo cerrado ('ring'). **Se requiere tocar cualquier parte de la cabeza (incluido el peinado/moño) para la forma correcta.**

8.6.1. La DB sin tocar, hasta una desviación máxima de 20°, es válida con una penalización de Ejecución (#2.5.2-2.5.3).

8.7. En todas las dificultades de salto con flexión atrás del tronco, la cabeza debe estar en contacto con la pierna. **Tocar cualquier parte de la pierna se requiere para la forma correcta.**

8.7.1. La DB sin tocar, hasta una desviación máxima de 20°, es válida con una penalización de Ejecución (#2.5.2-2.5.3).

8.7.2. **Excepción:** El criterio 'flexión atrás del tronco', realizado con una gran desviación, será penalizado en Ejecución (#2.5.4) pero el valor base de la Dificultad puede ser válido (ver #2.5.5) si está disponible en la tabla sin 'flexión del tronco hacia atrás' y se realiza de acuerdo con las características básicas.

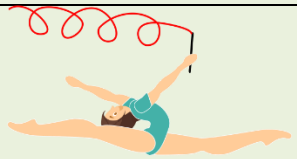
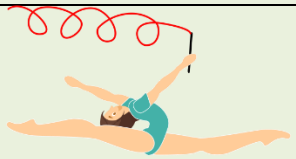
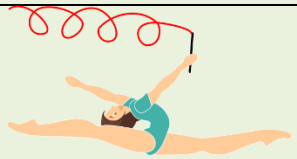
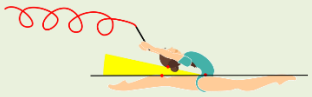
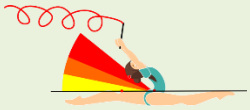
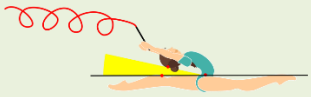
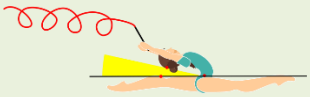
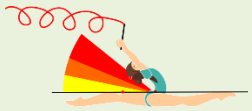
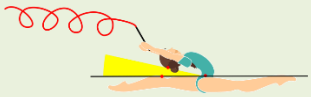
8.8. Los saltos que consten de **más de 1 acción principal** (p. ej. Zancada en círculo) deben ejecutarse de forma que, durante el vuelo, creen una **imagen única** y **claramente visible de una <u>forma fija y bien definida</u>**, en lugar de 2 imágenes y formas diferentes (técnica de giro, ver Ejecución, #2.1.5). Al evaluar estos saltos, se aplicarán los principios de desviación del #2.5.2-2.5.4. Si no hay ningún momento (ninguna imagen) en el que todas las acciones estén dentro de los 20° de desviación al mismo tiempo, la Dificultad no es válida.

8.9. Una **repetición** de saltos desde la misma casilla (#2.4.1) no es válida salvo en el caso de una **serie** (#2.4.3).

8.10. Es posible realizar saltos con impulso y recepción de 1 pierna **en serie**. Una serie de saltos consiste en 2 o más **saltos iguales** consecutivos (#2.4.4), realizados con o sin paso intermedio (según el tipo de salto):

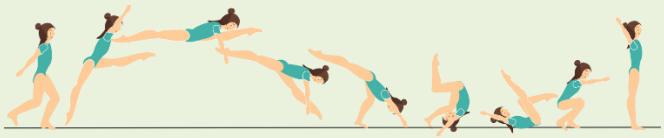
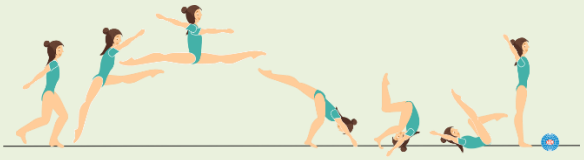
- Cada **salto** de la serie se evalúa por separado.
- Cada salto de la serie cuenta como **1 DB de salto**

8.10.1. Si una gimnasta realiza una **serie** de saltos y 1 o más saltos de la serie se ejecuta con una **gran desviación** en la forma (ver #8.7.2), el principio de 'serie' no está presente, pero todas las **formas ejecutadas son válidas,** con las correspondientes penalizaciones de Ejecución, también en el caso de que el elemento técnico del aparato se repita idénticamente (ver #3.6.1.6).

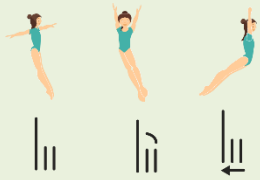
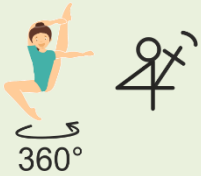
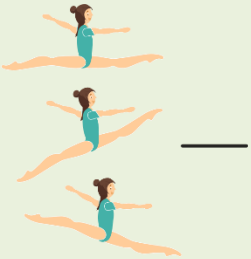
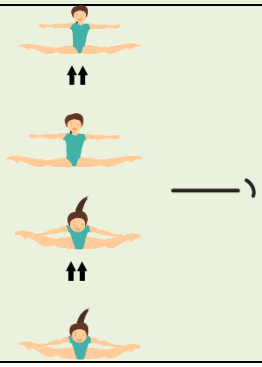
Explicaciones / Ejemplos			
Ejemplo 1: Serie de saltos			
DB válida: 0.50 p.	***DB válida: 0.50 p.***	***DB válida: 0.50 p.***	
			
Ejemplo 2: Serie de saltos con desviación + salto aislado			
DB válida: 0.50 p.	***DB válida: 0.30 p.***	***DB válida: 0.50 p.***	***DB no válida: Repetición de DB***
			
Serie			***Aislado***
Penalización de ejecución:			
Desviación de espalda flexionada 0,10 p.	*Desviación de espalda flexionada 0,50 p.*	*Desviación de espalda flexionada 0,10 p.*	*No Penalización de Ejecución*
Ejemplo 3: Salto aislado + serie de saltos con desviación			
DB válida: 0.30 p.	***DB válida: 0.50 p.***	***DB no válida: Repetición de DB***	***DB no válida: Repetición de DB***
			
Aislado	***Serie***		
Penalización de ejecución:			
No Penalización de ejecución	*Desviación de espalda flexionada 0,10 p.*	*Desviación de espalda flexionada 0,50 p.*	*Desviación de espalda flexionada 0,10 p.*

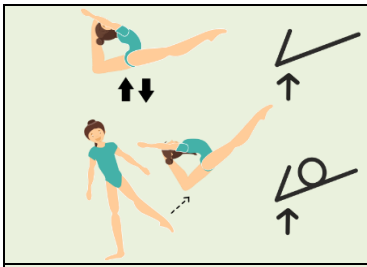
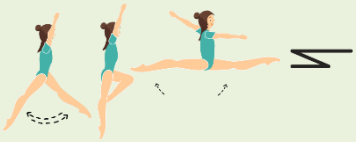
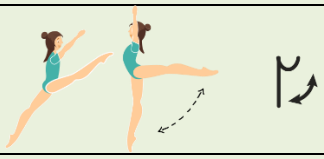
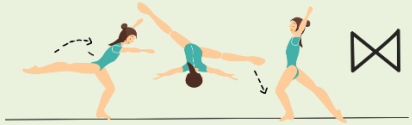
8.11. Para ser válidos, los saltos deben realizarse con un mínimo de **1 elemento técnico del aparato,** ejecutado según su definición en las tablas #3.3-3.4.

8.12. La **Zancada-voltereta / 'Saut plongé'** ('Dive leap') (salto con el tronco inclinado hacia delante, que termina directamente en una voltereta) no se evalúa como DB de salto sino como elemento pre-acrobático.

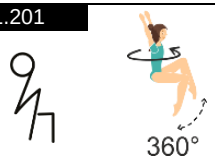
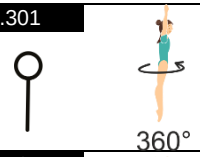
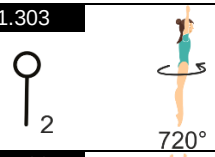
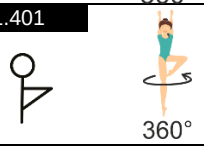
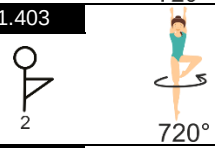
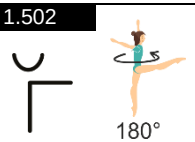
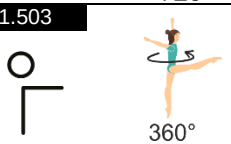
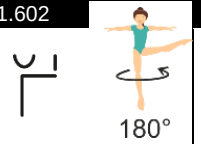
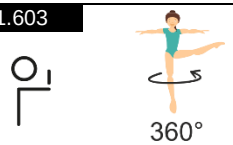
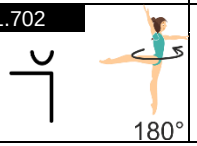
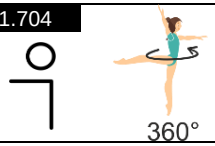
Explicaciones / Ejemplos	
	***Elemento preacrobático 'saut plongé'/'zancada-voltereta'*** *No evaluado como DB.* *Cuenta como 1 elemento rotacional.*
	***Zancada de DB + elemento pre-acrobático: voltereta adelante ('voltereta adelante')*** *La zancada ('Split leap') se evalúa como DB.* *La voltereta hacia delante cuenta como 1 elemento de rotación.*

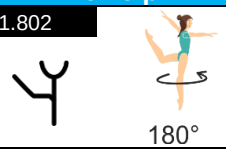
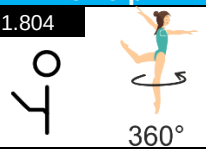
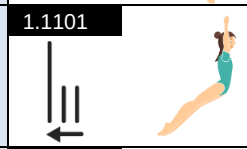
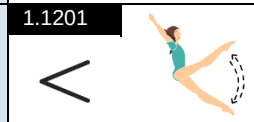
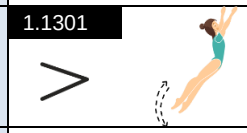
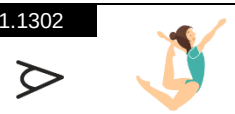
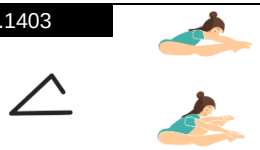
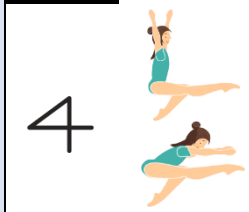
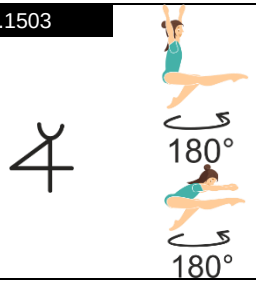
8.13. Técnica específica de Dificultades de salto:

Explicaciones / Ejemplos	
	***'Cabriole' hacia delante, hacia atrás o hacia un lado*** *Durante el impulso, la pierna oscilante se eleva hacia delante, hacia atrás o hacia un lado, a 45° (o más).* *La pierna de impulso, al despegarse del suelo, golpea la pierna levantada con anterioridad a 45° (o más).* *Finalmente, la recepción se realiza sobre la pierna de impulso.*
	'Tijeras' ('Scissors') con cambio de piernas hacia atrás a círculo *Impulso sobre 1 pie, cambio de piernas hacia atrás a círculo: El círculo debe ser realizado por ambas piernas consecutivamente.*
	Salto Carpado ('Pike jump') con las piernas juntas o separadas *El salto Carpado se realiza siempre con el tronco inclinado hacia delante por encima de las piernas o entre ellas.*
	Salto 'Cosaco', con diferentes posiciones de las piernas, o con giro *El pie de la pierna flexionada debe estar cerca de la altura de la pelvis, y la rodilla en posición horizontal o superior.*
	***Salto 'Cosaco' 'Zhukova'*** *Salto Cosaco con pierna estirada hacia el lado en alto, todo el pie más alto que la cabeza, con ayuda del brazo opuesto a la pierna levantada y estirada.* *El pie de la pierna flexionada debe estar cerca de la altura de la pelvis, y la rodilla en posición horizontal o superior.* *Giro 360° hacia el lado opuesto a la pierna levantada.*
	***Zancada** ('Split leap') **(impulso desde 1 o 2 pies)*** *Se requiere una posición de espagat de 180° en el punto más alto del salto.* *La posición espagat puede ser horizontal y también se aceptará cuando la posición de 180° se mantenga con 1 de las piernas por encima y la otra por debajo de una posición horizontal.*
	***Zancada lateral (impulso desde 1 o 2 pies)*** *Se requiere una posición de espagat horizontal de 180° en el punto más alto del salto.*

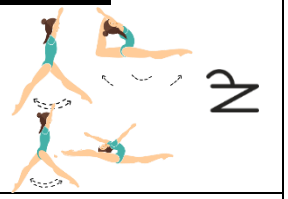
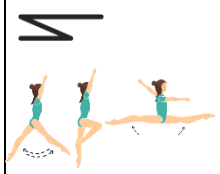
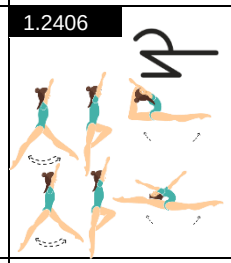
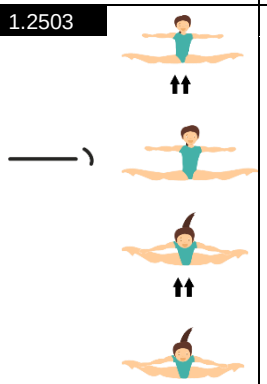
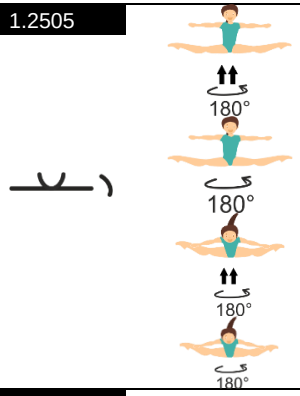
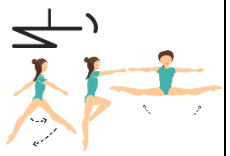
	***Saltos 'Zaripova' y 'Agiurgiuculese'*** *Impulso y recepción sobre la pierna de atrás.* *Durante estas Dificultades se requieren ambos criterios 'Espagat' y 'Círculo'.*
	Salto de Corza ('Stag leap') (impulso desde 1 o 2 pies) *La pierna delantera debe estar flexionada al máximo, con el pie cerca del muslo. Las piernas deben estar separadas 180°, la posición de corza puede ser horizontal y también se aceptará cuando se mantenga la posición de 180° con 1 de las piernas por encima y la otra por debajo de una posición horizontal.*
	Corza en círculo o con flexión de tronco atrás (impulso desde 1 o 2 pies) *La pierna delantera debe estar flexionada al máximo, con el pie cerca del muslo. Las piernas deben estar separadas 180°, la posición de corza puede ser horizontal y también se aceptará cuando se mantenga la posición de 180° con 1 de las piernas por encima y la otra por debajo de una posición horizontal.* *<u>En círculo</u>: la pierna de atrás debe estar en posición de círculo cerrado. Se requiere tocar cualquier parte de la cabeza para la forma correcta.* *<u>Flexión de tronco atrás</u>: Es necesario tocar cualquier parte de la pierna para que la forma sea correcta.*
	Zancada con cambio de pierna estirada *Antes del cambio de pierna, la pierna delantera se eleva hasta un mínimo de 45°.* *Tras el cambio de pierna, se requiere una posición de separación de 180° en el punto más alto del salto.*
	***Zancada con cambio de pierna flexionada*** *Antes del cambio de pierna, la rodilla delantera se eleva hasta la posición horizontal ('passé').* *Tras el cambio de pierna, se requiere una posición de separación de 180° en el punto más alto del salto.*
	'Fouetté' *No se realiza un cambio de pierna; se ejecuta con un giro de 180° durante el vuelo, realizado sobre el eje longitudinal de la pierna de impulso y aterrizando sobre la pierna de impulso.*
	***Volada / 'Entrelacé'*** *Se realiza un cambio de pierna; ejecutado con giro de 180° durante el vuelo, realizado sobre el eje longitudinal de la pierna de impulso y recepción sobre la pierna de giro.*
	***Salto 'Butterfly'*** *Las piernas dibujan consecutivamente semicírculos en el aire. El punto más alto de cada pierna debe estar en la horizontal o más alto que la horizontal.* *Durante el vuelo, el tronco está en posición horizontal o ligeramente por debajo de la horizontal. El tronco no puede estar vertical hacia abajo.* *Giro mínimo de 180° desde el impulso hasta la recepción.*

9. TABLA DE DIFICULTADES DE SALTO (⌃)

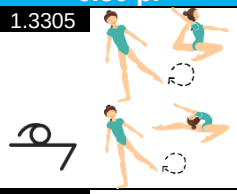
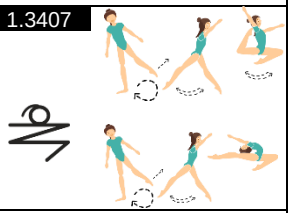
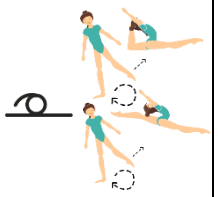
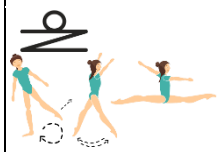
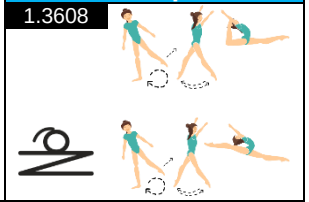
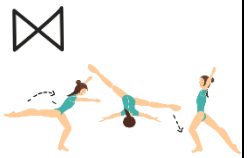
Tipos de saltos	Valor						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
1. Agrupado (**‘**Tuck jump’) con giro de 360° , impulso desde 2 pies	1.101						
2. ‘Tijeras’ (Scissors’) hacia delante con piernas flexionadas y giro de 360° (‘cat leap’ / ‘salto de gato’))	1.201 						
3. Salto vertical con piernas estiradas y giro, impulso desde 2 pies	1.301 		1.303 				
4. Salto vertical con pierna flexionada (‘passé’), con giro	1.401 		1.403 				
5. Salto vertical con la pierna libre estirada hacia delante en la horizontal, con rotación		1.502 	1.503 				
6. Salto vertical con la pierna libre estirada hacia el lado en la horizontal, con rotación		1.602 	1.603 				
7. Salto vertical con la pierna libre estirada hacia atrás en la horizontal, con rotación		1.702 		1.704 			

Tipos de saltos	Valor						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
8. Salto vertical con pierna libre flexionada hacia atrás en la horizontal (‘attitude’), con rotación		1.802 		1.804 			
9. ‘Cabriole’ adelante	1.901						
10. ‘Cabriole’ lateral	1.1001						
11. ‘Cabriole’ hacia atrás	1.1101 						
12. Salto ‘tijera’ con cambio de pierna hacia delante: Piernas consecutivas en la horizontal	1.1201 						
13. Salto ‘tijera’ con cambio de pierna hacia atrás: A 45° o en círculo	1.1301 	1.1302 					
14. Salto Carpado (‘Pike jump’) con las piernas juntas o separadas, impulso desde 1 o 2 pies			1.1403 				
15. Salto ‘Cosaco’: Pierna estirada adelantada en la horizontal, con o sin tronco flexionado hacia delante, también con rotación.	1.1501 		1.1503 				

Tipos de saltos	Valor						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
16. Salto ‘cosaco’: Pierna estirada hacia delante, en alto, todo el pie más alto que la cabeza, con ayuda, también con rotación.		1.1602		1.1604 180°			
17. Salto ‘cosaco’: Pierna estirada hacia delante, en alto, todo el pie más alto que la cabeza, sin ayuda, también con rotación.			1.1703		1.1705 180°		
18. Salto ‘cosaco’: Pierna estirada hacia el lado en alto, todo el pie más alto que la cabeza, con ayuda de la mano del mismo lado, también con rotación, también ‘**Zhukova’** con ayuda de la mano contraria y giro de 360°.		1.1802		1.1804 180°	1.1805 360°		
19. Salto ‘Cosaco’: Pierna estirada hacia el lado en alto, todo el pie más alto que la cabeza, sin ayuda, también con rotación.			1.1903		1.1905 180°		
20. En círculo con 1 pierna o 2 piernas (‘**Kabaeva’**), impulso desde 1 o 2 pies		1.2002	1.2003 2				
21. Zancada, también en círculo/flexión del tronco atrás, impulso desde 1 o 2 pies. **Zaripova**: Zancada en círculo, impulso y recepción sobre la misma pierna.			1.2103	1.2104	1.2105		

Tipos de saltos	Valor						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
22. 2 o 3 zancadas ('split leaps') consecutivas con cambio del pie de impulso.(Evaluadas como 1 DB)					1.2205		1.2207
23. Zancada con cambio de pierna, pasando con las piernas estiradas, también en círculo/flexión del tronco hacia atrás.					1.2305		1.2307 
24. Zancada con cambio de pierna, pasando con la pierna flexionada, también en círculo/flexión del tronco hacia atrás				1.2404 		1.2406 	
25. Zancada lateral, impulso desde 1 o 2 pies, también con inclinación del tronco hacia delante, también con rotación			1.2503 		1.2505 		
26. Zancada lateral con cambio de pierna, pasando con pierna flexionada, también pasando con piernas estiradas (con giro 90°)				1.2604 	1.2605		

Tipos de saltos	Valor						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
27. Salto de Corza, impulso desde 1 o 2 pies, también en círculo/flexión del tronco hacia atrás		1.2702		1.2704			
28. Salto de Corza ('Stag leap'), impulso desde 1 ó 2 pies, con giro del cuerpo. También con rotación del tronco. '**Bessonova**': desde 1 pierna.				1.2804 180°		1.2806 180° 180°	
29. 'Salto de Corza' con cambio de pierna, pasando con la pierna estirada, también en círculo/ flexión del tronco hacia atrás				1.2904		1.2906	
30. 'Fouetté': Pierna en la horizontal, o con mayor amplitud. También en círculo/ flexión del tronco hacia atrás		1.3002	1.3003				
31. 'Fouetté' con 'cabriole', con corza, o en círculo/ flexión del tronco hacia atrás		1.3102	1.3103		1.3105		
32. 'Volada / 'Entrelacé': Piernas en la horizontal, o con mayor amplitud. También en círculo/ flexión del tronco hacia atrás			1.3203		1.3205		

Tipos de saltos	Valor						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
33. Salto de corza girando (‘Turning stag leap’), también en círculo/flexión del tronco hacia atrás.			1.3303		1.3305 		
34. Salto de corza girando con cambio de pierna estirada, también en círculo/flexión del tronco hacia atrás.					1.3405		1.3407 
35. Zancada girando o ‘Jeté en tournant’ (‘Turning split leap’), también en círculo/flexión del tronco hacia atrás**.** **Agiurgiuculese**: Zancada girando (‘jeté en tournant’) en círculo, impulso y recepción sobre la misma pierna.				1.3504	1.3505	1.3506 	
36. Zancada girando o ‘Jeté en tournant’ con cambio de piernas estiradas, también en círculo/flexión del tronco hacia atrás.						1.3606 	**0.80 p.** 1.3608 
37. Salto ‘Butterfly’: Con giro mínimo de 180° desde el impulso hasta la recepción.					1.3705 		

10. EQUILIBRIOS

10.1. Generalidades

10.1.1. Existen 3 tipos de dificultades de equilibrio, en función de la técnica de equilibrio y del tipo de apoyo:

1) Ejecutado sobre el pie: Sobre los dedos en 'relevé', o sobre pie plano
2) Ejecutado en otras partes del cuerpo: En el pecho, etc.
3) Ejecutado en movimiento: 'Equilibrios dinámicos'

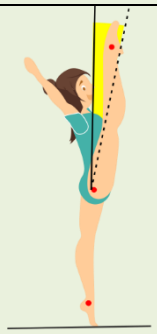
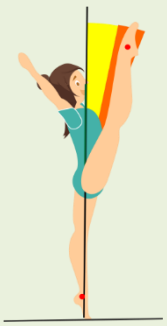
10.1.2. Características básicas de los 3 tipos de equilibrio Dificultades:

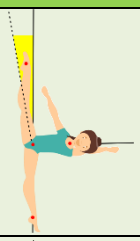
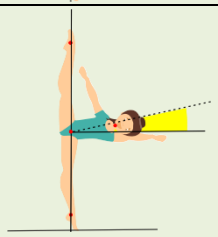
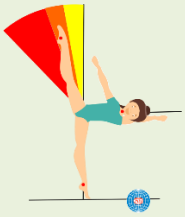
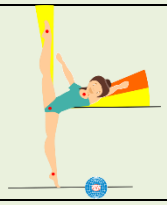
1) Equilibrios ejecutados sobre el pie: Sobre los dedos en 'relevé', o sobre pie plano
   - **Forma definida** y claramente **fijada**
   - **Posición de parada** fija en la forma durante **un mínimo de 1** segundo

2) Equilibrios ejecutados en otras partes del cuerpo: En el pecho, etc.
   - **Forma definida** y claramente **fijada**
   - **Posición de parada** fijada en la forma durante **un mínimo de 1** segundo

3) Equilibrios ejecutados en movimiento: 'Equilibrios dinámicos'
   - **Forma claramente definida:** Todas las partes relevantes del cuerpo están en la posición correcta al mismo tiempo
   - **Movimientos** suaves y **continuos** de cada forma a la siguiente

10.1.3. Una Dificultad de Equilibrio **sin una forma claramente definida** (según la definición de la tabla #11) no será válida como Dificultad y será penalizada en Ejecución (#2.5.2-2.5.4).

Explicaciones / Ejemplos		
Equilibrios con valor y desviaciones		
DB válida: 0.50 p.	***DB válida: 0.50 p.***	***DB no válida: 0.00 p.***
		
Pequeña desviación del espagat	*Desviación media del espagat*	*Gran desviación del espagat*
Penalización de ejecución 0,10 p.	*Penalización de Ejecución 0,30 p.*	*Penalización de Ejecución 0,50 p.*

Explicaciones / Ejemplos				
Equilibrios con valores y desviaciones				
	Pictograma	Desviación	Penalización de Ejecución	Evaluación
1		*Pequeña desviación del espagat*	***0.10 p.***	***DB válida***
2		*Pequeña desviación del tronco*	***0.10 p.***	***DB válida***
3		*Desviación media del espagat*	***0.30 p.***	***DB válida***
4		*Pequeña desviación del espagat* *Desviación media del tronco*	***0.10 + 0.30 p.***	***DB válida***
5		*Desviación media del espagat* *Desviación media del tronco*	***0.30 + 0.30 p.***	***DB válida***
6		*Gran desviación del tronco*	***0.50 p.***	***DB no válida***

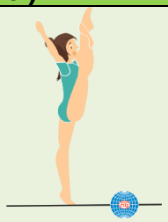
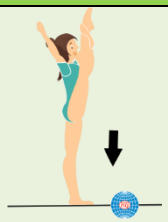
10.2. Las Dificultades de Equilibrio **ejecutadas sobre el pie** (sobre los dedos del pie (media punta) en ‘relevé’, o sobre pie plano) y **ejecutadas sobre otras partes del cuerpo** deben realizarse con una **posición de parada, durante un mínimo de <u>1 segundo fijado en la forma</u>.**

10.2.1. La fijación de estas Dificultades de equilibrio debe ejecutarse **sin ningún movimiento adicional** del cuerpo durante la posición fija (piernas y tronco). Si durante la posición fija se produce una pérdida de equilibrio sin desplazamiento, como ‘temblor/titubeo’ (‘shaking’) del pie de apoyo, movimiento del tobillo durante el ‘relevé’ o elevación de parte del pie de apoyo, la Dificultad sigue siendo válida, con las correspondientes penalizaciones de Ejecución.

10.2.2. Si la forma del equilibrio está bien definida y el elemento técnico del aparato se ejecuta correctamente (p. ej. espagat lateral sin apoyo con bote de la Pelota durante la forma), pero la posición de parada es insuficiente (**menos de 1 segundo**), el equilibrio es **válido con una penalización de Ejecución: 0,30 p. 'forma no mantenida durante un mínimo de 1 segundo'.**

10.2.3. Si la **posición de parada no se presenta** en absoluto (balanceo ('swing') /lanzamiento de pierna o patada ('kick') – *llámese también 'grand battement'*-), la DB **no es válida** (alteración importante de las características básicas).

10.3. Los equilibrios sobre el pie pueden realizarse **sobre los dedos del pie** (media punta) **en 'relevé''** o sobre **pie plano (en planta)**. Para el pie plano, el valor de la Dificultad se reduce en 0,10 p. y el símbolo incluirá una flecha (↓).

Explicaciones / Ejemplos			
Valor de los Equilibrios			
Realizado sobre media-punta (en 'relevé')		Realizado sobre pie plano (en planta)	
			
DB válida: 0.30 p.		***DB válida: 0.20 p.***	

10.3.1. No es posible realizar la Dificultad de equilibrio (misma casilla) sobre media-punta ('en relevé') y sobre pie plano (en planta) en el mismo ejercicio.

10.4. La **pierna de apoyo** estirada o flexionada no modifica el valor de la DB de equilibrio.

10.5. No es posible apoyarse en la **pierna de apoyo,** ni sujetar la **pierna de apoyo** con la(s) mano(s) o el aparato: La DB no será válido (alteración importante de las características básicas; definición de la forma). Sólo se permiten ligeros toques.

10.6. En todas las Dificultades de equilibrio **en Círculo**, el pie u otro segmento de la pierna debe estar en posición de círculo/anillo ('ring') cerrado. **Para que la forma sea correcta, debe tocarse cualquier parte de la cabeza (incluido el peinado/moño).**

10.6.1. La DB sin tocar, hasta una desviación máxima de 20°, es válida con una penalización de Ejecución (#2.5.2-2.5.3).

10.7. En todas las Dificultades de equilibrio con flexión atrás del tronco, la cabeza debe estar en contacto con la pierna. **Se requiere tocar cualquier parte de la pierna para la forma correcta.**

10.7.1. DB sin tocar, hasta una desviación máxima de 20°, es válido con una penalización de Ejecución (#2.5.2-2.5.3).

10.7.2. **Excepción:** El criterio 'flexión del tronco hacia atrás', realizado con una gran desviación, será penalizado en Ejecución (#2.5.4) pero el valor de base de la Dificultad puede ser válido (ver #2.5.5) si está disponible en la tabla sin 'flexión del tronco hacia atrás' y se realiza de acuerdo con las características básicas.

10.8. Para ser válidas, las Dificultades de equilibrio deben realizarse con un mínimo de **1 elemento técnico del aparato,** ejecutado según su definición en las tablas #3.3-3.4.

10.9. **Equilibrios con ‘tour lento’** (‘slow turn’)

10.9.1. Una gimnasta puede realizar un equilibrio con ‘tour lento’ con los siguientes Exigencias:

- El ‘tour lento’ debe ser de 180° o más.
- Sólo se permiten 2 Dificultades con ‘tour lento’ en un ejercicio: 1 realizada en ‘relevé’ y 1 en pie plano. Estas Dificultades deben ser de casillas diferentes.
- El ‘tour lento’ es posible para el grupo de equilibrios ejecutados sobre el pie, excepto para la posición ‘cosaco’. ‘Tour lento’ no se da para el grupo de ‘equilibrios dinámicos’.

10.9.2. Valores de los equilibrios con ‘tour lento’**:**

- Valor de la dificultad a pie plano + 0,10 p. por el ‘tour lento’ a pie plano
- Valor de la dificultad + 0,20 p. por el ‘tour lento’ en ‘relevé’

10.9.3. Un ‘tour lento’ debe realizarse sólo después de haber fijado la posición inicial de la Dificultad, y con no más de ¼ de rotación por cada impulso. Una rotación resultante de un solo impulso anula el valor del equilibrio con ‘tour lento’.

10.9.4. Durante las Dificultades con ‘tour lento’ el cuerpo no debe ‘rebotar’ (con un movimiento ascendente y descendente de tronco/hombros). Esta técnica incorrecta anula el valor del equilibrio con ‘tour lento’.

10.9.5. Un equilibrio ejecutado con un ‘tour lento’ incorrecto no es válido.

10.9.6. Una repetición del mismo equilibrio, con o sin ‘tour lento’, no es válida.

10.9.7. El ‘tour lento’ no se considera un elemento de rotación.

10.10.Equilibrios dinámicos

10.10.1. Los Equilibrios Dinámicos se realizan como **movimientos** suaves y **continuos** de 1 forma a otra, y no necesitan posiciones de parada en ninguna fase del equilibrio. Si una gimnasta realiza un Equilibrio Dinámico con una posición de parada, se evalúa la Dificultad (sin penalización).

10.10.2. El Equilibrio 'Fouetté' es 1 DB de equilibrio realizada con:

- Un mínimo de 3 formas iguales o diferentes ejecutadas en 'relevé', con apoyo obligatorio del talón entre cada forma, sin saltitos, sin ningún tipo de desplazamiento y sin tocar el suelo con la pierna levantada, la(s) mano(s) o cualquier otra parte del cuerpo.
- Cada forma se muestra con un acento claro (**posición clara**), sin ninguna rotación en la forma
- Con o sin la ayuda de las manos
- Con un mínimo de 1 vuelta de 90°, 180° o 270°, realizada entre 2 formas cualesquiera

10.10.2.1. Es posible repetir la misma forma o la misma casilla dentro de un equilibrio 'Fouetté', pero no es posible repetir ninguno de estos equilibrios más adelante en el ejercicio.

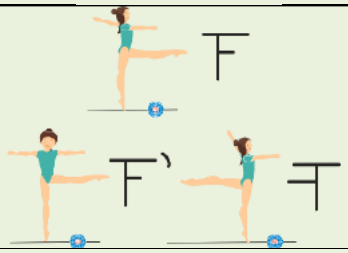
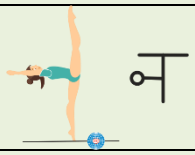
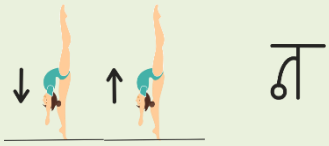
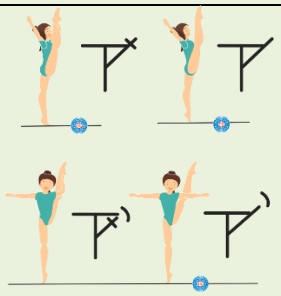
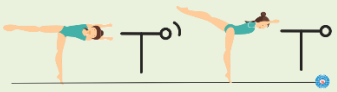
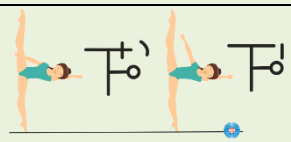
10.10.2.2. Cada ejercicio puede contener como máximo 1 equilibrio de 'Fouetté': o bien 0,50 p., o bien 0,30 p. Un 2° equilibrio 'Fouetté' (independientemente de su valor) no será evaluado (sin penalización).

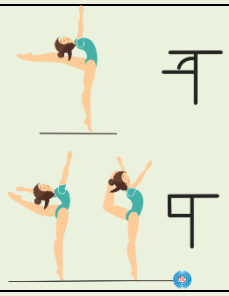
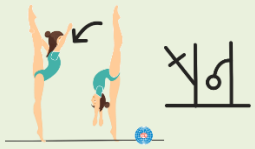
Explicaciones / Ejemplos
Definición de las formas en los equilibrios 'Fouettés': *Para el equilibrio 'Fouetté' (2.1805) de valor 0,5 p., la gimnasta puede elegir entre todas las formas existentes que se definen con la pierna por encima de la horizontal. Algunas de estas formas requieren espagat ('grand écart'), otras formas tienen otras definiciones (Ej, equilibrio en círculo). Cada forma elegida se evalúa según su definición.*

10.10.3. El Equilibrio Dinámico 'Utyascheva' no cambia de valor en función de su ejecución en 'relevé'' o en pie plano.

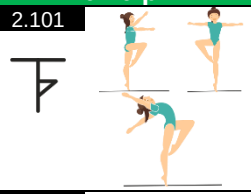
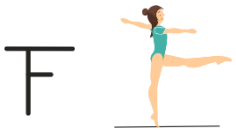
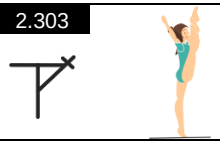
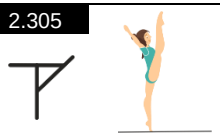
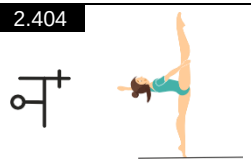
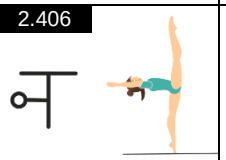
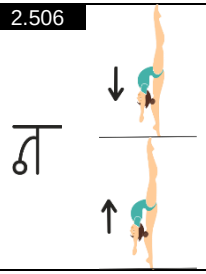
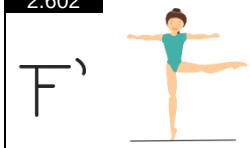
10.10.4. Para ser válidas, las Dificultades de Equilibrio Dinámico deben realizarse con un mínimo de **1 elemento técnico del aparato,** ejecutado según su definición en las tablas #3.3-3.4 **en cualquier fase de la Dificultad**, incluidas las fases de balanceo ('swing').

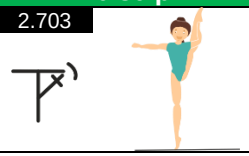
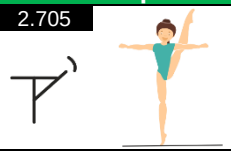
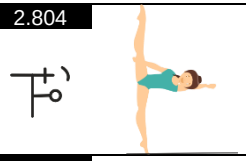
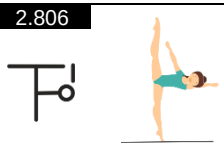
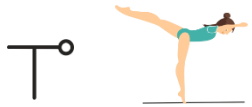
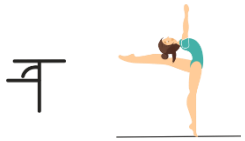
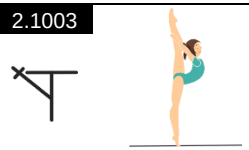
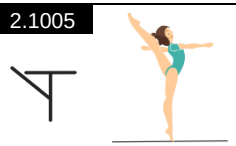
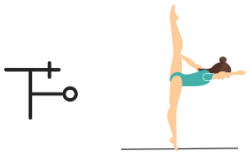
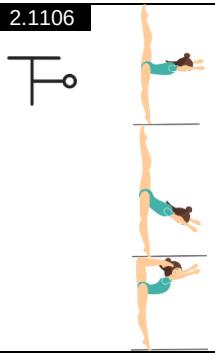
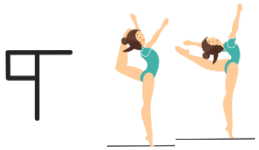
10.11. Técnica para dificultades específicas de equilibrio:

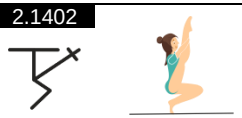
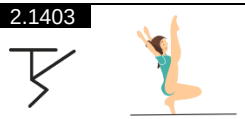
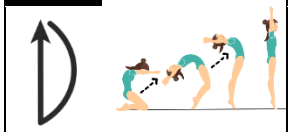
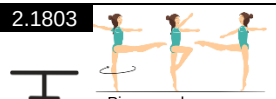
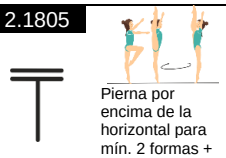
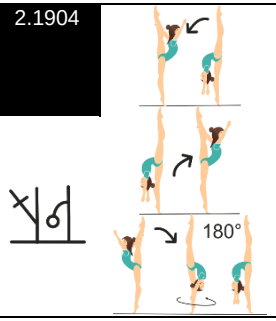
Explicaciones / Ejemplos	
	Pierna libre hacia delante, horizontal o más arriba *Rodilla flexionada 30º* *Posición horizontal o más arriba de la pierna libre (muslo) y posición vertical máxima del cuerpo*
	***Pierna libre horizontal hacia delante ~~(estirada o flexionada)~~, de lado, o hacia atrás (Arabesque)*** *Posición horizontal de la pierna libre (muslo) y posición vertical máxima del cuerpo*
	Pierna libre horizontal hacia delante con tronco hacia atrás en la horizontal *El tronco y la pierna libre deben estar en la misma línea horizontal, o la pierna libre ligeramente por encima de la horizontal, manteniendo el tronco extendido sin flexionar la espalda*
	***Espagat (split) frontal con tronco hacia atrás en la horizontal*** *Se exige espagat* *El tronco debe mantenerse estirado sin flexionar la espalda*
	***Espagat (split) frontal sin ayuda, tronco hacia atrás por debajo de la horizontal*** *Partiendo de una posición de pie o sentada* *Se exige espagat* *El equilibrio puede realizarse:* *- Con o sin tocar la pierna de apoyo con la cabeza* *- Con o sin tocar/sujetar la pierna de apoyo con la mano/el brazo*
	***Espagat (split) frontal con o sin ayuda*** ***Espagat (split) lateral con o sin ayuda*** *Se exige espagat*
	***Pierna libre horizontal al lado con el lado del tronco en la horizontal*** ***Pierna libre horizontal hacia atrás con tronco adelantado en la horizontal*** *La posición horizontal de la cabeza, el tronco y la pierna libre (o la pierna libre ligeramente por encima de la horizontal) debe ser fijada, manteniendo el tronco extendido sin flexionar la espalda*
	***Espagat (split) lateral con tronco horizontal al lado, con o sin ayuda*** *Se exige espagat* *El tronco debe mantenerse ext, en posición horizontal.* *La posición del cuello y la cabeza es libre*
	Espagat (split) con ayuda *Se exige espagat* *NO es necesario tocar*

	Pierna libre en alto hacia atrás, sin ayuda *NO se exige espagat ('split'); se requiere que todo el pie esté por encima de la cabeza* *NO es necesario tocar*
	***'Arabesque' con tronco inclinado hacia atrás*** ***'Attitude' con el tronco inclinado hacia atrás*** ***En círculo sin ayuda*** *Es necesario tocar*
	'Attitude' *Posición horizontal de la pierna libre (del muslo) y posición vertical máxima del cuerpo*
	En círculo con ayuda ***En círculo con la pierna sobre el hombro, con o sin ayuda del brazo*** *Es necesario tocar*
	Sobre el pecho con o sin ayuda: 'Kabaeva' *Los hombros no tocan el suelo* *Las piernas están estiradas - pueden estar juntas o separadas a la anchura de los hombros*
	Equilibrio dinámico de rodillas a de pie *Pasar de rodillas a de pie, sobre las puntas de los pies, con o sin flexión posterior del tronco (ambas técnicas son correctas).* *Piernas juntas o ligeramente separadas.*
	***Equilibrio dinámico 'Utyascheva*** *2 ó 3 posiciones, en orden opcional.* *La pierna de apoyo está estirada.* *Se requiere espagat ('split') en cada posición.* *Se ejecuta con movimientos suaves y continuos; no se requiere una posición de parada.* *Con o sin rotación de 180° o más, en cualquier posición o posiciones.* *El equilibrio puede realizarse:* *- Con o sin tocar la pierna de apoyo con la cabeza* *- Con o sin tocar/sujetar la pierna de apoyo con la mano/el brazo*

11. TABLA DE DIFICULTADES DE EQUILIBRIO (T)

Tipos de Equilibrios	Equilibrios ejecutados sobre el pie						
	Valor						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
1 'Passé' de frente o de lado (posición horizontal), también con flexión de la parte superior de la espalda y los hombros	2.101 						
2. Pierna libre ~~horizontal~~ hacia delante horizontal o más arriba: Estirada o flexionada 30°, también con tronco hacia atrás en la horizontal	2.201	2.202 	2.203				
3. Espagat (split) frontal con o sin ayuda			2.303 		2.305 		
4. Espagat (split) frontal con o sin ayuda, tronco hacia atrás en la horizontal				2.404 		2.406 	
5. Espagat (split) frontal, tronco hacia atrás por debajo de la horizontal: De pie o sentada						2.506 	
6. Pierna libre horizontal al lado, también con tronco al lado en la horizontal		2.602 	2.603				

Tipos de Equilibrios	Valor						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
7. Espagat (split) lateral con o sin ayuda			2.703 		2.705 		
8. Espagat lateral con o sin ayuda, con tronco a un lado en la horizontal				2.804 		2.806 	
9. 'Arabesque': Pierna libre horizontal hacia atrás, también con tronco adelantado en la horizontal, también con flexión del tronco hacia atrás		2.902	2.903 	2.904 			
10. Espagat (split) atrás con ayuda, también pie por encima de la cabeza sin ayuda			2.1003 		2.1005 		
11. Espagat (split) atrás con o sin ayuda, tronco hacia delante en la horizontal o por debajo, o en Círculo sin ayuda.				2.1104 		2.1106 	
12. 'Attitude', también en Círculo con ayuda/con la pierna sobre el hombro, también en Círculo sin ayuda/Attitude con flexión atrás del tronco		2.1202	2.1203	2.1204 			

Tipos de Equilibrios	Valor						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
13. 'Cosaco': Pierna libre adelantada o lateral (posición horizontal)	2.1301						
14. 'Cosaco': Pierna libre adelantada, pie más alto que la cabeza, con o sin ayuda.		2.1402 	2.1403 				
Equilibrios ejecutados en otras partes del cuerpo							
15. Tumbada en el suelo con el tronco levantado. **Kabaeva**: Sobre el pecho con o sin ayuda	2.1501		2.1503	2.1504			
Equilibrios ejecutados en movimiento							
16. Pasar de estar tumbada en el suelo con el tronco levantado hacia el pecho				2.1604			
17. Equilibrio dinámico de rodillas a de pie, sobre las puntas de los pies, con o sin flexión de la espalda.			2.1703 				
18. 'Fouetté' formado por mín. 3 formas iguales o diferentes (evaluado como 1 DB)			2.1803  Pierna en la horizontal para min. 2 formas + min. 1 vuelta		2.1805  Pierna por encima de la horizontal para mín. 2 formas + mín. 1 vuelta		
19. Utyascheva: **2 o 3 posiciones**: De Espagat ('split') atrás con ayuda a Espagat frontal con flexión atrás del tronco sobre el otro pie, finalmente también vuelta a la posición inicial. O el orden inverso. Eventualmente con rotación de 180° o más, en cualquier posición o posiciones.				2.1904 			

12. ROTACIONES

12.1. Generalidades

12.1.1. Existen 2 tipos de dificultades de rotación:

1) Rotaciones sobre 1 pierna, normalmente sobre media-punta del pie en ‘relevé’’
2) Rotaciones sobre otras partes del cuerpo

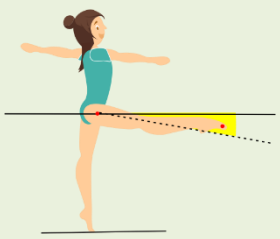
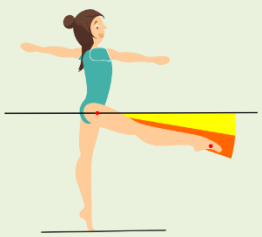
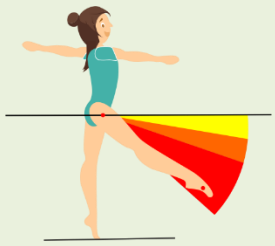
Explicaciones / Ejemplos
*Una DB de rotación ejecutada sobre los dedos de los pies (relevé) de la pierna de apoyo se denomina giro. Un giro debe ejecutarse con **un relevé alto**. Si un giro se ejecuta con un relevé bajo, la Dificultad es válida con una penalización de Ejecución.*
Los giros pueden ser giros hacia dentro ‘En dedans’ (giro ejecutado en el mismo sentido que la pierna de apoyo) o giros hacia fuera ‘En dehors’ (giro ejecutado en sentido contrario a la pierna de apoyo). Estos giros hacia dentro y hacia fuera son la misma dificultad.

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

- **Forma** fija y **bien definida**
- **Rotación básica** mínima **de 180°** en las siguientes formas: 3.505, 3.804, 3.805, 3.1405, 3.2003
- **Rotación básica** mínima **360°** en todas las demás rotaciones Dificultades

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

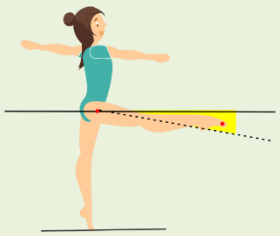
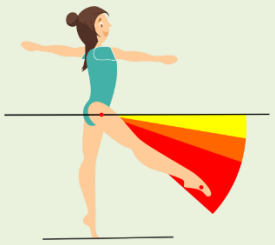
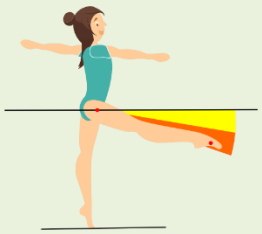
12.1.3. Una rotación Dificultad **sin forma bien definida** durante, como mínimo, una **rotación básica** (según la definición de la tabla #13), o no reconocible, o no mantenida en absoluto**,** no será válida como Dificultad y será penalizada en Ejecución (#2.5.2-2.5.4).

Explicaciones / Ejemplos		
Giros con valor y desviaciones		
DB de Base válida: 0.30 p.	***DB de Base válida: 0.30 p.***	***DB de Base no válida: 0.00 p.***
		
Pequeña desviación de la pierna libre	*Desviación media de la pierna libre*	*Gran desviación de la pierna libre*
Penalización de Ejecución 0,10 p.	*Penalización de ejecución 0,30 p.*	*Penalización de ejecución 0,50 p.*

12.2. Las Dificultades de Rotación se evaluarán **en función del número de rotaciones realizadas:**

12.2.1. La cantidad de rotación se evalúa desde el momento en que se toma una forma bien definida y hasta el momento en que la gimnasta empieza a salir de la forma.

12.2.2. Una vez que la gimnasta ha salido de la forma bien definida, o ha presentado una forma con una **gran desviación**, no se evalúan más rotaciones.

Explicaciones / Ejemplos		
Giro aislado con rotaciones adicionales, realizadas con diferentes desviaciones		
Primero 360°:	***Siguiente 360°:***	***Últimos 720°:***
		
Pequeña desviación de la pierna libre	*Gran desviación de la pierna libre*	*Desviación media de la pierna libre*
Valor DB: *0,30 p. por los primeros 360°* *Una vez que la gimnasta ha salido de la forma bien definida, no se evalúan más rotaciones.*		
Penalización de Ejecución: *0,50 p. por desviación grande* *La penalización de Ejecución más alta se da 1 vez por la misma posición del cuerpo durante 1 DB.*		

12.2.3. Para los giros definidos en ‘relevé’’, deben realizarse rotaciones adicionales sin apoyo de talón. En caso de apoyo del talón, no se evalúan más rotaciones.

Explicaciones / Ejemplos
• *Si durante un giro que se define en ‘relevé’’ una gimnasta **se apoya en el talón** durante parte de la rotación:* ○ *Si la cantidad de rotación ejecutada es inferior a la rotación básica requerida, la Dificultad no es válida.* ○ *Si la cantidad de rotación ejecutada es superior a la rotación básica requerida, y ya se ha ejecutado un elemento técnico del aparato, será válido el valor de la(s) rotación(es) ejecutada(s) antes del apoyo.*
• *Para las rotaciones ejecutadas con **saltito (‘hop’) o deslizamiento (‘sliding’)**, se evaluarán la(s) rotación(es) subsiguiente(s), con las correspondientes penalizaciones de Ejecución.*

12.2.4. Si la gimnasta **pierde el aparato** o **pierde el equilibrio** y se apoya/cae, en cualquier parte de la rotación Dificultad -incluyendo después de una rotación básica exitosa- **la DB completa no es válida** (ver #2.7).

12.2.5. El valor de una DB de rotación **se incrementa en 0,10 p.** por cada rotación adicional por encima de la base de 360° para:

- Giros con valor de base 0,10 p.
- Giros ‘Fouetté’ (3.1601-3.1602), independientemente de si las rotaciones adicionales son con o sin apoyo del talón (limitados a 10 componentes, véase #12.11)
  - Ejemplo : 360° + 360° + 360° + 1080° = 6 rotaciones = base 0,10 p. + 5 rotaciones adicionales x 0,10 p. = total 0,60 p.
  - Ejemplo : 360° + 720° + 720° = 5 rotaciones = base 0,20 p. + 4 rotaciones adicionales x 0,10 p. = total 0,60 p.
- Rotación en espagat atrás sin ayuda: Tronco horizontal, por debajo de la horizontal o en círculo (Sakura) (3.1105)
- Rotaciones sobre otra parte del cuerpo (3.1801, 3.1902)

12.2.6. El valor de una DB de rotación **se incrementa en 0,20 p.** por cada rotación adicional por encima de los 360° de base para:

- Giros con un valor de base de 0,20 p. y más
- ~~'Tour plongé' ('illusion') hacia atrás (3.1704)~~

12.2.7. El valor de una DB de rotación **se incrementa en 0,10 p.** por cada rotación adicional por encima de los 180º de base para rotaciones sobre otra parte del cuerpo (3.2003).

12.2.8. El valor de una DB de rotación **se incrementa en 0,20 p.** por cada rotación adicional por encima de los 180º de base para los giros 3.505, 3.804, 3.805, 3.1405.

12.3. Las rotaciones diferentes son rotaciones desde casillas diferentes, independientemente del número de rotaciones realizadas.

12.4. La **pierna de apoyo** estirada o flexionada no modifica el valor de la Dificultad.

12.5. No es posible apoyarse en la **pierna de apoyo** o sujetarla con la(s) mano(s) o el aparato: La DB no será válido (alteración importante de las características básicas; definición de la forma). Sólo se permiten ligeros toques.

12.6. En todas las Dificultades de rotación en Círculo, el pie u otro segmento de la pierna debe estar en posición de círculo (anillo ('ring')) cerrado. **Es necesario tocar cualquier parte de la cabeza (incluido el peinado/moño) para que la forma sea correcta**.

12.6.1. La DB sin tocar, hasta una desviación máxima de 20°, es válido con una penalización de Ejecución (#2.5.2-2.5.3).

12.7. En todas las Dificultades de rotación 'con flexión atrás del tronco', la cabeza debe estar en contacto con la pierna. **Se requiere tocar cualquier parte de la pierna para la forma correcta.**

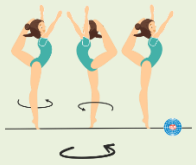
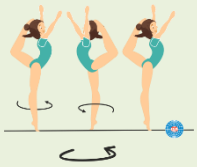
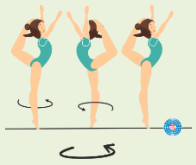
12.7.1. DB sin tocar, hasta una desviación máxima de **20°**, es válida con una penalización de Ejecución (#2.5.2-2.5.3).

12.7.2. **Excepción:** El criterio 'con flexión atrás del tronco', realizado con una gran desviación, será penalizado en Ejecución (#2.5.4) pero el valor de base de la Dificultad puede ser válido (ver #2.5.5) si está disponible en la tabla sin 'flexión del tronco hacia atrás' y se realiza de acuerdo con las características básicas.

12.8. Es posible realizar Dificultades de giro~~s~~ y 'tour plongé' ('illusion') en una **serie:**

- Una serie de giros o 'tours plongés' ('illusions') consiste en 2 o más **giros o 'tours plongés' ('illusions) iguales consecutivos**, realizados uno tras otro, conectados **con apoyo de talón** y **sin saltitos ni deslizamientos**.
- Cada giro y cada 'tour plongé' ('illusion') de la serie se evalúa por separado
- Cada **giro** y cada 'tour plongé' ('illusion') de la serie cuenta como **1 Dificultad de giro/'tour plongé' ('illusion')**
  Excepción: Una serie de giros 'Fouetté' idénticos cuenta como 1 Dificultad (ver #12.11)

12.8.1. Si una gimnasta realiza una serie de giros/'tours plongés' ('illusions') y 1 o más giros/'tours plongés' ('illusions') de la serie se ejecutan con una **gran desviación** en la rotación básica, o con rotación básica incompleta, o sin un elemento técnico de aparato**,** el principio de 'serie' no está presente, pero todas las **formas ejecutadas son válidas,** con las correspondientes penalizaciones de Ejecución, también en el caso de que el elemento técnico del aparato se repita idénticamente (ver #3.6.1.6).

Explicaciones / Ejemplos		
Giros en serie: Con desviación y base incompleta		
		
360°	***360°***	***360°***
Válido, 1 DB	***Válido, 1 DB***	***Válido, 1 DB***
360°	***360°***	***360°***
Válido, 1 DB	***Gran desviación, no válido***	***Desviación media, válido, 1 DB***
360°	***180°***	***360°***
Válido, 1 DB	***Base incompleta, no válido***	***Válido, 1 DB***

12.9. Para ser válidas, las Dificultades de rotación deben realizarse con un mínimo de **1 elemento técnico del aparato,** ejecutado en cualquier fase válida de las rotaciones, según su definición en las tablas #.3.3-3.4.

- Para **todas las Dificultades de rotación**, no se registran los elementos técnicos del aparato realizados durante una gran desviación.
- Para los **giros**, no se registran los elementos técnicos del aparato realizados con el pie plano.

12.10. Rotación en espagat (split) dorsal sin ayuda: Tronco horizontal, por debajo de la horizontal, o en círculo (Sakura)

- Esta rotación puede realizarse en 'relevé'', en pie plano o con una combinación de 'relevé' y pie plano.
- Independientemente del pie en 'relevé'/plano, se evalúa como 1 Dificultad y sólo puede utilizarse una vez en el ejercicio.
- Independientemente del pie en 'relevé'/plano, el valor se incrementa en 0,10 p. por cada rotación adicional (véase #12.2.1).

12.11. Giro 'Fouetté'

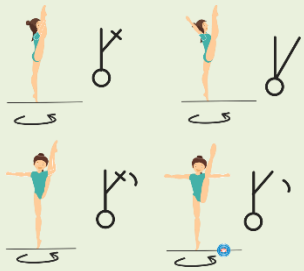
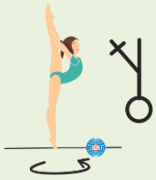
- ~~2 o más~~ Hasta 10 **formas idénticas,** conectadas **con apoyo de talón,** se cuentan como **1 Dificultad.**
- El giro 'Fouetté' puede realizarse **1 vez** en cada ejercicio, utilizando **1** de las formas descritas ('passé' 0,10 p. o bien, frontal 0,20 p. o bien, lateral 0,20 p.). Si se combinan diferentes formas, sólo se evalúan las rotaciones realizadas en la 1ª forma (antes de cambiar de forma).
- Sólo se evalúan los 10 primeros componentes. Cada componente puede tener una rotación de 360°, 720°, 1080° o más, por ejemplo:
  - 'Fouetté' con 'passé': 5 componentes con rotación de 360° + 5 componentes con rotación de 720°= 1,5 p.
- **Dentro de los 2 primeros ~~rotaciones~~ componentes del 'Fouetté',** se exige **1 elemento técnico de aparato**: no más tarde del apoyo del talón al final del ~~la~~ 2º ~~rotación~~ componente. Todos los elementos técnicos de aparato presentados dentro de los 2 primeros componentes son registrados por los jueces DB.

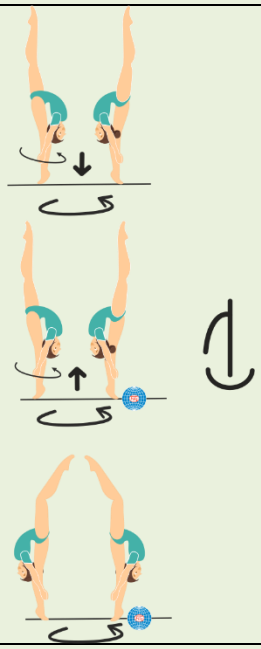
- ~~**Las rotaciones**~~ **Los componentes adicionales** (hasta un total de 10 componentes) no requieren elementos técnicos de aparatos adicionales: Cualquier elemento técnico de aparato presentado en las rotaciones adicionales no es registrado por los jueces de DB y puede ser utilizado en otras Dificultades.

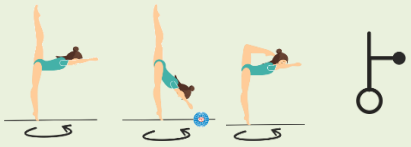
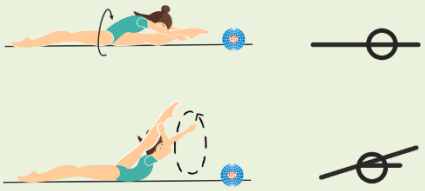
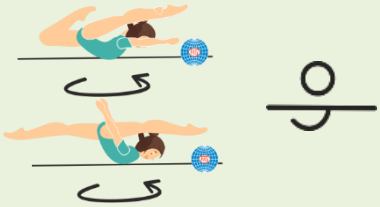
12.12. 'Tour plongé' ('illusion')

- El 'Tour plongé'/ 'illusion' hacia atrás se realiza con una **rotación** ~~**básica** mínima~~ **de 360°,** y sin apoyo de las manos en el suelo**.**
- Durante la rotación, la pierna levantada debe estar estirada y debería pasar por posición de espagat ('split').
- Durante la rotación, el tronco debería de estar flexionado hacia atrás a la horizontal o por debajo.
- ~~Los~~ Cada 'tour~~s~~ plongé~~s~~' /'illusion~~s~~' ~~múltiples~~ cuenta~~n~~ como 1 Dificultad.
- ~~Los 'tours plongés'/'illusions' se evaluarán en función del número de rotaciones realizadas manteniendo la forma requerida:~~
  - ~~Puede realizarse con o sin apoyo del talón: Sobre pie plano de la pierna de apoyo o sobre relevé, sin modificar el valor de la Dificultad.~~
  - ~~Las rotaciones múltiples deben realizarse sin cambiar la pierna de apoyo, sin paso y sin apoyo de la mano en el suelo.~~
- ~~**1 elemento técnico de aparato** se requiere **dentro de los 2 primeros 'tours plongés'**.~~
- ~~**Los 'tours plongés'/'illusions' adicionales** no requieren elementos técnicos adicionales del aparato: Cualquier elemento técnico de aparato presentado en las rotaciones adicionales no es registrado por los jueces de DB y puede ser utilizado en otras Dificultades~~.

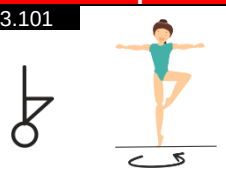
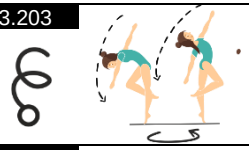
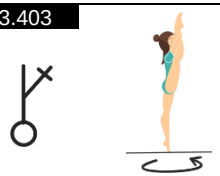
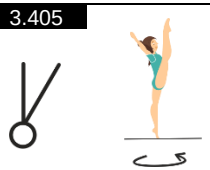
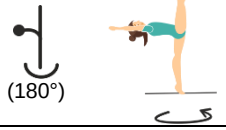
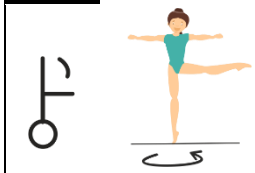
12.13. Técnica de Dificultades de rotación específicas:

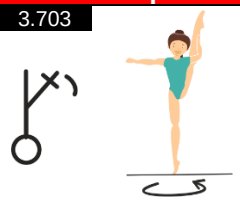
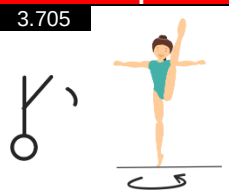
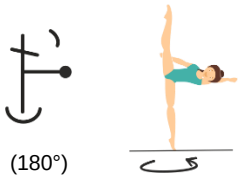
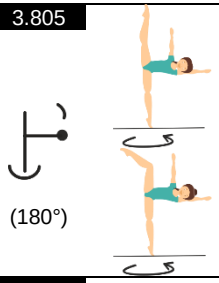
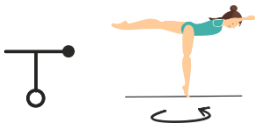
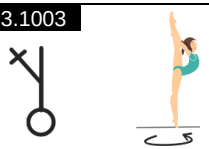
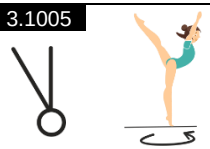
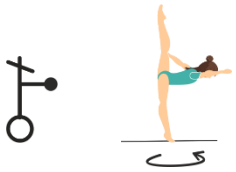
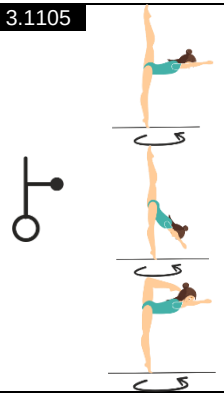
Explicaciones / Ejemplos	
	"Passé" hacia delante o hacia un lado *La entrada al giro y la fijación de la posición 'Passé' pueden ser: Por flexión inmediata de la pierna libre, o por un movimiento circular de la pierna libre.* *Base del giro 360°.*
	Giro en espiral ('Tonneau') sobre 1 pierna *Durante el giro de base* 360° *la gimnasta debe realizar consecutivamente 2 posiciones corporales:* • *Flexión atrás del tronco con la cabeza desplazándose hacia atrás* • *Tronco y cabeza inclinados hacia delante* *Durante la rotación, debe conseguirse la ilusión de una espiral. Cada rotación adicional debe realizarse de la misma manera especificada.* *La posición de las piernas es libre: El pie puede estar cerca de la rodilla o más abajo. La pierna libre fijada durante 360° no es un requisito.*
	***'Grand écart' adelante o lateral, con o sin ayuda*** *Durante la rotación es necesario fijar la posición de espagat.* *La rotación se evalúa después de que el pie de apoyo esté en 'relevé'' y la pierna libre adopte la posición de espagat, y hasta que esta forma deje de mantenerse.* *Base del giro 360°.*
	'Grand écart' lateral con tronco horizontal al lado, con o sin ayuda *Se exige espagat.* *El tronco debe mantenerse estirado, en la horizontal.* *La posición del cuello y la cabeza es libre.* *Base del giro 180°.*
	***'Grand écart' hacia atrás, con*** ~~***o sin***~~ ***ayuda*** *Se exige espagat.* *La rotación se evalúa después de que el pie de apoyo esté en 'relevé' y la pierna libre adopte la posición 'espagat', y hasta que esta forma deje de mantenerse.* *No es necesario tocar la cabeza con la pierna.* *Base del giro 360°.*

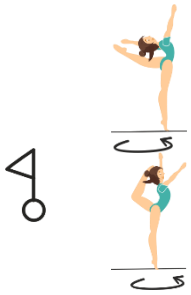
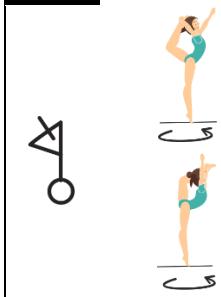
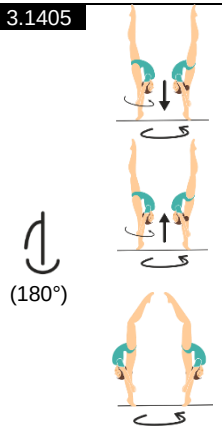
	'Giro cosaco' *Se permite un impulso inicial con la ayuda de la(s) mano(s) empujando el suelo. Los grados de la rotación cuentan a partir del momento en que la(s) mano(s) abandona(n) el suelo y la pierna libre está horizontal.* *La posición del giro se considera correcta incluso si la gimnasta está 'sentada' sobre el talón de la pierna de apoyo - talón levantado del suelo.* *Es posible tener diferentes posiciones de inicio de la rotación, así como diferentes finales, el objetivo principal es que la rotación final sea controlada y limpia (sin caerse).* *Base del giro 360°.*
	***'Grand écart' frontal, flexión de tronco atrás por debajo de la horizontal, partiendo de la posición de pie o sentada ('Kabaeva')*** *El tronco debe estar flexionado por debajo de la horizontal.* *La rotación se evalúa después de que la gimnasta alcance la forma requerida del giro.* ***Kramareno'**: Pierna libre flexionada 30°- posición 'Tire-buchon' ('Saca-corcho'), que debe mantenerse durante toda la rotación.'* *La rotación puede realizarse:* *- Con o sin tocar la pierna de apoyo con la cabeza* *- Con o sin tocar/sujetar la pierna de apoyo con la mano/el brazo* *Base del giro 180°.*
	'Fouetté': Con 'Passé' *Consiste en una serie de giros repetidos 'en dehors', a un ritmo elevado y en el mismo punto.* *Cada componente consiste en un impulso + una rotación sobre 'relevé' en 'passé' + una posición abierta con 'plié'.* *- Rotación mínima de 360° en 'passé' entre cada 'plié'.* *- En posición abierta, la pierna libre se extiende hacia el lado a **90°.*** *- Para la última rotación de la serie, la posición abierta es opcional: El último componente es válido con y sin la posición abierta con 'plié'.* *El valor total viene determinado por los 10 primeros componentes como máximo, según la cantidad de rotación que presente cada componente.* *El recuento de las rotaciones 'Fouetté' comienza inmediatamente después del 'plié' y el impulso.* *- Se permite utilizar la 1ª **rotación** (360º) para levantar la pierna libre en 'passé': Esta rotación es válida, y no se aplica ninguna penalización de desviación por esta rotación, siempre que la pierna libre alcance **los 90°** ~~a tiempo para el 1er 'plié'~~ dentro de la rotación de 360º.* *(Para desviaciones de hasta 20°, la rotación es válida con una penalización de Ejecución).* *- Para las **rotaciones siguientes**, la pierna libre debe estar en 'passé' durante toda la rotación y a **90° en posición abierta**.* *(Para desviaciones de hasta 20°, la rotación es válida con una penalización de Ejecución).* *El giro 'Fouetté' con 'passé' puede ser realizada utilizando otra técnica donde la pierna que trabaja pasará por el 'rond de jambe en l'air' y se extenderá hacia el lado a **90°**. Si el giro 'Fouetté' se realiza utilizando esta técnica, el 'rond de jambe en l'air' puede realizarse antes de la rotación en forma.*

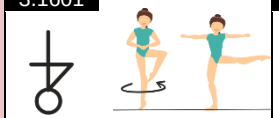
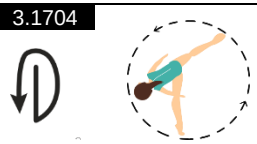
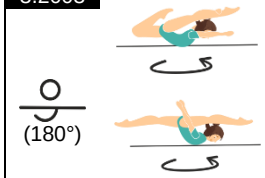
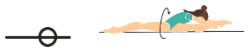
	'Fouetté': pierna estirada en horizontal (hacia delante o hacia un lado) *Consiste en una serie de giros repetidos 'en dehors', a un ritmo elevado y en el mismo punto.* *Cada componente consiste en un impulso + una rotación en 'relevé' con la pierna estirada en la horizontal + un 'plié'.* *- Rotación mínima de 360° entre cada 'plié'.* *- La pierna libre **está continuamente a 90°.*** *- Para la última rotación de la serie, el 'plié' es opcional: El último componente es válido con y sin 'plié'.* *El valor total viene determinado por los 10 primeros componentes como máximo, según la cantidad de rotación que presente cada componente.* *El recuento de las rotaciones 'Fouetté' comienza inmediatamente después del 'plié' y el impulso,* *- Está permitido utilizar la 1ª **rotación** (360º) para elevar la pierna libre a ~~la~~ posición horizontal: Esta rotación es válida, y no se aplica ninguna penalización de desviación por esta rotación, siempre que la pierna libre alcance **los 90°** ~~a tiempo para el 1er 'plié'~~ dentro de la rotación de 360º.* *(Para desviaciones de hasta 20°, la rotación es válida con una penalización de Ejecución).* *- Para las **rotaciones posteriores**, la pierna libre debe estar en la horizontal (**90°**) durante toda la rotación en la posición abierta.* *(Para desviaciones de hasta 20°, la rotación es válida con una penalización de Ejecución).*
	***Espagat atrás sin ayuda, tronco horizontal, por debajo de la horizontal, 'Sakura'*** *Rotación en 'relevé'', en pie plano o con una combinación de 'relevé' y pie plano.* *El tronco debe permanecer en la horizontal o por debajo durante toda una rotación básica y durante eventuales rotaciones adicionales.* *Se exige posición espagat.* ***Sakura**: El pie de la pierna libre debe estar en posición de círculo cerrado, y se exige tocar la cabeza.* *Base de la rotación 360°.*
	***Rotación en espagat con ayuda de la mano, tronco flexionado hacia delante o hacia atrás.*** *No se da ningún valor adicional por rotaciones adicionales.* *Base de la rotación 360°.*
	Rotación sobre el abdomen (estómago), piernas cercanas al círculo *Empujar con las manos para iniciar la rotación.* *La cabeza debe estar cerca de alguna parte de las piernas.* *Base de la rotación 360°.*
	***Rotación 'Ashram*** ***Rotación 'Kanaeva*** *Empuje con las manos para iniciar la rotación. Rotación ejecutada sobre el abdomen (estómago)/pecho.* ***Ashram:** Piernas arriba en posición de corza con ayuda.* ***Kanaeva**: Piernas arriba en posición de 'espagat', brazos a los lados o arriba.* *Base de la rotación 180°.*

13. TABLA DE DIFICULTADES DE ROTACIÓN ( )

Tipos de rotaciones	Rotaciones sobre 1 pierna, normalmente sobre las puntas de los pies en 'relevé''						
	Valor						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
1. 'Passé' adelante o de lado (posición horizontal)	3.101 						
2. Giro en espiral ('Tonneau') sobre 1 pierna			3.203 				
3. Pierna libre hacia delante, estirada en la horizontal, o flexionada 30º en la horizontal o más arriba.	3.301		3.303				
4. Espagat (split) frontal con o sin ayuda			3.403 		3.405 		
5. Elkatib: Espagat (split) frontal con tronco hacia atrás en la horizontal (180°)					3.505  (180°)		
6. Pierna libre horizontal al lado, también con tronco al lado en la horizontal			3.603 	3.604			

Tipos de rotaciones	Valor						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
7. Espagat (split) lateral con o sin ayuda			3.703 		3.705 		
8. Espagat (split) lateral con o sin ayuda, con tronco a un lado en la horizontal (180°), también **Raffaeli** con pierna libre flexionada (180°)				3.804  (180°)	3.805  (180°)		
9. 'Arabesque': Pierna libre horizontal hacia atrás, también con tronco adelantado en la horizontal, también con flexión del tronco hacia atrás			3.903	3.904 	3.905		
10. Espagat (split) atrás con ayuda, también pie por encima de la cabeza sin **ayuda**			3.1003 		3.1005 		
11. Espagat (split) atrás con ayuda: Tronco adelante en la horizontal Espagat (split) atrás sin ayuda: Tronco adelante en la horizontal, por debajo de la horizontal, o con círculo (**Sakura**): Ejecutado en 'relevé'', en pie plano, o combinando relevé/pie plano. +0,10 p. por cada rotación adicional				3.1104 	3.1105 		

Tipos de rotaciones	Valor						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
12. 'Attitude', también en Círculo sin ayuda/'Attitude' con flexión de tronco			3.1203		3.1205 		
13. En Círculo con ayuda/con la pierna en el hombro			3.1303 				
14. Espagat (split) frontal, tronco hacia atrás por debajo de la horizontal, desde posición de pie o sentada (180°): Con la pierna libre estirada ('**Kabaeva**') o flexionada 30° ('**Kramarenko**')					3.1405  (180°)		

Tipos de rotaciones	Valor						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
15. 'Cosaco': Pierna libre adelantada o lateral (posición horizontal)	3.1501						
16. Fouetté: 'passé', o con la pierna estirada en la horizontal hacia delante o hacia el lado	3.1601 	3.1602					
17. 'Tour plongé' ('illusion') hacia atrás: Flexión de tronco hacia atrás en la horizontal o por debajo, piernas pasando por posición de espagat ('split')				3.1704 			
Rotaciones en otras partes del cuerpo							
18. **Ralenkova**: Rotación en la espalda	3.1801						
19. Rotación sobre el abdomen (estómago), piernas cerca del círculo		3.1902					
20. Rotación sobre el abdomen (estómago)/pecho, piernas en posición de corza con ayuda (**Ashram**) (180°) o en posición de espagat ('split') sin ayuda (**Kanaeva**) (180°).			3.2003  (180°)				
21. Rotación en espagat con ayuda, tronco inclinado hacia delante (Sin valor adicional por rotaciones adicionales)	3.2101 						
22. Rotación en espagat con ayuda, flexión de tronco atrás (Sin valor adicional por rotaciones adicionales)		3.2202					

C. ARTÍSTICO (A) EJERCICIOS INDIVIDUALES

1. EVALUACIÓN DEL JURADO ARTÍSTICO

1.1. Los jueces del Jurado Artístico (A) evalúan la composición y la actuación artística desde el estándar de la perfección estética.

1.2. A los Jueces A no les importa el nivel de Dificultad de un ejercicio. El Jurado está obligado a descontar por igual cualquier error de la misma magnitud, independientemente de la Dificultad del elemento o de la conexión.

1.3. Los jueces del Jurado A deben mantenerse al día con la Gimnasia Rítmica contemporánea, deben saber cuáles son las expectativas de rendimiento más actuales para una composición, y deben saber cómo las normas están cambiando a medida que evoluciona el deporte. En este contexto también deben saber lo que es posible, lo que es razonable esperar, y lo que es excepcional o especial.

1.4. **La Nota Final A:** La deducción final de Artístico se resta de **10.00 p.**

2. ESTRUCTURA ARTÍSTICA Y RENDIMIENTO: OBJETIVOS DE LA COMPOSICIÓN

2.1. La Gimnasia Rítmica se define por **una composición única**, construida creativamente entrelazando movimientos técnicos y artísticos en torno a una música específica. La música específica guía la elección de todos los movimientos. Todos los componentes de la composición se crean en una relación armoniosa entre sí.

2.2. La **música** inspira la **coreografía** estableciendo la estructura de la composición y el tempo/ritmo. La música contribuye a la creación de la idea-guía (la historia o el tema de la composición) y establece las emociones. La música no debe verse como un fondo para los elementos corporales y del aparato.

2.3. A la hora de **seleccionar la música,** hay que tener en cuenta lo siguiente:

- La música debe elegirse respetando la edad, el nivel técnico y las cualidades artísticas de la gimnasta, así como las normas éticas.
  - La música que no respete **las normas éticas** se penalizará con 0,30 p. por 'música no conforme a las normas'. La Penalización se aplica a las palabras explícitas y a los temas poco éticos sin palabras explícitas. Los temas no éticos incluyen, entre otros, palabrotas, lenguaje soez, violencia, discriminación, etc.
  - Los jueces de Artístico tienen diferentes habilidades lingüísticas. Cualquier juez que reconozca letras poco éticas debe informar inmediatamente a la Presidenta del Jurado Superior, quien orientará la eventual penalización por parte del Jurado de Artístico.
- La música debe permitir a cada gimnasta rendir al máximo.
- La música debe apoyar la mejor ejecución posible.

2.4. Están prohibidos los sonidos con un **carácter musical no típico** para la Gimnasia Rítmica (p. ej. sirenas, motores de coches, etc.) y se penalizará con 0,30 p. por 'música no conforme al reglamento'. **Las palabras habladas** sin un fondo melódico (instrumentos) y que no sean claramente identificables como cualquier género de canción 'a capella' (p. ej. el rap es un género de canción), se consideran 'carácter musical no típico' y serán penalizadas.

2.5. Antes del movimiento inicial de la gimnasta, se tolera una introducción musical de hasta 4 segundos. Una introducción musical **de 4 o más segundos** será penalizada con 0,30 p. por 'introducción musical'.

2.6. **La excelencia artística** se alcanza cuando la estructura de **la composición** y la **actuación artística** desarrollan clara y plenamente los siguientes componentes para crear una idea-guía -la 'historia' del ejercicio- de principio a fin:

- El carácter y un estilo de movimiento unificador se encuentran en todo el ejercicio: En las combinaciones de pasos de Danza, en los movimientos de conexión entre las Dificultades y en las propias Dificultades.
- La expresión corporal y facial es evidente.
- Cambios dinámicos: Contrastes de tempo/ritmo e intensidad de los movimientos, tanto con el aparato como con el cuerpo, que reflejan los contrastes de la música.
- Efecto(s): La colocación estratégica de movimientos específicos del cuerpo y/o del aparato para resaltar momentos musicales significativos.
- Conexiones entre movimientos o Dificultades que se coreografían intencionada y estratégicamente para enlazar un movimiento con otro de forma fluida y armoniosa.
- Ritmo: Los movimientos del cuerpo y del aparato se correlacionan con precisión con los acentos y frases musicales; tanto el cuerpo como el aparato deben guiarse por la estructura de la música y por el tempo/ritmo de la música.
- Variedad y amplitud en el uso del espacio: Los desplazamientos por la superficie son amplios y completos, y están en constante desarrollo utilizando una gran variedad de trayectorias, direcciones y modalidades.

2.7. Evaluación general

2.7.1. Para cada componente de Artístico, **no** se aplica **ninguna penalización** cuando el componente está completamente desarrollado y realizado a lo largo de todo el ejercicio, desde el principio hasta el final.

2.7.2. Los componentes artísticos que no se desarrollen, se desarrollen poco o sólo se desarrollen en algunas fases del ejercicio, serán **penalizados**. El sistema de penalización se refiere a los siguientes tipos de *fases*:

- *Una parte* se define como una pieza corta del ejercicio, p. ej. una secuencia de 2-4 Dificultades y las conexiones entre ellas, o una combinación de pasos de danza.
- *La mayor parte del ejercicio* se define como más del 50% de la duración del ejercicio (presentada de forma continua o en varias partes separadas).
- Se entiende por *ejercicio completo* cada una de sus partes, desde el principio hasta el final.

2.7.3. **Las conexiones ilógicas** y los fallos en la relación entre **movimiento y ritmo** se penalizarán cada vez.

2.7.4. Para que sea válido, cada **componente requerido** (Combinaciones de pasos de danza #5, Cambios dinámicos y Efectos con música #6) debe ejecutarse sin los siguientes fallos técnicos o de composición:

- Pérdida de equilibrio con apoyo en 1 o 2 manos o en el aparato.
- Pérdida total del equilibrio con caída de la gimnasta
- Una pérdida de aparato
- Gimnasta sin contacto con el aparato durante 5 segundos o más
- Aparato estático
- El componente artístico comenzó fuera del practicable

3. IDEA-GUÍA Y CARÁCTER

3.1. Definición

3.1.1. Una idea-guía, que confiere a la actuación una identidad única, se consigue a través de un estilo de movimiento unificador, distintivo y claramente definido, que enfatiza la actuación única de la gimnasta del carácter de la música.

3.1.2. La idea-guía puede contener un desarrollo (una historia), p. ej. en la que los cambios de carácter en la música se reflejen en cambios en el carácter de los movimientos, o puede ser constante (un tema fijo), p. ej. con la misma definición de carácter de principio a fin.

3.1.3. El estilo o carácter del movimiento se desarrolla utilizando una variedad de medios, plenamente desarrollados y realizados en todo el ejercicio, desde el principio hasta el final:

- Con variedad en las **partes del cuerpo** implicadas (cabeza, cuello, hombros, brazos, manos, tronco, caderas, piernas, pies).
- Con variedad en los tipos de **movimientos y elementos** que presentan carácter, por ejemplo:
  - Utilizar tanto el aparato como el cuerpo
  - Combinaciones de pasos de danza
  - Movimientos de preparación ante las dificultades
  - Movimientos de transición entre dificultades
  - Durante la DB y/o la salida de la DB
  - Ondas corporales
  - Estilizados, pasos de conexión que unen DB, R, DA
  - Bajo los lanzamientos/durante el vuelo del aparato
  - Durante las recuperaciones
  - Durante los elementos de rotación
  - Cambios de nivel
  - Conexión de elementos de aparato que acentúan el ritmo y el carácter
  - Durante la DA

3.2. Evaluación

3.2.1. El carácter se evalúa a lo largo de todo el ejercicio, en todos los movimientos, desde el principio hasta el final.

3.2.2. **No se penalizará** una actuación en la que la idea-guía y el carácter estén **plenamente desarrollados y realizados** en todo el ejercicio, desde el principio hasta el final:

- Una idea-guía distintiva unifica todas las partes de la representación, diferenciándola de forma única de otras representaciones.
- ‘Completamente desarrollado y realizado’ no significa que cada movimiento tenga detalles de carácter, significa que no hay ninguna parte en la que el carácter parezca ausente.
- Hay una buena variedad en el uso de las diferentes partes del cuerpo.
- Hay una buena variedad en los tipos de movimientos y elementos de presentación del carácter.

3.2.3. **Se penalizará con 0,30 p.** una actuación en la que se priorice la idea-guía y el carácter en **la mayor parte del ejercicio**:

- Una idea-guía está presente.
- La mayor parte del ejercicio se presenta con carácter.
- Hay una buena variedad en el uso de las diferentes partes del cuerpo.
- Hay una buena variedad en los tipos de movimientos y elementos de presentación del carácter.

3.2.4. **Se penalizará con 0,60 p.** una actuación en la que se priorice la idea-guía y el carácter en **partes del ejercicio**:

- Hay una clara unidad entre los distintos detalles del ~~movimiento~~ carácter y la música: una imagen unificada.
- Se presentan como mínimo 4 partes con carácter.
- Puede faltar variedad en el uso de diferentes partes del cuerpo y aparatos.
- Puede faltar variedad en los tipos de movimientos y elementos de presentación del carácter.

3.2.5. **Se penalizará con 1,00 p.** una actuación en la que **no se dé prioridad a** la idea-guía y al carácter:

- Se presentan menos de 4 partes con carácter, y/o no hay una unidad clara entre los diferentes detalles del carácter.

Explicaciones / Ejemplos
• *Para que una Dificultad Corporal se considere 'con carácter', el carácter puede presentarse en cualquier fase de la BD:* *- Saltos: Durante el 'chassé', durante el impulso ('take-off'), en cualquier parte del vuelo y/o durante la recepción* *- Equilibrios: Durante la fase de balanceo ('swing'), en la forma fijada, y/o al bajar la pierna para salir de la DB* *- Rotaciones: Durante la preparación, en cualquier fase de la forma fijada, y/o al bajar la pierna para salir de la DB* • *La calidad, complejidad, singularidad y duración de cada detalle del carácter influye en la evaluación global. Por lo tanto, el Código de Puntuación no define un número específico de detalles para las diferentes penalizaciones (sin penalización vs 0,30 p. vs 0,60 p. vs 1,00 p.):* • *A modo de ejemplo, una actuación con 5 partes de detalles de carácter muy singulares que impliquen todas las partes del cuerpo y el aparato puede recibir una penalización menor que una actuación con 20 detalles aislados que impliquen principalmente las manos/brazos.*

4. EXPRESIÓN

4.1. Definición

4.1.1. Una gimnasta transforma un ejercicio estructurado en una representación artística mediante el uso de la expresión corporal y facial.

4.1.2. **La expresión corporal** es una unión de fuerza y potencia con belleza, plasticidad y elegancia en los movimientos. El lenguaje corporal se utiliza para expresar la fuerza física y emocional, la confianza y el dominio total de la actuación.

- La expresión corporal se consigue mediante una amplia participación de los diferentes segmentos del cuerpo, es decir, cabeza, cuello, hombros, brazos, manos, tronco, caja torácica, caderas, piernas, pies.
- La expresión corporal se aprecia tanto en la calidad de los movimientos naturales de la gimnasta como en la calidad e intensidad de la presentación de los detalles coreográficos del carácter.
- La expresión corporal puede potenciarse modulando el tempo/intensidad dentro de los movimientos (p. ej. movimientos rápidos-lentos-rápidos de brazos, contracción-liberación, suspensión-colapso, movimiento-respiración, etc.).
- Independientemente del tamaño físico o la altura de la gimnasta, los movimientos de los segmentos corporales se realizan con el máximo alcance, amplitud y extensión.

4.1.3. **La expresión facial** es la comunicación de sentimientos al público:

- Los sentimientos se basan en la respuesta emocional de la gimnasta a la música y a la idea directriz elegida.
- Los sentimientos se comunican sin exagerar, hacer muecas, imitar o sincronizar los labios.
- Los ojos se utilizan para expresar emociones y la historia/tema, y para dirigir la atención del público.
- La intensidad de la expresión facial varía en las distintas partes de la actuación: Desde partes en las que se prioriza totalmente la expresividad hasta partes técnicas en las que el rostro expresa naturalmente menos, sin quedarse completamente en blanco y sin pasar a una mirada concentrada.

4.1.4. La gimnasta tiene una conexión expresiva y enérgica con la música, que involucra al público en la actuación.

4.1.5. Es posible implicar al aparato en el desarrollo de la expresión corporal y facial.

4.2. Evaluación de la expresión corporal

4.2.1. **No se penaliza** cuando la expresión corporal se **desarrolla plenamente** en **la mayor parte del ejercicio**:

- La mayor parte del ejercicio se presenta con plena participación de los segmentos corporales.
- No hay partes en el ejercicio en las que la implicación de los segmentos corporales parezca rígida o inexistente, p. ej. con los brazos o el tronco rígidos. (Una capacidad limitada para expresar una interpretación de la música).

4.2.2. **Se penaliza con 0,30 p.** cuando la expresión corporal se **desarrolla completamente** en **algunas partes del ejercicio**:

- Se presentan **un mínimo de 2 partes** con plena participación de los segmentos corporales.
- **En menos de 4 momentos aislados**, la implicación de los segmentos corporales parece rígida o inexistente, p. ej. con los brazos o el tronco rígidos. (Capacidad limitada para expresar una interpretación de la música)

4.2.3. **Se aplica una penalización de 0,60 p.** cuando la expresión corporal nunca se desarrolla por completo o sólo se **desarrolla momentáneamente**:

- Se demuestra la participación completa de los segmentos corporales en menos de 2 partes, y/o:
- En 4 o más momentos aislados, la implicación de los segmentos corporales parece rígida o inexistente, p. ej. con los brazos o el tronco rígidos. (Capacidad limitada para expresar una interpretación de la música).

4.3. Evaluación de la expresión facial

4.3.1. **No se penaliza** cuando la expresión facial **existe** a lo largo de **todo** el **ejercicio** y **se desarrolla plenamente** en **algunas partes de este**:

- Se presentan **un mínimo de 2 partes** con la expresión facial totalmente priorizada.
- La cara también interviene en el resto del ejercicio: se acepta una menor intensidad en la expresión facial.
- En **menos de 4 momentos aislados** el rostro aparece en blanco o concentrado.

4.3.2. **Se aplica una penalización de 0,30 p.** cuando la expresión facial nunca se desarrolla completamente o sólo se **desarrolla momentáneamente**:

- La expresión facial se prioriza totalmente en menos de 2 partes, y/o:
- En 4 o más momentos aislados el rostro aparece en blanco o concentrado.

Explicaciones / Ejemplos		
Expresión corporal: • *La penalización de 0,30 p. no se aplica a la 'expresión corporal presentada por algunas partes del cuerpo': Los jueces deben evaluar qué parte del ejercicio se realiza con una expresión corporal completamente desarrollada.* • *Por tanto, si el ejercicio no tiene partes con expresión totalmente desarrollada, se penalizará con 0,60 p. aunque la expresión aparezca parcialmente desarrollada (segmentos aislados que intentan expresar) en varias partes, o en todo el ejercicio.* *Expresión facial:* • *A diferencia de la expresión corporal, no se puede esperar que la expresión facial esté completamente desarrollada en todo momento y el Código de Puntuación no pide una expresión facial 'máxima'.* • *No se penalizan específicamente las expresiones faciales exageradas, las muecas, la mímica, la sincronización labial y similares. Sin embargo, estas técnicas no se evalúan como 'expresión facial', por lo que su uso excesivo aumenta el riesgo de expresión facial insuficiente.*		
Visión general del sistema de penalización de la expresión		
Explicación	**Cuerpo**	**Cara**
Totalmente desarrollada en la mayor parte del ejercicio y En ninguna parte del ejercicio parece rígida/en blanco/concentrada	*Ninguna Penalización*	*Ninguna Penalización*
Totalmente desarrollada en al menos 2 partes del ejercicio y En menos de 4 momentos parece rígida/en blanco/concentrada	*0.30 p.*	*Ninguna Penalización*
Totalmente desarrollada en menos de 2 partes del ejercicio y/o En 4 o más momentos parece rígida/en blanco/concentrada	*0.60 p.*	*0.30 p.*

5. COMBINACIONES DE PASOS DE DANZA

5.1. Definición

5.1.1. Una Combinación de pasos de danza es una secuencia específica de movimientos con el cuerpo y el aparato, dedicada a expresar la interpretación estilística de la música. Por lo tanto, una **Combinación de pasos de danza debe tener un carácter definido en el movimiento**. Se coreografía según **el carácter, el ritmo, el tempo y los acentos de la música.**

5.1.2. Los movimientos estilizados de los segmentos corporales, el tempo y la intensidad de los movimientos, así como la elección de las modalidades de desplazamiento, deben seleccionarse cuidadosamente para la música específica con la que se interpretan.

5.1.3. La construcción de los movimientos debe tener como objetivo incluir todas las partes del cuerpo, según convenga para la música específica, incluyendo la cabeza, el cuello, los hombros, los brazos, las manos, el tronco, las caderas, las piernas, los pies.

5.2. Exigencias

5.2.1. Una **duración** mínima de **8 segundos** con el aparato en movimiento: A partir del movimiento inicial de la danza, todos los pasos deben ser claros y visibles durante los 8 segundos de duración.

5.2.2. Movimientos en **armonía con el ritmo** a lo largo de los 8 segundos.

5.2.3. **Carácter definido** a lo largo de los 8 segundos:

5.2.3.1. Un carácter definido de movimiento requiere pasos que reflejen un estilo o tema de movimiento, como p. ej. pero no limitado a:

- Cualquier paso de danza clásica
- Cualquier paso de baile de salón
- Cualquier paso de danzas folclóricas
- Cualquier paso de danza moderna
- Etc.

5.2.3.2. Los movimientos o modalidades genéricos (como **la marcha ('walking'), el paso (stepping), la simple carrera ('simple running'**) por el suelo no tienen un carácter definido de movimiento y **no pueden utilizarse**.

5.2.3.3. Una Combinación de pasos de danza debe incluir una variedad de movimientos utilizados específicamente para los fines coreográficos del carácter. Pueden incluirse aquellas **DB** como el salto 'cabriole', el equilibrio 'passé', etc., que tienen su base en la danza tradicional y un valor de 0,10 p. como máximo.

Explicaciones / Ejemplos
Si el carácter se interrumpe, por ejemplo, durante 1-2 segundos mientras se ejecuta un elemento del aparato con pasos sin carácter, la combinación de pasos de danza no es válida.

5.2.4. **Con variedad y con desplazamiento:** Las modalidades de desplazamiento (el modo en que la gimnasta se desplaza por el practicable) deben ser variadas y diversas, en armonía con el estilo específico de la música.

- Deben realizarse como mínimo 2 tipos de pasos diferentes (no el mismo paso repetido para toda la S).
- Parte de la S debe realizarse con desplazamiento (no la S completa en el mismo lugar del practicable).
- Parte de la S debe realizarse en posición erguida/de pie (no la S completa tumbada, de rodillas, sentada, etc.).

5.2.5. Los elementos pre-acrobáticos, lanzamientos altos, DA, DB con valor igual o superior a 0,20 p., **no podrán realizarse**.

5.3. Evaluación

5.3.1. Las composiciones con menos de **2 Combinaciones de pasos de danza válidas** serán penalizadas con 0,30 p. por cada falta.

5.3.2. La Combinación de pasos de danza **no será válida si alguna parte del #2.7.4 se incumple** (es decir, Pérdida de equilibrio con apoyo o caída, Pérdida del aparato, 5 o más segundos sin contacto con el aparato, Aparato estático).

5.3.3. La Combinación de pasos de danza **debe realizarse con todos las exigencias del #5.2 para ser válida**; la ausencia de alguno de las exigencias invalidará la Combinación de pasos de danza (es decir, 8 segundos, con ritmo, con carácter, con variedad y desplazamiento, sin elementos prohibidos).

Explicaciones / Ejemplos	
¿Qué ocurre si una gimnasta baila durante 8 segundos cumpliendo todas las exigencias del #5.2 y después de 8 segundos, mientras sigue bailando, pierde un aparato?	*La gimnasta ha cumplido la definición y se reconoce la Combinación de pasos de danza. La Ejecución penalizará por la pérdida.*
¿Qué ocurre si una gimnasta ejecuta pasos de danza de forma continuada durante 16 segundos?	*Si hay 2 combinaciones de 8 segundos, cada una de las cuales cumple todas las exigencias del #5.2 se reconocerán 2 Combinaciones de pasos de danza. Si falta alguno de las exigencias en alguna de las partes, pero se completan todas las exigencias en los 16 segundos, se trata de 1 sola Combinación de pasos de danza.*

6. CAMBIOS DINÁMICOS: CREACIÓN DE CONTRASTES - Y EFECTOS CON LA MÚSICA

6.1. Cambios dinámicos: Definición

6.1.1. Una composición estructurada en torno a una pieza musical concreta utiliza los cambios de **tempo** e **intensidad** para construir una idea-guía y crear contrastes reconocidos por el público.

6.1.1.1. *El tempo* también se conoce como *ritmo*, es decir, la frecuencia temporal de los tiempos o el pulso de la música.

6.1.2. El **tempo** y la intensidad de los movimientos de la gimnasta, así como el movimiento del aparato, deben reflejar los cambios en el **tempo** y la **intensidad** de la música, con el fin de crear Cambios Dinámicos.

6.1.3. La falta de contraste en el tempo y la intensidad puede crear monotonía y pérdida de interés para el público.

6.1.4. Los Cambios Dinámicos pueden crear contrastes de diferentes maneras, en armonía con la estructura de la música:

6.1.4.1. Los contrastes en el tempo o la intensidad de los movimientos aparecen **instantáneamente**, de una parte, del ejercicio a la siguiente.

6.1.4.2. **Aumento o reducción gradual** del tempo o la intensidad de los movimientos, dentro de una parte del ejercicio.

6.1.4.3. Crear un contraste mediante movimientos (min. 2) que demuestren intencionadamente un tempo/intensidad **opuesto** al tempo/intensidad general. Por ejemplo, algunos compases/frase(s) musicales extremadamente lentos o extremadamente rápidos.

6.1.5. Existen muchos otros métodos para modificar el tempo y la intensidad, p. ej. breves paradas/pausas/posiciones, o movimientos individuales con cambios continuos de tempo/intensidad dentro del movimiento. **Sólo los 3 métodos** definidos en el #6.1.4 se reconocen como el componente requerido para la evaluación de Artístico. **Otros métodos** de modificación del tempo y la intensidad pueden contribuir a la idea-guía, a la expresión y/o pueden crear efectos.

6.1.6. Incluso si la música en sí no tiene Cambios Dinámicos claros, la gimnasta puede producir Cambios Dinámicos a través de los movimientos. Dichos cambios deben ejecutarse muy claramente para que se reconozcan como un contraste de tempo o intensidad.

6.2. Efectos con música: Definición

6.2.1. La colocación estratégica de **movimientos específicos del cuerpo y/o del aparato,** coreografiados para resaltar **momentos musicales significativos,** creando una unión única que atrae la atención del público, se reconoce como un '**Efecto con música'**. El Efecto promueve la relación original entre una música específica y movimientos específicos desarrollados por la gimnasta (es decir, una composición única, distinguible de todas las demás).

6.2.2. El **momento musical** puede ser un acento fuerte, un tono largo, una secuencia corta de acentos, etc. El momento musical debe ser significativo - debe destacar claramente de los acentos o tonos anteriores y posteriores - por su intensidad o por su calidad/carácter. Estos momentos musicales están disponibles en todo tipo de composiciones musicales y no es necesario añadir ningún 'efecto sonoro' a las composiciones musicales originales.

6.2.3. **Tanto los movimientos simples como los complejos** pueden crear un efecto cuando se ejecutan con una intención clara para resaltar un momento significativo de la música.

6.2.3.1. Ejemplos de movimientos complejos:

- Una DB con varios acentos de movimiento
- Una DB con cierta duración, p. ej. una rotación
- Un elemento técnico de aparato único, innovador o difícil

6.2.3.2. Ejemplos de movimientos sencillos:

- Fijar una DB
- Adoptar una pose (excluyendo la pose inicial y la pose final del ejercicio)
- Un lanzamiento de pierna/'grand battement' ('large kick')
- Un simple elemento técnico de aparato coordinado con movimiento del cuerpo

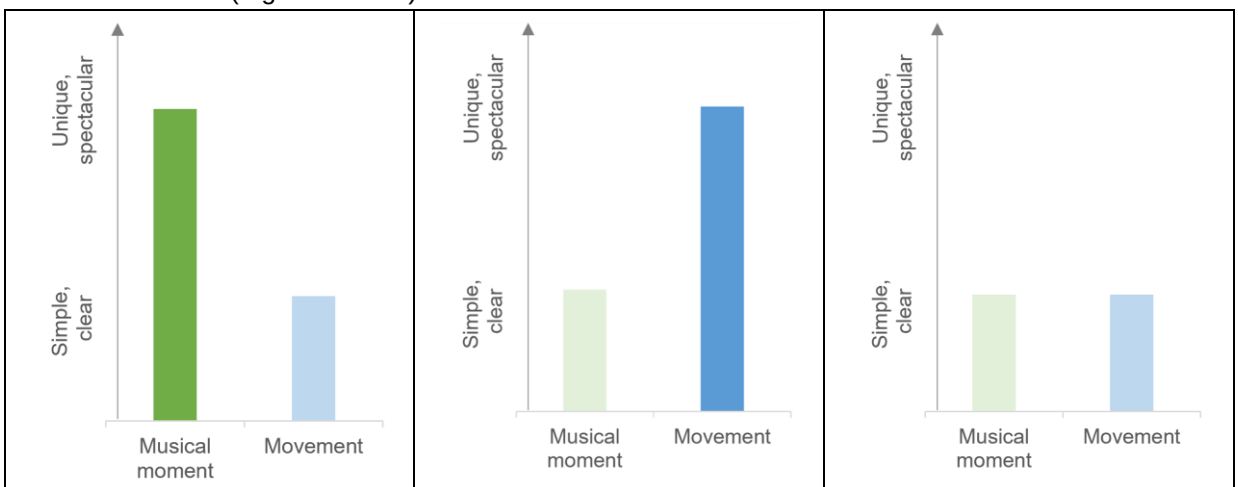
6.2.3.3. Ejemplos de movimientos demasiado pequeños o demasiado genéricos para ser reconocidos como un Efecto:

- Un paso 'chassé'
- Un lanzamiento básico con el(los) brazo(s)
- Una pose creada utilizando sólo brazo(s)/cabeza

Explicaciones / Ejemplos
La naturaleza de una Combinación de pasos de danza es dar prioridad a la armonía entre las modalidades de desplazamiento y la música (ritmo y acentos). Por lo tanto, las modalidades en sí mismas no se reconocerán como un Efecto. Si una Combinación de pasos de danza contiene una unión adicional de movimientos específicos que enfatizan acentos específicos, además de las modalidades, esto puede ser reconocido como un Efecto.

6.2.4. El Efecto se crea mediante la **unión única** de movimiento y música. Juntos, el movimiento y la música deben tener el impacto suficiente para dejar huella.

- Si el **momento musical** es muy notable - **sobresale** de todas las demás partes de la música - la unión puede realizarse mediante un movimiento 'simple' o 'estándar' estratégicamente coreografiado (Figura 6.2.4.A).
- Si el **cuerpo y/o el elemento del aparato** son muy notables **-sorprendentes, innovadores, espectaculares**-, la unión puede realizarse mediante una sincronización perfecta con un momento musical fuerte y claro, pero no único en intensidad, calidad o carácter (Figura 6.2.4.B).
- Si el momento musical no es único en intensidad, calidad o carácter, y el movimiento es simple o estándar, su unión -aunque esté correctamente sincronizada- no suele tener suficiente impacto para crear un Efecto (Figura 6.2.4.C).



6.2.4.A: Efecto | **6.2.4.B: Efecto** | **6.2.4.C: Sin efecto**

6.3. Exigencias

6.3.1. Mínimo 2 Cambios dinámicos (como se define en el #6.1.4) o Efectos con música (según se definen en el #6.2). Ejemplos: 2 Cambios dinámicos + 0 Efectos, 1 Cambio dinámico + 1 Efecto, o 0 Cambios dinámicos + 2 Efectos.

6.3.2. Las composiciones con **menos de 2** Cambios dinámicos o Efectos con música se penalizarán con 0,30 p. por cada uno ausente.

6.4. Cambios dinámicos: Evaluación

6.4.1. Los Cambios dinámicos pueden encontrarse en cualquier parte del ejercicio, incluso en las Combinaciones de pasos de danza.

6.4.2. Las dificultades y las ondas corporales completas ('full body waves') que incorporan un claro cambio de tempo o intensidad, p. ej. un rápido giro 'Fouetté', una serie de saltos ejecutados con amplios y extensos desplazamientos, una onda de cuerpo muy lenta o rotaciones muy rápidas en R, se reconocen como Cambios dinámicos sólo cuando van acompañadas de un claro cambio en la música y se ejecutan como un claro contraste de tempo/intensidad en comparación con los elementos anteriores/posteriores.

6.4.3. Si la música tiene un claro Cambio dinámico que la gimnasta no logra subrayar a través de los movimientos, esto no se penaliza automáticamente como un Cambio dinámico omitido: Podría haber otros 2 Cambios dinámicos/Efectos en el ejercicio. Sin embargo, por no reflejar un claro cambio de tempo/intensidad en la música, se penaliza el Ritmo (ver #8.2.2).

6.5. Efectos con música: Evaluación

6.5.1. Para ser reconocido, un Efecto debe ejecutarse en perfecta sincronía con la música. Un intento de crear un Efecto, realizado ligeramente antes o después del momento adecuado de la música, no se reconoce.

7. CONEXIONES

7.1. Definición

7.1.1. Una conexión es un 'vínculo' entre movimientos o Dificultades. Las conexiones y/o pasos de conexión bien desarrollados son necesarios para crear armonía y fluidez en la actuación.

7.1.2. Todos los movimientos, tanto del cuerpo como del aparato, deben tener una relación lógica e intencionada entre sí, de modo que un movimiento/elemento pase al siguiente por una razón identificable.

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

7.1.4. Los elementos deben unirse de forma fluida y lógica, sin preparaciones prolongadas ni paradas innecesarias. Se aceptan las paradas intencionadas, que apoyen el carácter de la composición o creen pausas estratégicas.

7.1.5. Los elementos que se disponen juntos sin un propósito claro y una lógica se convierten en una serie de acciones inconexas. Tales conexiones impiden el desarrollo completo de la historia, así como la identidad única de la composición. Ejemplos de **conexiones ilógicas**:

- Transiciones de un movimiento del cuerpo o de aparato/Dificultad a otro/a que son bruscas o ilógicas
- Cambios bruscos entre el nivel 'de pie' y el nivel 'suelo', sin un propósito claro ni lógica.
- Girar bruscamente para mirar en otra dirección, sin un propósito claro ni lógica.
- Cambiar bruscamente el sentido de la marcha, sin un propósito claro y lógico.
- Cambio brusco del plano o dirección del movimiento del aparato, sin una transición suave.
- Transiciones prolongadas de un movimiento a otro, p. ej. tomarse tiempo para preparar el siguiente elemento.

7.1.6. Las conexiones ilógicas pueden deberse a fallos de composición, a una técnica insuficientemente desarrollada o a ajustes durante la actuación (p. ej. tomar atajos u omitir elementos).

7.2. Evaluación

7.2.1. Se penalizará una composición que contenga una serie de elementos inconexos.

7.2.2. **Las conexiones ilógicas se penalizarán con 0,10 p. cada vez, hasta 2,00 p.**

7.2.3. No hay penalización para las conexiones mientras la gimnasta se detiene o interrumpe la ejecución de la composición debido a grandes faltas como pérdida de aparato, pérdida de equilibrio con apoyo o caída, carrera debido a un lanzamiento con trayectoria imprecisa, o parada para deshacer nudos/resolver enrollamientos (enredos).

8. RITMO Y FINAL CON MÚSICA

8.1. Definición

8.1.1. Los movimientos del cuerpo y del aparato deben correlacionarse con precisión con los acentos y las frases musicales.

8.1.2. Tanto el cuerpo como el aparato deben dejarse llevar por el tempo de la música.

8.1.3. El final del ejercicio debe coincidir exactamente con el final de la música.

8.2. Evaluación

8.2.1. Los movimientos que se ejecuten separados de los acentos o cambios de frase, o desconectados del tempo establecido por la música, se penalizan con **0,10 p. cada vez, hasta 2,00 p.**

8.2.2. Ejemplos de situaciones penalizadas por 'ritmo':

- Cuando un movimiento se acentúa visiblemente antes o después del acento
- Cuando se ignora un acento claro en la música - no se enfatiza con el movimiento
- Cuando la gimnasta crea un gran acento de movimiento mientras que la música no tiene el acento correspondiente
- Cuando los movimientos comienzan involuntariamente por delante o por detrás de la frase musical
- Cuando el tempo cambia y la gimnasta no refleja el cambio de tempo
- Cuando la intensidad cambia y la gimnasta no refleja el cambio de intensidad
- Cuando la música termina con un 'diminuendo'/'fundido de salida a silencio' ('fade-out') (es decir, cuando el final de la música se desvanece) y la gimnasta continúa moviéndose rápidamente, creando así un(os) acento(s) de grandes movimientos sobre ese 'diminuendo'/'fundido de salida a silencio' ('fade-out').

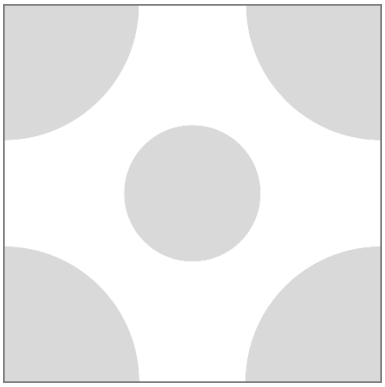
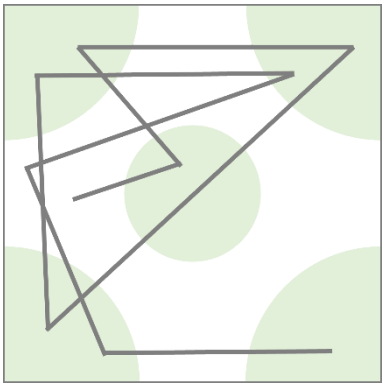
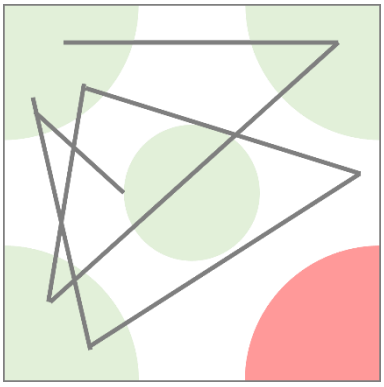
8.2.3. Cuando la gimnasta adopta la pose final **antes del final** de la música o **después de que la música haya terminado**, o no hace una parada clara antes de abandonar el practicable, se penaliza la falta de armonía entre la música y el movimiento al final del ejercicio.

9. UTILIZACIÓN DEL ESPACIO

9.1. Cada composición debe demostrar una buena variedad en la utilización del espacio, cubriendo todas las partes del practicable, desarrollando continuamente el movimiento a través del practicable y utilizando diferentes líneas en la superficie del practicable, diferentes trayectorias y diferentes direcciones.

9.2. El desplazamiento es amplio y comprensivo a través del practicable, de forma que **toda la superficie del practicable** esté cubierta por el movimiento de la gimnasta. El desplazamiento a través del practicable es suficiente cuando la gimnasta ha visitado todas las zonas del practicable, tal y como se define en el punto #.9.2.1A., no es necesario tocar cada una de las esquinas físicas.

9.2.1. Se aplica una penalización de 0,30 p. por una utilización insuficiente del practicable (no desplazamiento a todas las zonas del practicable).

		
9.2.1.A: **Las zonas del practicable están marcadas en gris**	**9.2.1.B:** **Todas las zonas visitadas: Sin penalización**	**9.2.1.C:** **Zona delantera derecha no visitada: Penalización 0.30 p.**

9.3. **Las direcciones** en las que se desplaza la gimnasta deben ser variadas en toda la superficie del practicable. La gimnasta se desplaza de un movimiento a otro en diferentes direcciones (hacia delante, hacia atrás, hacia los lados) con una intención clara, utilizando diferentes **trayectorias** (líneas, curvas, círculos, etc.), y las **modalidades de desplazamiento** varían en función de la distancia necesaria para desplazarse, el tempo y el estilo de la música específica, etc. Esta variedad en los desplazamientos evita la monotonía y puede contribuir al desarrollo de la idea-guía.

9.4. El movimiento a través del practicable y entre los distintos niveles debe estar en desarrollo continuo, sin permanecer **mucho tiempo en ningún lugar** del practicable:

~~***9.4.1.*** **Penalización 0,30 p. cada vez** que se mantenga la misma colocación en el practicable durante 3 o más Dificultades seguidas.~~

~~Explicaciones / Ejemplos~~
~~*Con el fin de contar el número de Dificultades con la misma colocación en el practicable:*~~ ~~• *Cuando una DB y una DA se ejecutan en el mismo momento, esto cuenta como 1 Dificultad.*~~ ~~• *Una DA 'lanzamiento alto' y una DA posterior 'recuperación de un lanzamiento alto' son 2 Dificultades.*~~ ~~• *Una Dificultad que comienza en la misma colocación, pero implica desplazamientos (p. ej. R, saltos) no se cuenta para el número de Dificultades con la misma colocación.*~~

10. INTERRUPCIÓN DE LA CONTINUIDAD

10.1. El objetivo de crear una relación armoniosa de todos los componentes de Artístico es crear una idea unificada. La continuidad de los movimientos, de principio a fin, contribuye a la armonía y la unidad.

10.2. Una **falta técnica grave**, que interrumpe la continuidad de la composición obligando a la gimnasta a detener/pausar la ejecución de la composición o a dejar de representar una imagen artística durante **4 o más segundos**, se penaliza con 0,60 p., una vez por ejercicio como **penalización global** al final del ejercicio. **Ejemplos** de situaciones que pueden provocar la interrupción de la continuidad:

- Pérdida de aparatos con grandes desplazamientos
- Reemplazo de un aparato perdido, roto o inservible
- Deshacer nudos en la Cuerda o Cinta
- Resolver enrollamientos involuntarios del aparato
- La gimnasta hace una pausa, tomándose su tiempo para decidir dónde reanudar el ejercicio.

10.3. Durante la interrupción de 4 o más segundos, **no se evalúan otros componentes de Artístico**: No hay penalización adicional por Ritmo, etc. Además, los jueces de Ejecución sólo penalizan la falta técnica inicial, no toman penalizaciones adicionales durante la interrupción (aparato estático, Cinta en el suelo, etc.) (ver Ejecución, #2.2.3 y #2.4.1).

10.4. Cuando una falta técnica interrumpe la continuidad durante **menos de 4 segundos** (una o varias veces durante el ejercicio), no se penaliza por 'Interrupción de la continuidad', y el Ritmo se evalúa durante dichas interrupciones.

Explicaciones / Ejemplos
La penalización por interrupción de la continuidad se aplica en cada caso en que el aparato se pierde durante 4 o más segundos, incluso si la gimnasta continúa bailando: Si el aparato se mueve de forma incontrolada y/o se queda quieto durante 4 o más segundos, se trata de una interrupción de la continuidad del ejercicio con aparato. *Si la gimnasta es capaz de camuflar que el aparato está perdido, de forma que no parezca una pérdida en absoluto, sino que parezca que realiza el ejercicio con el aparato (p. ej. la Pelota rueda lentamente y la gimnasta baila junto a ella), no se penaliza por interrupción de la continuidad.*

11. FALTAS ARTÍSTICAS INDIVIDUALES

Esta tabla debe leerse teniendo en cuenta las explicaciones completas de los párrafos textuales (#2-10).
*En las casillas con varios puntos, todos los puntos deben **ser 'verificados'** para que la casilla sea aplicable, a menos que la casilla especifique 'o bien'.*

Penalizaciones	0.30 p.	0.60 p.	1.00 p.
IDEA-GUÍA y CARÁCTER DEL MOVIMIENTO	**Está presente en la mayor parte** del ejercicio: • Idea-guía presente • La mayor parte del ejercicio tiene carácter • Buena variedad en partes del cuerpo • Buena variedad en tipos de movimientos	**Está presente en partes** del ejercicio: • Clara unidad entre los detalles y la música • Mínimo 4 partes tienen carácter • Con o sin variedad (no se exige)	**NO tiene prioridad** • Menos de 4 partes tienen carácter
EXPRESIÓN CORPORAL	**Completamente desarrollada en partes** del ejercicio: • Participación plena en un mínimo de 2 partes • Menos de 4 momentos con participación inexistente	**Desarrollada momentáneamente** o no desarrollada en el ejercicio: • Participación plena en menos de 2 partes **o bien** • 4 o más momentos con participación inexistente *Puede haber una participación parcial para cualquier duración del ejercicio.*	
EXPRESIÓN FACIAL	**Desarrollada momentáneamente** o no desarrollada en el ejercicio: • **Prioridad** total en menos de 2 partes **o bien** • 4 o más momentos con la cara en blanco o concentrada		
PASOS DE DANZA (exigencia: 2)	Combinación de pasos de danza con ritmo y carácter: **Por cada una ausente**		
CAMBIOS DINÁMICOS y EFECTOS (exigencia: en total 2)	Cambio dinámico/Efecto: **Por cada uno ausente**		

CONEXIONES	**Penalizaciones**									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
RITMO	**Penalizaciones**									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00

Penalizaciones	**0.30 p.**	**0.60 p.**	**1.00 p.**
USO DEL PRACTICABLE	Utilización insuficiente de todo el practicable ~~Se mantiene la misma colocación en el practicable durante 3 o más Dificultades seguidas (penalización por cada grupo/set de Dificultades)~~		
INTERRUPCIÓN DE LA CONTINUIDAD		La continuidad de la composición se interrumpe durante 4 segundos o más debido a una interrupción técnica grave (penalización 1 vez por ejercicio)	
INTRODUCCIÓN MUSICAL	Una introducción musical de 4 segundos o más		
MÚSICA NORMAS	Música que no conforme a las **normas**		
Música-movimiento al FINAL DEL EJERCICIO	Falta de armonía entre la música y el movimiento al final del ejercicio.		

D. EJECUCIÓN (E)EJERCICIOS INDIVIDUALES

1. EVALUACIÓN POR EL JURADO DE EJECUCIÓN

1.1. Los jueces del Jurado de Ejecución (E) exigen que los elementos se ejecuten con perfección estética y técnica.

1.2. Se espera que la gimnasta incluya en el ejercicio únicamente elementos que pueda ejecutar con total seguridad y con un alto grado de dominio técnico. Todas las desviaciones de esta expectativa serán deducidas por los jueces E.

1.3. Los jueces E no se preocupan por el nivel de Dificultad de un ejercicio. El Jurado está obligado a descontar por igual cualquier error de la misma magnitud, independientemente de la Dificultad del elemento o de la conexión.

1.4. Los jueces del Jurado E deben mantenerse al día con la Gimnasia Rítmica contemporánea, siempre deben saber cuál es la expectativa de rendimiento más actual para un elemento debe ser, y debe saber cómo las normas/los estándares están cambiando a medida que evoluciona el deporte. En este contexto también deben saber lo que es posible, lo que es razonable esperar, lo que es una excepción, y lo que es especial.

1.5. Todas las desviaciones de la ejecución correcta se consideran errores técnicos y deben ser evaluadas en consecuencia por los jueces. La cuantía de la deducción (errores pequeños, medianos o grandes) vendrá determinada por el grado de desviación de la ejecución correcta. Se aplicarán las siguientes deducciones a todas y cada una de las desviaciones técnicas visibles de la ejecución perfecta esperada:

- **Pequeño error 0,10 p.:** Cualquier desviación menor o leve de la ejecución perfecta.
- **Error medio 0,30 p.:** Cualquier desviación clara o significativa de la ejecución perfecta.
- **Error importante 0,50 p. o más:** Cualquier desviación importante o grave de la ejecución perfecta.

1.6. Las faltas de Ejecución deben penalizarse cada vez y por cada elemento en falta.

1.7. **La Nota Final de E:** La deducción final de Ejecución se resta de **10,00 p**.

Explicaciones / Ejemplos
Las casillas verdes de las tablas de penalizaciones indican que sólo se puede imponer 1 Penalización -la Penalización aplicable más alta- de esa línea por cada falta técnica.

2. EXPLICACIONES SOBRE LAS PENALIZACIONES DE EJECUCIÓN

2.1. Explicaciones de las Penalizaciones de Ejecución por movimientos corporales

2.1.1. Por ‘Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento del cuerpo’, se aplica 1 penalización ‘**por cada segmento incorrecto**’, y se penaliza ‘**cada vez**’. Es decir:

2.1.1.1. El mismo segmento a ambos lados del cuerpo:

- Ambas rodillas flexionadas al mismo tiempo: 0,10 p. por ‘rodillas’ 1 vez
- Ambos pies no estirados al mismo tiempo: 0,10 p. por ‘pies’ 1 vez

2.1.1.2. Salto(s), con preparación:

- 1 zancada con las dos rodillas y los dos pies mal colocados: 0,10 p. por las rodillas y 0,10 p. por los pies = 0,20 p.
- ‘Chassé’ con ambas rodillas y ambos pies mal colocados + Zancada con ambas rodillas y ambos pies mal colocados: 0,10 p. por las rodillas y 0,10 p. por los pies en el ‘chassé’ + 0,10 p. por las rodillas y 0,10 p. por los pies en el salto = 0,40 p.

- ‘Chassé’ con ambas rodillas y ambos pies mal colocados+ zancada con ambas rodillas y ambos pies mal colocados+ zancada con ambas rodillas y ambos pies mal colocados: 0,10 p. por las rodillas y 0,10 p. por los pies en el ‘chassé’ + 0,10 p. por las rodillas y 0,10 p. por los pies en el 1er salto + 0,10 p. por las rodillas y 0,10 p. por los pies en el 2º salto = 0,60 p.

2.1.1.3. Equilibrios y rotaciones realizados sobre una pierna:

- La rodilla de la pierna de apoyo y la rodilla de la pierna levantada se penalizan juntas, como un solo segmento: Cada DB se penaliza como máximo 0,10 p. por rodilla(s) doblada(s).
- El pie de la pierna de apoyo (p. ej., ‘relevé’ bajo o pie girado hacia dentro) y el pie de la pierna levantada pierna levantada (p. ej., punta o pie girado hacia dentro) se penalizan juntos, como un solo segmento: Cada DB se penaliza como máximo 0,10 p. por pie/pies/’relevé’ incorrectamente colocados.

2.1.1.4. Elementos rotacionales:

- Series de **rotaciones verticales**, p. ej. 3 ‘chainés’, cada una con las rodillas flexionadas: 0,10 p. por rodillas 1 vez = 0,10 p.
- Serie de **elementos pre-acrobáticos**, p. ej. 3 inversiones (*walkover*), cada una con las rodillas flexionadas: 0,10 p. por rodillas de cada elemento pre-acrobático = 0,30 p.
- R con inversión (*walkover*) + 3 ‘chainés’ + 2ª inversión (*walkover*), cada uno con las rodillas flexionadas: 0,10 p. por 1ª inversión (*walkover*), + 0,10 p. por los ‘chainés’, + 0,10 p. por la 2ª inversión (*walkover*) = 0,30 p.

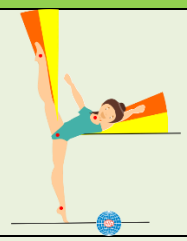
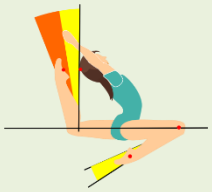
2.1.1.5. Varios tipos de desplazamientos:

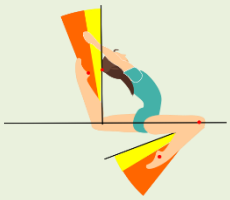
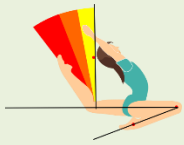
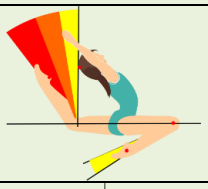
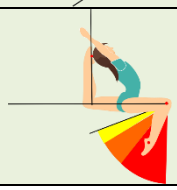
- 6 pasos caminando (*walking steps*), realizados con los pies mal colocados = 1 modalidad = 0,10 p. 1 vez
- 4 pasos de marcha (*marching steps*), realizados con los pies mal colocados = 1 modalidad = 0,10 p. 1 vez
- 1 Combinación de pasos de danza con 3 modalidades diferentes, realizada con los pies mal colocados = penalización por cada modalidad = 0,30 p.

2.1.2. La **posición simétrica** de los hombros y el tronco durante las Dificultades Corporales es un aspecto esencial de la técnica corporal, especialmente para la salud de la gimnasta. Las posiciones asimétricas se penalizarán como ‘**segmento mantenido/colocado incorrectamente**’.

2.1.3. Desviaciones en las Dificultades Corporales:

- Cada penalización se aplicará por separado para cada falta. Si una Dificultad Corporal tiene varias formas incorrectas, la penalización se aplicará por cada desviación de la forma correcta.

Explicaciones / Ejemplos		
Ejecución	**Descripción**	**Penalizaciones de Ejecución**
	*Desviación media del espagat (‘split’)* *Desviación media del tronco*	*0,30 p. + 0,30 p.*
	*Desviación media del círculo* *Pequeña desviación de la corza*	*0,30 p. + 0,10 p.*

	*Desviación media del círculo* *Desviación media de la corza*	*0,30 p. + 0,30 p.*
	*Gran desviación del círculo* *No hay desviación de la corza*	*0.50 p.*
	*Gran desviación del círculo* *Pequeña desviación de la corza*	*0,50 p. + 0,10 p.*
	*Sin desviación del círculo* *Gran desviación de la corza*	*0.50 p.*

2.1.4. Desviaciones y segmentos incorrectos en los equilibrios '**Fouettés'**:

- El equilibrio 'Fouetté' es **1 DB**: sólo se penaliza **la forma** de la DB **peor ejecutada** por desviación. Sin embargo, cada forma puede tener varias penalizaciones por desviación, p. ej. espagat + tronco.
- Cada **segmento corporal** se penaliza una sola vez durante la **DB** (como máximo 0.10 p por la(s) rodilla(s), como máximo 0.10 p. por el/los pie(s), como máximo 0.10 p. por el/los brazo(s) ~~de la pierna de apoyo como máximo 1 vez, rodilla de la pierna levantada como máximo 1 vez,~~ etc.).

2.1.5. Salto con **técnica de báscula** ('kip movement'): Los saltos tienen 3 fases. Impulso, fase de vuelo y recepción. La gimnasta debe desarrollar todo el potencial del salto (la forma requerida), durante la fase más alta en vuelo, en lugar de 2 formas diferentes. Si no se cumple este requisito, debe aplicarse una penalización por 'técnica de balanceo' ('movimiento de báscula', 'kip movement').

2.1.6. Si durante una dificultad de equilibrio se producen las siguientes faltas: Forma no mantenida durante un mínimo de 1 segundo, y Pérdida de eje con paso adicional:

- La Penalización es de 0,30 p. + 0,30 p.

2.1.7. En Dificultades de rotación, los **deslizamientos ('sliding')**, **saltitos ('hopping')** y **pérdida de equilibrio** pueden producirse combinados entre sí:

- 'Deslizamiento' se refiere a un desplazamiento leve y suave durante la rotación, resultante del desplazamiento del centro de la gimnasta hacia diferente(s) parte(s) del pie/antepié de apoyo.
- Un 'saltito' ('hop') es una pérdida de equilibrio, normalmente con desplazamiento, con un desplazamiento repentino y significativo durante la rotación. 'Saltito' ('hop') no significa necesariamente que la gimnasta pierda el contacto físico con el suelo. Un saltito es el resultado de que el centro de la gimnasta ya no está sobre el pie/antepié de apoyo, lo que requiere una corrección repentina para recuperar el control.
- En la misma Dificultad de rotación, la gimnasta sólo es penalizada una vez por deslizamiento O BIEN, una vez por pérdida de equilibrio, incluso si hay diferentes faltas técnicas en diferentes momentos de la Dificultad: Deslizamiento ('sliding') cerca del inicio, pérdida de equilibrio con saltito ('hop') cerca de la mitad, y pérdida de eje con paso adicional al final = en total 0,30 p.

2.1.8. 'Gimnasta estática' se aplica cuando la gimnasta permanece inmóvil durante 4 o más segundos. Por ej., al olvidar el ejercicio, la gimnasta permanece inmóvil el practicable intentando recordar durante 4 o más segundos.

2.2. Explicaciones de las penalizaciones de Ejecución de la técnica con cada tipo de aparato

2.2.1. Si se forma un **nudo** pequeño en la Cinta y después de unos movimientos se convierte en un nudo mediano/grande, sólo se aplica 1 penalización por nudo (la penalización más alta por nudo mediano/grande).

2.2.2. **La permanencia de la Cinta en el suelo** se penaliza cuando el tejido permanece inmóvil en el suelo. No se penaliza cuando el tejido está en movimiento en el suelo.

2.2.3. La penalización por **quedarse la Cinta en el suelo** no se toma mientras la gimnasta haya detenido/pausado el ejercicio debido a otro error (nudo, envoltura, pérdida del aparato, etc.).

2.3. Explicaciones de las Penalizaciones de Ejecución de la técnica de todos los aparatos

2.3.1. La penalización **por *simple paso in situ bajo el vuelo del aparato*** se produce cuando la trayectoria en vuelo parece apropiada, pero la gimnasta - intencionadamente o no - realiza pequeño(s) y simple(s) paso(s) in situ, sin un desplazamiento claro en una dirección específica para salvar el aparato, y sin una relación obvia con el ritmo específico y el carácter de la música.

2.3.2. La penalización **por *trayectoria imprecisa*** se aplica si es visible una falta técnica debida a un lanzamiento impreciso. P. ej. si la gimnasta tiene que correr o cambiar la dirección prevista para salvar el aparato de una pérdida.

2.3.3. De la línea para *Simple(s) paso(s) in situ / Trayectoria imprecisa* de la tabla de penalizaciones, **sólo es aplicable la penalización más alta**. Ejemplo:

- Justo después del lanzamiento, la gimnasta realiza 4 simples pasos in situ. Después, la gimnasta se da cuenta de que la trayectoria es imprecisa y corre 3 pasos hacia el aparato, que es recuperado desde el vuelo. Penalización total 0,30 p. por *trayectoria imprecisa con 3 pasos para salvar el aparato*.

2.3.4. La penalización por ***trayectoria imprecisa*** sólo se aplica cuando el aparato **llega a recuperarse desde el vuelo**: Si una trayectoria imprecisa termina con una pérdida de aparato, sólo se penaliza la pérdida de aparato, en función del número total de pasos dados: Pasos mientras el aparato está en vuelo + pasos después de que el aparato haya caído al suelo.

2.3.5. Para todos los tipos de **recuperación de la Cinta**, el aparato debe recuperarse normalmente por **el extremo de la varilla**. Se permite recuperar intencionadamente la Cinta por su tejido en una zona de aproximadamente 50 cm a partir de la fijación, siempre que esta recuperación esté justificada para el siguiente movimiento o la pose final. Si la Cinta es recuperada involuntariamente por el tejido (por error),

o es recuperada por la varilla, pero no por el extremo, se aplicará la penalización por ‘recuperación incorrecta’.

2.3.6. Todos los aparatos deben **recuperarse sin ayuda involuntaria de la otra mano**. **Excepciones** en las que se puede utilizar voluntariamente la otra mano:

- Cuerda: Con la recuperación de una Cuerda abierta
- Aro: Cuando el Aro gira alrededor del eje horizontal
- Pelota: Cuando se recupera fuera del campo visual
- Mazas: Cuando se recupera Mazas unidas
- Cinta: Cuando se recupera intencionadamente por el tejido

2.3.7. La penalización por **recuperación incorrecta** se produce cuando el intento de recuperación es interrumpido por un movimiento extra de la gimnasta, con el fin de salvar el aparato de la caída y/o continuar con el siguiente movimiento.

2.3.8. Si durante una recuperación el aparato **toca el suelo al mismo tiempo** que la gimnasta toca el aparato, y la gimnasta recupera inmediatamente el control del aparato, esto no es una pérdida de aparato. Dependiendo del tipo de recuperación, se puede aplicar una penalización de Ejecución por recuperación incorrecta. Ejemplos:

- El Aro se recupera con la mano en el momento en que la parte inferior del Aro toca el suelo: Penalización por recuperación incorrecta.
- El Aro plano se bloquea contra el suelo utilizando las piernas al mismo tiempo que la parte inferior del Aro toca el suelo: Bloqueo correcto, sin penalización.
- La varilla de la Cinta se bloquea entre las rodillas al mismo tiempo que la punta de la varilla de Cinta toca el suelo: Recuperación correcta, sin penalización.

2.4. Explicaciones de las combinaciones de Penalizaciones

2.4.1. Cuando hay una **interrupción de la continuidad** de la actuación (véase Artístico, #11), p. ej. porque una gimnasta se queda quieta para deshacer un nudo, no se penaliza por ‘gimnasta estática’.

2.4.2. Cuando la~~(s)~~ gimnasta~~(s)~~ realiza~~(n)~~ varias faltas de Ejecución con el aparato **durante la misma DB**, cada casilla de la tabla de penalizaciones se aplica una vez. Ejemplo: Giro ‘Fouetté’ con alteración del dibujo (espirales) + alteración del dibujo (serpentinas) + enrollamiento involuntario alrededor del cuerpo. Penalización 0,10 p. por alteración del dibujo ~~=~~ + penalización 0,30 p. por enrollamiento = 0,40 p.

2.4.3. Mientras una gimnasta **ha perdido el aparato** y se desplaza para recuperarlo, y eventualmente cuando se desplaza para volver al practicable (antes de reanudar el ejercicio):

- **Durante esta duración, no se aplican penalizaciones** adicionales por segmentos corporales y manejo de aparato.
- **Durante esta duración**, **sólo se penaliza** la pérdida de equilibrio (con o sin apoyo o caída) y las pérdidas adicionales de aparato.

3. MOVIMIENTOS CORPORALES

3.1. Tabla de penalizaciones de Ejecución para los movimientos corporales

Penalizaciones	Pequeña 0.10	Mediana 0.30	Grande 0,50 o más
Generalidades	Movimiento incompleto o amplitud insuficiente en la forma de ondas corporales completas/totales ('full body waves')		
	Movimiento incompleto o falta de amplitud en la forma de los elementos pre-acrobáticos		
	Ajustar la posición del cuerpo (Ejemplos: Durante la preparación, cambiar la posición de las manos en el suelo sin perder el equilibrio, etc.)		
		Gimnasta estática (4 segundos o más)	
Técnica básica *Durante cualquier movimiento de conexión, elementos rotacionales, todo tipo de Dificultades, etc.*	Segmento corporal mantenido/colocado incorrectamente durante un movimiento corporal: **1 penalización por cada segmento incorrecto, aplicada cada vez**: Incluyendo pie/relevé incorrecto, posición de la rodilla, posición de la cadera, codo flexionado, posición incontrolada del brazo, hombros levantados o asimétricos, posición asimétrica del tronco, etc.		
	Pérdida de equilibrio: Movimiento adicional sin desplazamiento (p. ej. salto sin desplazamiento, desplazamiento del antepié o temblor del pie/pierna de apoyo, movimiento compensatorio involuntario, etc.)	Pérdida de equilibrio/pérdida de centro: Movimiento adicional con desplazamiento (p. ej. paso adicional, salto con desplazamiento, pérdida de eje con paso adicional, etc.)	Pérdida de equilibrio con apoyo en 1 o 2 manos o en el aparato. Pérdida total del equilibrio con caída: **0.70**
Saltos	Forma incorrecta con desviación pequeña	Forma incorrecta con desviación media	Forma incorrecta con desviación grande
	Salto con técnica de balanceo ('movimiento de báscula' ('kip movement'))		
	Recepción pesada	Recepción incorrecta: Espalda visiblemente arqueada durante la fase final de la recepción.	
Equilibrios	Forma incorrecta con desviación pequeña	Forma incorrecta con desviación media	Forma incorrecta con desviación grande
		Forma no mantenida durante un mínimo de 1 segundo	
Rotaciones *Cada penalización se aplica 1 vez por DB de rotación*	Forma incorrecta con pequeña desviación	Forma incorrecta con desviación media	Forma incorrecta con gran desviación
	Apoyo involuntario sobre el talón durante un giro		
	Deslizamiento		
Elementos pre-acrobáticos y elementos de grupos de rotación vertical	Recepción pesada	Técnica no autorizada de elementos pre-acrobáticos	
		Caminar en la posición en parada de manos (2 o más cambios de apoyo)	

4. TÉCNICA CON CADA TIPO DE APARATO

4.1. Tabla de penalizaciones de Ejecución de la técnica con cada tipo de aparato

Penalizaciones	Pequeña 0.10	Mediana 0.30	Grande 0,50 o más
Aro			
Técnica básica	Manejo incorrecto: Alteración del plano de trabajo, vibraciones, rotación irregular sobre el eje vertical, etc.	Manejo con contacto involuntario con el cuerpo (Ejemplo: Bloqueo del Aro contra el cuerpo durante/después de los rodamientos, rotaciones alrededor del eje del Aro, etc.)	
	Recuperar después de lanzar: Contacto con el antebrazo	Recuperar después de lanzar: Contacto con el brazo	
	Rodamiento involuntariamente, incompleto		
	Rodamiento incorrecto con rebote		
	Deslizamiento por el brazo durante las rotaciones del Aro		
		Paso por el Aro: Pies tropezando en el Aro	
Pelota			
Técnica básica	Manejo incorrecto: Pelota sujetada contra el antebrazo ('agarrada') o visiblemente apretada por los dedos.	Manejo con contacto involuntario con el cuerpo (Ejemplo: Bloqueo de la Pelota contra el cuerpo durante/después de rodamientos, después de rebotes, etc.)	
	Involuntario, incompleto rodar sobre el cuerpo		
	Rodamiento incorrecto con rebote		
	Recuperación con 2 manos (Excepción: las recuperaciones fuera del campo visual pueden realizarse con 2 manos)		
Mazas			
Técnica básica	Manejo incorrecto: Movimientos irregulares, brazos demasiado separados durante los molinos, interrupción del movimiento durante los pequeños círculos, etc.		
	Alteración de la sincronización en la rotación de los 2 Mazas durante los lanzamientos y las recuperaciones.		
	Falta de precisión en los planos de trabajo de las Mazas durante los movimientos asimétricos		

Penalizaciones	Pequeña 0.10	Mediana 0.30	Grande 0,50 o más
Cinta			
Técnica básica	Manejo incorrecto: Paso o transmisión imprecisos, varilla de la Cinta sujetada involuntariamente por el medio, conexión incorrecta entre los dibujos, chasquido de la Cinta		
	Alteración del dibujo formado por la Cinta: Serpentinas o espirales insuficientemente apretadas, no tienen la misma altura, amplitud, etc.		
	Contacto involuntario con el cuerpo	Enrollamientos involuntarios alrededor del cuerpo parte de él o alrededor de la varilla sin interrupción	Enrollamientos involuntarios alrededor del cuerpo parte de él o alrededor de la varilla con interrupción
	Nudo pequeño con un impacto mínimo en el manejo		Nudo mediano/grande: Impacto en el manejo
	El extremo de la Cinta permanece en el suelo involuntariamente durante la realización de dibujos, lanzamientos, 'échappés', etc. (hasta 1 metro)	Parte de la Cinta permanece en el suelo involuntariamente durante la ejecución de dibujos, lanzamientos, 'échappés', etc. (más de 1 metro)	

5. TÉCNICA DE TODOS LOS APARATOS

5.1. Tabla de penalizaciones de Ejecución para la técnica de todos los aparatos

Penalizaciones	Pequeña 0.10	Mediana 0.30	Grande 0,50 o más
Técnica		Aparato estático (ver Dificultad, #3.5)	
Trayectorias y recuperaciones	Trayectoria imprecisa y recuperación desde el vuelo **ajustando la posición** o **con 1-2 pasos** para salvar el aparato *o* Paso sencillo bajo el vuelo	Trayectoria imprecisa y recuperación desde el vuelo **con 3-4 pasos** para salvar el aparato	Trayectoria imprecisa y recuperación desde el vuelo **con 5 o más pasos** para salvar el aparato
	Recuperación incorrecta: Ejemplo: Recuperar con ayuda involuntaria de la otra mano para salvar el aparato, recuperar involuntariamente en el tejido de la Cinta, etc. (Ver también Pelota, excepción para 2 manos)	Recuperación incorrecta con contacto involuntario con el cuerpo	
Pérdida del aparato *Por la pérdida de 2 Mazas seguidas: El juez penalizará 1 vez en función del número total de pasos dados para recuperar la Maza más alejada.*			Pérdida y recuperación del aparato sin desplazamiento
			Pérdida y recuperación del aparato tras 1-2 pasos: **0.70**
			Pérdida y recuperación del aparato después de 3 o más pasos**: 1.00**
			Pérdida del aparato fuera del practicable (independientemente de la distancia)**: 1.00**
			Pérdida del aparato que no deja la superficie y uso del aparato de reemplazo**: 1.00**
			Pérdida del aparato al final del ejercicio (sin recuperación): **1.00**

1. PROGRAMA DE APARATOS

SENIOR: 4 ejercicios

2025-2028				
2029-2032				

JUNIOR: 4 ejercicios

2025-2028				
2029-2032				

2. PROGRAMA TÉCNICO PARA JUNIOR - EJERCICIOS INDIVIDUALES

2.1. **Generalidades:** Todas las normas de ‘Generalidades’ para Senior individual son válidas para Junior individual.

2.2. Programa para gimnastas individuales: El programa para gimnastas individuales Junior suele constar de 4 ejercicios: (véase el *Programa de aparatos FIG* para Senior y Junior en *E. Anexo*):

- Aro
- Pelota
- Mazas
- Cinta

2.2.1. Es posible utilizar la Cuerda en ejercicios individuales en competiciones locales internacionales y nacionales.

2.3. La duración de cada ejercicio es de 1'15’ a 1'30’.

2.4. Las normas y características de cada aparato para Junior se especifican en las *Normas de Aparatos de la FIG*.

2.4.1. Las gimnastas de categoría Junior pueden competir con aparatos de la categoría Senior.

2.5. Cada aparato utilizado por cada gimnasta debe llevar el logotipo del fabricante y el logotipo de ‘Approved by FIG’ en los lugares especificados para cada aparato (Cuerda, Aro, Pelota, Mazas, Cinta). No se permite a ninguna gimnasta competir con aparatos no homologados. Si una gimnasta compite con un aparato no homologado, el ejercicio no será evaluado (0.00 p.).

2.6. A petición de la Presidenta del Jurado Superior, cada aparato puede ser controlado 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.

3. VISIÓN GENERAL DE LA DIFICULTAD DE LOS EJERCICIOS INDIVIDUALES JUNIOR

3.1. Una gimnasta debe incluir únicamente elementos que pueda ejecutar con seguridad y con un alto grado de estética y destreza técnica.

3.2. Hay 2 **componentes de Dificultad**:

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

3.3. Exigencias de Dificultad:

<table>
<tr><th colspan="2">Componentes de la Dificultad</th></tr>
<tr><td>Dificultad Corporal (DB)
Las 6 mayores contabilizadas</td><td rowspan="4">Dificultad de Aparato (DA)
Máximo 12
(por orden cronológico)</td></tr>
<tr><td>Elementos dinámicos con rotación (R)
Máximo 3
(por orden cronológico)</td></tr>
<tr><td>Exigencia especial</td></tr>
<tr><td>Dificultad de los Grupos Corporales:
Saltos Mínimo 1
Equilibrios Mínimo 1
Rotaciones Mínimo 1</td></tr>
</table>

3.4. Los jueces de Dificultad identifican y registran las Dificultades por orden de actuación, independientemente de si son válidas o no:

- El 1er subgrupo D-jueces (**DB**): Evalúa el número y el valor de las Dificultades Corporales (**DB**) y el número y el valor de los Elementos Dinámicos con Rotación (**R**). Los jueces registran todos los elementos en notación de símbolos.
- El 2º subgrupo D-jueces (**DA**): Evalúa el número y el valor de las Dificultades de Aparato (**DA**). Los jueces registran todos los elementos en notación de símbolos.

3.5. El orden de ejecución de las Dificultades no está restringido/limitado; sin embargo, la disposición de las Dificultades debe respetar los componentes de Artístico (véase la sección Artístico).

4. DIFICULTAD CORPORAL (DB)

4.1. **Exigencias**: Se contabilizarán las 6 Dificultades más altas del ejercicio.

4.2. Todas las normas generales para la DB de ejercicios individuales Senior son también válidas para los individuales Junior (sin límite en el valor de cada DB), con la excepción de lo siguiente:

4.2.1 Sólo es posible realizar 1 ‘tour lento’, a pie plano o en ‘relevé’. Un 2º ‘tour lento’ no se evalúa.

5. ELEMENTOS TÉCNICOS DEL APARATO

5.1. Todas las normas generales para los elementos técnicos de ejercicios individuales Senior son también válidas para los individuales Junior, a excepción de las siguientes:

5.1.1 Cinta: Espirales: mínimo 3 bucles, Espadachín: mínimo 3 bucles, Serpentinas: mínimo 3 ondas.

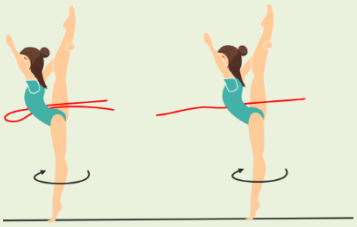
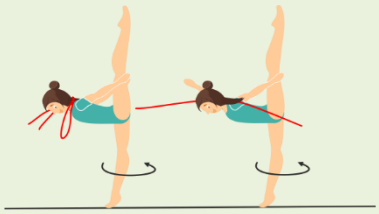
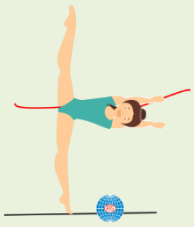
5.2. Tabla Recapitulativa de los Grupos Técnicos de Aparato específicos de Cuerda

Grupos Técnicos de Aparato	
Suelta y recuperación de 1 extremo/cabo de la Cuerda, con o sin rotación (p. ej. Echappé) Rotaciones del extremo/cabo libre de la Cuerda, Cuerda sujeta por 1 extremo/cabo (p. ej. espirales)	• Rotación (mín. 1) de toda la Cuerda, doblada en 2: - 2 nudos (‘knots’) en 1 mano - 1 nudo (‘knot’) en cada mano - 2 nudos (‘knots’) en 1 mano y la mitad de la Cuerda en la otra mano • Rotaciones (mín. 3) de toda la Cuerda, plegada en 3 o 4 • Rotación libre (mín. 1) alrededor de una parte del cuerpo • Rotación (mín. 1) de la Cuerda entera, estirada y abierta, sujeta por el centro o por el extremo/cabo • Molinos (‘Mills’) (Cuerda abierta, sujeta por el medio / doblada en 2 o más) (Ver Dificultad, #3.3.3)
Recuperación de la Cuerda abierta con 1 extremo/cabo en cada mano, sin apoyo en otra parte del cuerpo, desde un lanzamiento alto.	
Pasar con todo o parte del cuerpo por la Cuerda abierta girando hacia delante, hacia atrás o hacia un lado; también con: • Cuerda plegada en 2 o más • Doble rotación de la Cuerda	• Enrollamiento o desenrollamiento alrededor de una parte del cuerpo • Espirales con la Cuerda plegada en 2
Serie (mín. 3) de saltitod (‘skips/hops’) pasando por la Cuerda: Cuerda girando hacia delante, hacia atrás o hacia un lado.	

Explicaciones / Ejemplos	
La Cuerda puede mantenerse abierta, plegada en 2, 3 o 4 (sujetada por 1 o 2 manos), sin embargo, la técnica básica es cuando la Cuerda abierta se sujeta por 1 extremo/cabo en cada mano durante los saltos y los saltitos ('skip/hops') que deben realizarse en todas las direcciones: hacia delante, hacia atrás, con giros, etc.	
Elementos como los movimientos de enrolamiento, rebote y molinos, así como los movimientos con la Cuerda plegada o anudada, no son típicos de este aparato; por lo tanto, no deben sobrecargar la composición.	
	Deben pasar como mínimo 2 grandes segmentos corporales (Ejemplo: Cabeza/cuello + tronco; brazos + tronco; tronco + piernas, etc.). *El paso puede ser: Todo el cuerpo dentro y fuera, o pasar dentro sin pasar fuera, o viceversa.*
	Echappé / 'Escapada' es un movimiento con 2 acciones: • *Una suelta de 1 extremo/cabo de la Cuerda* • *Sujetar el extremo/cabo de la Cuerda con la mano o con otra parte del cuerpo después de la media rotación de la Cuerda.* • *Una DB es válida si se realiza una suelta o una recuperación (no ambas) durante la DB*
	La recuperación de la Cuerda abierta después de un lanzamiento alto debe realizarse con un extremo/cabo en cada mano, sin apoyo en el pie, la rodilla u otra parte del cuerpo.
	Variaciones en espiral: • *Una suelta a modo de Escapada/'Echappé') seguida de múltiples (2 o más) rotaciones en espiral de 1 extremo/cabo de la Cuerda y recuperar el extremo/cabo con la mano u otra parte del cuerpo.* • *Cuerda abierta y estirada sujeta por 1 extremo/cabo, del movimiento anterior (movimiento de Cuerda abierta/recuperación/desde el suelo/ etc.) se pasa a rotaciones en espiral (2 o más) de 1 extremo/cabo de la Cuerda, recuperación con la mano o con la otra parte del cuerpo.* • *Una DB es válida si durante la DB se realiza la suelta o la recuperación o varias rotaciones en espiral (2 o más).*
	Enrollamiento • *Es posible enrollar o desenrollar la Cuerda durante la DB; estas acciones se consideran elementos técnicos de aparatos diferentes.*

5.3. ‘Equilibrio inestable’

5.3.1 Posiciones de ‘Equilbrio inestable’ para la Cuerda consideradas como ‘idénticas:

Explicaciones / Ejemplos	
	Cuerda *en equilibrio detrás de la espalda o suspendida/colgada en una parte del cuerpo durante la DB con rotación, ya sea con la* ***Cuerda abierta o doblada en 2****, se consideran* ***<u>mismas</u> posiciones de ‘Equilibrio inestable’:*** ***Ejemplo 1: <u>Mismo</u> elemento técnico de aparato***  ***Ejemplo 2: <u>Mismo</u> elemento técnico de aparato*** 
	Posiciones de ‘Equilbrio Inestable’ ***<u>no válidas</u>****:* *La Cuerda colgando del cuello durante un equilibrio*  *La Cuerda abierta colocada a lo largo de la espalda*

6. ELEMENTOS DINÁMICOS CON ROTACIÓN (R)

6.1. **Exigencias:** Se valorará **un máximo de 3 R** en el ejercicio, **por orden cronológico.**

6.2. Todas las normas generales para el R de individuales Senior también son válidas para el R de individuales Junior (sin límite en el valor de cada R).

6.3. Se puede ejecutar un máximo de **2 R** en orden cronológico con los **2 extremos/cabos** atados **juntos**; los R adicionales con los extremos/cabos atados juntos no son válidos.

6.4. Criterios específicos durante el lanzamiento y la recuperación de la Cuerda:

Símbolo	Criterios específicos del lanzamiento + 0,10 p. cada vez	Símbolo	Criterios específicos de la recuperación + 0,10 p. cada vez
	Paso a través de la Cuerda con todo o parte del cuerpo durante el lanzamiento Un mínimo de 2 segmentos corporales debe pasar a través de la Cuerda. Ejemplos: Cabeza/cuello + tronco; brazos + tronco; tronco + piernas, etc.		
	Lanzamiento alto de la Cuerda abierta y estirada sujeta por el extremo/cabo		**Recuperación de la Cuerda con 1 extremo/cabo en cada mano**
	Lanzamiento alto de la Cuerda abierta y estirada sujetada por el medio		

7. DIFICULTAD DEL APARATO (DA)

7.1. **Exigencias:** Se valorarán **como máximo 12 DA** del ejercicio, **por orden cronológico.**

7.2. Todas las normas generales para la DA de Individuales Senior son también válidas para individuales Junior. Además, la Cuerda está disponible para las Junior:

7.3. TABLA DE BASES Y CRITERIOS DE DA

CUERDA

Base	Base símbolo	Valor	Criterios							Criterios específicos		
								W	DB			
Paso por la Cuerda con todo o parte del cuerpo (2 grandes segmentos corporales)		**0.3**	v	v	**N/A**	v	v	v	v	v	v	v
Paso a través de la Cuerda con series de saltos (min. 3)		**0.3**	v	v	**N/A**	v	**N/A**	**N/A**	**N/A**	v	v	v
Recuperación de la Cuerda abierta con 1 extremo/cabo en cada mano sin ayuda de otra parte del cuerpo, desde un lanzamiento alto		**0.3**	v	**N/A**	v	v	v	v	v			
Escapada ('Echappé') y recuperación		**0.3**	v	v	**N/A**	v	v	v	v			
Espirales: Rotaciones del extremo libre de la Cuerda, Cuerda sujeta por 1 extremo/cabo		**0.3**	v	v	**N/A**	v	v	v	v			
Rotación libre (mín. 1) alrededor de una parte del cuerpo		**0.2**	v	**N/A**	**N/A**	v	v	v	v			
Rotación (mín. 1) de la Cuerda abierta sujeta por su extremo/cabo o por el centro		**0.2**	v	v	v	v	v	v	v			
Molinos ('Mills') con la Cuerda abierta		**0.2**	v	**N/A**	v	v	v	v	v			
Transmisión **sin ayuda de las manos** entre al menos 2 partes del cuerpo (excepto manos)		**0.2**	v	**N/A**	**N/A**	v	v	v	v			
Pequeños lanzamientos/recuperaciones (incluida la caída libre)		**0.2**	v	v	v	v	**N/A**	v	v			
Empujar, impulsar, rebotar: Utilización de diferentes partes del cuerpo excepto manos/brazos.		**0.2**	v	v	v	v	**N/A**	v	**N/A**			
Lanzamiento alto		**0.2**	v	v	v	v	v	v	v			
Lanzamiento alto de la Cuerda abierta sujetada por el medio		**0.2**	v	v	v	v	v	v	v			
Lanzamiento alto de la Cuerda abierta sujeta por el extremo/cabo		**0.2**	v	v	v	v	v	v	v			
Recuperación tras lanzamiento alto		**0.3**	v	v	v	v	v	v	v			

Símbolo	Explicaciones / Ejemplos
∞	*Rotación doble (o más) del aparato durante los saltos.*
←	*Cuerda girando hacia atrás*
×	*Cruzar los brazos durante los saltos.* *En una serie de saltos, es posible realizarlos con los brazos cruzados y sin cruzar, o todos con los brazos cruzados.*

8. NOTA DE DIFICULTAD (D)

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

8.2. El 1er subgrupo Jueces-D (DB)

Dificultad	Mínimo/Máximo	Penalización 0,30 p.
Dificultades Corporales (DB)	Mínimo 1 de cada Grupo de Dificultades Corporales Máximo 6	• ⋀ no intentada • T no intentada • ♂ no intentada
Equilibrio con 'tour lento'	Máximo 1: en 'relevé' o en pie plano	Más de 1 Equilibrio con 'Tour lento'
Elementos dinámicos con rotación (R)	Máximo 3	Ninguna Penalización

8.3. El 2° subgrupo jueces-D (DA)

Dificultad	Mínimo/Máximo	Penalización 0,30 p.
Dificultades de Aparato (DA)	Máximo 12	Ninguna Penalización
DA consecutivas en una posición en el suelo	Máximo 3 consecutivas	Por cada serie de 4 consecutivas

9. ARTÍSTICO Y EJECUCIÓN

9.1. Todas las normas de Artístico y todas las normas de Ejecución para los ejercicios individuales Senior son también válidas para los ejercicios individuales Junior.

9.2. Tabla de penalizaciones de Ejecución de la técnica con la Cuerda

Penalizaciones	Pequeña 0.10	Mediana 0.30	Grande 0,50 o más
Cuerda			
Técnica básica	Manejo incorrecto: Amplitud, forma, plano de trabajo, o para la Cuerda no sujeta por ambos extremos/cabos.		
	Cuerda que toca involuntariamente el cuerpo o el suelo	Enrollamientos involuntarios alrededor del cuerpo o parte de él **sin** interrupción en el ejercicio	Enrollamientos involuntarios alrededor del cuerpo o parte de él **con** interrupción del ejercicio
	Nudo sin interrupción en el ejercicio		Nudo con interrupción en el ejercicio
		Pérdida de 1 extremo/cabo de la Cuerda	
		Pies que tropiezan en la Cuerda durante saltos	

PARTE 2: EJERCICIOS DE CONJUNTO

PARTE 2 - EJERCICIOS DE CONJUNTO

A. GENERALIDADES EJERCICIOS DE CONJUNTO

1. CONCURSOS Y PROGRAMAS

1.1. Campeonatos oficiales y programas de competición de Gimnasia Rítmica
Competiciones individuales, de conjuntos y por equipo

1.1.1. El programa general para conjuntos senior consta de 2 ejercicios (véase el *Programa de aparatos FIG* para conjuntos senior en *E. Anexo*):

- Ejercicio con 1 tipo de aparato (5)
- Ejercicio con 2 tipos de aparatos (3+2)

1.1.2. El programa para **conjuntos Junior** suele constar de 2 ejercicios, cada uno con un único tipo de aparato: *El programa de aparatos de la FIG* para el año en curso describe los aparatos necesarios para cada ejercicio
(véase el *Programa de aparatos FIG* para conjuntos junior en *E. Anexo*).

1.1.3. Estructura de las competiciones de conjuntos

1.1.3.1. Concurso General y Calificación para las Finales de Conjuntos, Clasificación por Equipos ('Team Ranking'): 2 ejercicios:

- Ejercicio con 1 tipo de aparato (5)
- Ejercicio con 2 tipos de aparatos (3+2)

1.1.3.2. La Clasificación por Equipos ('Team Ranking') se establece sumando las 8 mejores puntuaciones registradas por las gimnastas individuales del equipo, más los 2 ejercicios del conjunto.

1.1.3.3. Finales de Conjuntos:

- Ejercicio con 1 tipo de aparato (5)
- Ejercicio con 2 tipos de aparatos (3+2)

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

1.1.4. La duración de cada ejercicio de conjunto es de 2'15' a 2'30'.

2. NÚMERO DE GIMNASTAS

2.1. Campeonatos Oficiales de Gimnasia Rítmica en ejercicios de conjunto: Cada Federación Nacional puede inscribir 5 o 6 gimnastas para el programa completo de ejercicios de conjunto. En caso de 6 gimnastas, las 6 gimnastas deben participar en al menos 1 ejercicio (ver *Reglamento Técnico*, Sección 1 y Sección 3).

2.2. Cada ejercicio de conjunto debe ser realizado por 5 gimnastas. Durante la realización del ejercicio, la gimnasta restante podrá permanecer en la Pista de Competición ('Field of Play') (en caso de incidente con 1 de las compañeras).

2.2.1. Si una gimnasta **abandona el conjunto** debido a una lesión o a una circunstancia imprevista durante el ejercicio, podrá ser sustituida por una **gimnasta reserva**.

Penalización por el juez de Línea: 0.30 p. por una gimnasta que abandona el practicable durante el ejercicio.

2.2.2. Si no se utiliza ninguna gimnasta de reserva y el conjunto **interrumpe el ejercicio**, éste se evaluará como ejercicio interrumpido (ver #10).

2.2.3. Si no se utiliza gimnasta reserva y el conjunto continúa el ejercicio con **4 gimnastas**, el ejercicio no será evaluado (0,00 p.).

3. CRONOMETRAJE (TIMING)

3.1. El cronómetro se pondrá en marcha en cuanto la 1ª gimnasta del conjunto comience a moverse y se detendrá en cuanto la última gimnasta del conjunto esté totalmente inmóvil.

3.2. Se tolera una breve introducción musical -de hasta 4 segundos- sin movimiento del cuerpo y/o del aparato (véase Artístico, #2.5).

3.3. El cronometraje relacionado con todos los ejercicios (preparación antes del ejercicio, duración del ejercicio en grupo) se realizará en incrementos de segundos completos.

Penalización por el juez Crono: 0,05 p. por cada segundo adicional o faltante, contado en incrementos de segundos completos Ejemplo: 2'30.99 = sin penalización; 2'31.00 = penalización 0,05 p.

4. COMPOSICIÓN DE LOS PANELES: CAMPEONATOS OFICIALES Y OTRAS COMPETICIONES

4.1. Jurado Superior

Véase *el Reglamento Técnico* (Sección 1 y Sección 3).

4.2. Jurado para los ejercicios de conjunto

4.2.1. Para las competiciones oficiales de la FIG, Campeonatos del Mundo y Juegos Olímpicos, cada **panel** constará **de 3 jurados** de jueces: Jurado D (Dificultad), Jurado A (Artístico) y Jurado E (Ejecución).

4.2.2. Los jueces de Dificultad, Artístico y Ejecución son sorteados y nombrados por el Comité Técnico FIG de GR de acuerdo con el *Reglamento Técnico, las Reglas Generales de Jueces* y las *Reglas Específicas de Jueces*.

4.2.3. Durante la competición, en la mesa técnica, los jueces tendrán prohibido el uso de cualquier dispositivo electrónico para hablar, transmitir o recibir mensajes o información (teléfonos móviles, mini-notebooks, ordenadores, relojes conectados, etc.), así como el uso de cualquier cámara o dispositivo de vídeo (ver *Reglamento Técnico*, Sección 1, Art. 5.4).

4.3. Composición de los jurados

4.3.1. **Jurado de dificultad (D):** 4 jueces, divididos en 2 subgrupos:

- Subgrupo 1 (**D**): 2 jueces (**DB1, DB2**) trabajan independientemente, dan su nota individual y luego dan una **nota DB común**.
- Subgrupo 2 (**D**): 2 jueces (**DA1, DA2**) trabajan independientemente, dan su nota individual y luego envían una **nota DA común**.

4.3.2. **Jurado de Artístico (A):** 4 jueces **(A1, A2, A3, A4)**

4.3.3. **Jurado de Ejecución (E):** 4 jueces **(E1, E2, E3, E4)**

4.3.4. Normas mínimas para el panel de jueces de los diferentes grupos de competiciones inscritas en la FIG: Ver *Reglamento General de Jueces*, Art. 11.

4.4. Funciones del Jurado-D

4.4.1. **El 1er subgrupo (DB)** registra el contenido del ejercicio en notación de símbolos, evaluando el número y valor de las Dificultades Corporales (**DB**), el número y valor de las Dificultades con Intercambio (**DE**), y el número y valor de los Elementos Dinámicos con Rotación (**R**).

4.4.2. Estos jueces evalúan todo el ejercicio de forma independiente, dan su nota individual (a efectos de la evaluación del juez) sin consultar al otro juez, y luego dan una **nota común de DB** * (ver #4.8).

4.4.3. **El 2º subgrupo (DA)** registra el contenido del ejercicio en notación de símbolos**,** evaluando el número y valor de las Dificultades con Colaboraciones (**DC**), y los tipos mínimos de Colaboraciones requeridos.

4.4.4. Estos jueces evalúan todo el ejercicio de forma independiente, presentan su nota individual (a efectos de la evaluación del juez) sin consultar al otro juez, y luego presentan una **nota común DA** * (ver #4.8).

4.4.5. **Puntuación D final**: La suma de la nota común **DB** y la nota común **DA.**

4.5. Funciones del Jurado-A

4.5.1. 4 jueces **(A1, A2, A3, A4)** evalúan las faltas de Artístico por deducción. Estos jueces evalúan todo el ejercicio independientemente, y presentan su deducción total individual * (ver #4.8) sin consultar a los otros jueces.

4.5.2. Cuando el **Artístico** es evaluado por **4 jueces**, las deducciones, más alta y baja, son eliminadas, y las **2 deducciones** restantes son promediadas para dar la **deducción final de Artístico**.

4.5.3. Cuando el **Artístico** es evaluado por **2-3 jueces**, **todas las deducciones** se promedian para dar la **deducción final de Artístico**.

4.5.4. **Puntuación final A**: La deducción final de Artístico se resta de **10,00 p.**

4.6. Funciones del jurado E-

4.6.1. 4 jueces **(E1, E2, E3, E4)** evalúan las faltas técnicas por deducción. Estos jueces evalúan todo el ejercicio de forma independiente, y presentan su deducción total individual * (ver #4.8) sin consultar a los otros jueces.

4.6.2. Cuando la Ejecución es evaluada por **4 jueces**, las deducciones más alta y más baja son eliminadas, y las **2 deducciones** restantes se promedian para dar la **deducción final de Ejecución**.

4.6.3. Cuando la Ejecución es evaluada por **2-3 jueces**, **todas las deducciones** se promedian para dar la **deducción final de Ejecución**.

4.6.4. **Puntuación final de E**: La deducción final de Ejecución se resta de **10,00 p.**

4.7. Registro de las puntuaciones

Durante la competición, al final de la rotación, y/o al final de la competición, la Presidenta del Jurado Superior puede solicitar los registros de las puntuaciones, marcadas con el número, Federación Nacional y aparato, y mostrando la evaluación de cada ejercicio.

4.8. Posibilidad de avances tecnológicos de los sistemas de puntuación (*)

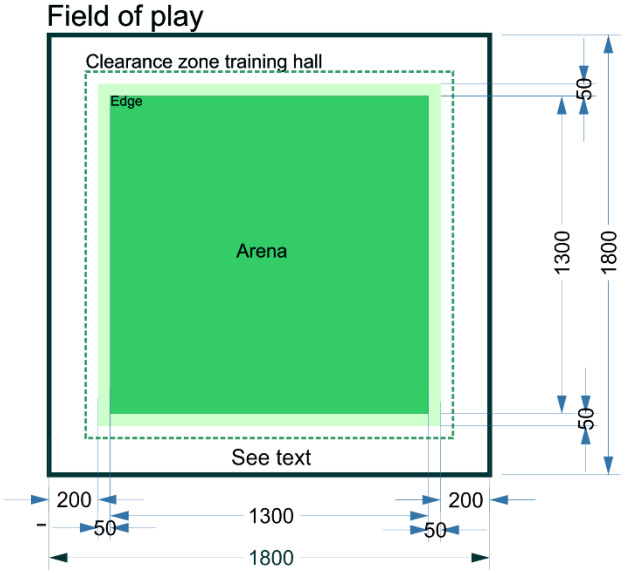
Es posible que los avances tecnológicos durante el ciclo permitan la presentación de penalizaciones, valores y/o puntuaciones en diferentes formatos, con diferentes desgloses. En este caso, los párrafos que describen la presentación de puntuaciones/penalizaciones, marcados con (*). podrán adaptarse en consecuencia.

4.9. Funciones de los jueces de línea y de tiempo

4.9.1. Responsabilidades de los **jueces de tiempos (1 o 2)**:

- Poner en marcha un cronómetro cuando cada grupo empiece a preparar la pose de salida, para controlar la duración de un eventual retraso (véase #11.3.3).
- Controla 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 ordenador.
- Presentar el formulario correspondiente a la Presidenta del Jurado Superior.
- Si alguna(s) gimnasta(s) pierde(n) el aparato al final del ejercicio y **no presenta(n) una pose final** o **no regresa(n) al practicable** porque la música ha terminado, el Juez Crono calcula el momento en que la última gimnasta del conjunto recupera el aparato o abandona la Zona de despeje/libre como **el último movimiento**.

Ilustración de la **Zona de despeje/ libre ('Clearance Zone')** en la Pista de Competición ('Field of Play) (véanse *las normas de la FIG Aparatos*):

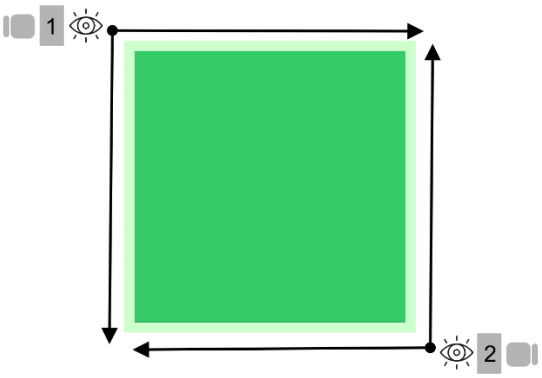


4.9.2. Responsabilidades de los **jueces de Línea (2)**:

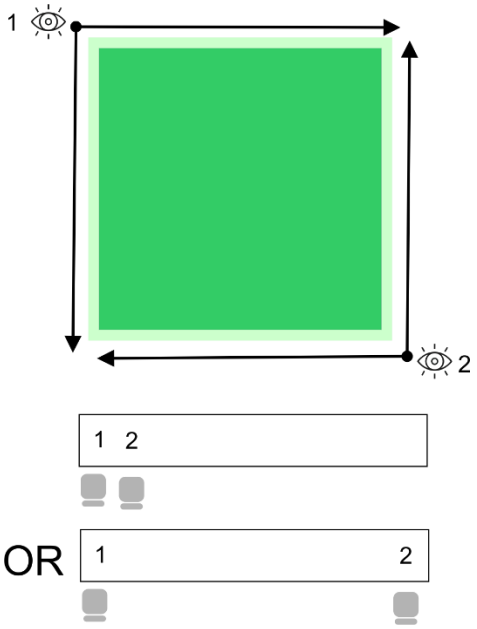
- Determinar **el cruce/rebasamiento** del límite del practicable por el aparato, por 1 o 2 pies, por cualquier parte del cuerpo, así como de **aparatos** que salgan del practicable.
- Levantar un banderín por el aparato y/o cuerpo que cruce el límite o salga del practicable.
- Presentar el formulario correspondiente a la Presidenta del Jurado Superior.
- El juez de Línea debe controlar y penalizar cualquier cruce/rebasamiento de la línea hasta el **último movimiento de** la última gimnasta del conjunto: No habrá penalizaciones de Línea después del último movimiento, aunque la música siga sonando.

4.9.3. 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 de la esquina situada a su derecha.



Ejemplo 2: Los jueces de línea se sientan en la mesa de jueces y observan las líneas y la esquina en un monitor con ayuda de una cámara de vídeo.



4.9.4. **Solicitud de revisión de penalizaciones de Línea/Crono:** Si el entrenador tiene dudas sobre una penalización por Crono y/o Línea, deberá presentar una solicitud verbal de revisión al oficial de Consultas, dentro de los mismos plazos que para las Reclamaciones (ver *Reglamento Técnico*, Sección 1, Art. 8.5).

4.10. Funciones de las Secretarias

Las Secretarias deben tener conocimientos del Código de Puntuación y un ordenador; normalmente son designados por el Comité Organizador. Bajo la supervisión de la Presidenta del Jurado Superior, son responsables de la exactitud de todas las entradas en los ordenadores, del cumplimiento del orden correcto de los grupos, del funcionamiento de las luces verde y roja y de la publicación correcta en el marcador de la Nota Final.

4.11. Funciones del juez Responsable

El **juez DA1** es responsable de todas las penalizaciones de juez Responsable, en cooperación con la Presidenta del Jurado Superior. Todas las Penalizaciones de juez Responsable indicadas en la tabla (#16) serán presentadas en un formulario oficial por el juez DA1 y serán **verificadas** por la Presidenta del Jurado Superior.

4.12. Para **cualquier otro detalle** relativo a los Jurados, su estructura o funciones, véase *el Reglamento Técnico* (Sección 1, Art. 7, Sección 3), las *Reglas Generales de los Jueces* y las *Reglas Específicas de los Jueces*.

5. REUNIÓN/ INSTRUCCIÓN 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 los jurados.
- Antes de cualquier otro campeonato o torneo, el Comité Organizador podrá celebrar una reunión similar.
- Todos los jueces deben asistir a la instrucción y/o a la reunión de jueces, a toda la duración de la competición y a las ceremonias de entrega de premios al final de cada competición.
- Las instrucciones para jueces se organizan de forma presencial o virtual. Todos los jueces registrados deben estudiar todo el material educativo especificado por la FIG, en las plataformas en línea pertinentes. Al inscribirse como juez, el juez acepta que se supervise su participación en el programa educativo, y que la no participación puede conllevar la exclusión del jurado.

6. CÁLCULO DE LA NOTA FINAL

6.1. Las reglas que rigen la determinación de la Nota Final son idénticas para todas las sesiones de competición (Concurso General, Finales de Conjuntos).

6.2. La Nota Final de un ejercicio se establecerá sumando la nota D, la nota A y la nota E. La deducción de **las penalizaciones**, si las hubiera, se realiza a partir de la Nota Final.

7. RECLAMACIÓN DE NOTAS

Véase el *Reglamento Técnico*, Sección 1, Art. 8.5.

8. ENTRADA

8.1. Los conjuntos deben entrar en el practicable con marcha rápida, sin acompañamiento musical, y establecer la pose de salida inmediatamente.

Penalización: 0,50 p. si no se cumple este requisito.

9. PRACTICABLE

9.1. El practicable oficial de 13 x 13 m (exterior de la línea) es obligatorio. El practicable debe corresponder a las normas de la FIG (véase el *Reglamento Técnico*, Sección 1).

9.2. Se penalizará cualquier parte del cuerpo o del aparato **que toque** fuera de los límites del practicable:

Penalización por el juez de línea: 0.30 p. cada vez, para cada gimnasta y para cada aparato

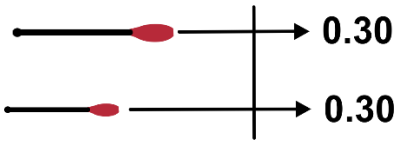
9.3. La gimnasta o el aparato **que salga** del practicable o **termine** el ejercicio fuera del practicable será penalizado:

Penalización por el juez de línea: 0.30 p. cada vez, para cada gimnasta y para cada aparato

9.4. Varios aparatos fuera del practicable:

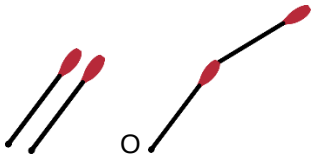
9.4.1. **Pérdida consecutiva** de ambas Mazas fuera del practicable:

Penalización por el Juez de Línea: 0.30 p. para la 1ª Maza + 0.30 p. para la 2ª Maza



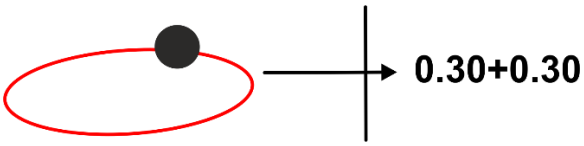
9.4.2. **Pérdida simultánea** de 2 Mazas (encajadas o no-encajadas (sueltas)) **al mismo tiempo** fuera de la **misma línea** por la **misma gimnasta**:

Penalización por el juez de línea: 0.30 p. 1 vez, como 1 aparato



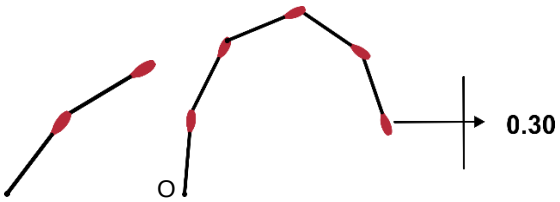
9.4.3. **Pérdida simultánea** de 2 o más aparatos no-encajados (del mismo o diferente tipo) **al mismo tiempo** (fuera de **diferentes/mismas líneas** ~~o~~ **por diferentes/mismas gimnastas**):

Penalización por el juez de línea: 0,30 p. por aparato perdido



9.4.4. **Pérdida simultánea** de 2 o más **aparatos encajadas** (iguales o diferentes) fuera del practicable:

Penalización por el juez de línea: 0.30 p. 1 vez, como 1 aparato



9.5. **No** habrá **penalización de Línea** para los casos mencionados a continuación:

- Aparato y/o gimnasta toca la línea
- El aparato rebasa el límite del practicable sin tocar el suelo
- Los aparatos inutilizables se retiran fuera del practicable
- Los aparatos rotos se retiran fuera del practicable
- La 2ª Maza se retira voluntariamente fuera del practicable con el fin de utilizar el par de Mazas de reemplazo
- Un aparato que ha sido sustituido (ya no se utiliza) se retira fuera del practicable
- Aparatos enganchados en el techo (vigas, luces, marcador, etc.)
- El Juez de Línea debe controlar y penalizar cualquier cruce de la línea hasta el último movimiento de la última gimnasta: no penalizará después del último movimiento, aunque la música siga sonando.

En todos los demás casos, se aplicarán las Penalizaciones mencionadas en los #.9.2-9.4.

9.6. Cada ejercicio debe realizarse **íntegramente en el practicable**:

9.6.1. Cualquier componente de Dificultad o de Artístico **iniciado fuera** del practicable no será evaluado.

9.6.2. Si el componente de Dificultad o de Artístico se **inicia dentro** del practicable y finaliza fuera del practicable, se evaluará el componente de Dificultad o de Artístico.

9.6.3. Las penalizaciones de Ejecución y de Artístico se **aplican** generalmente durante toda la duración del ejercicio, incluyendo los movimientos realizados fuera del practicable.

10. EJERCICIO INTERRUMPIDO

10.1. Si un conjunto interrumpe el ejercicio debido a la rotura de un aparato (#11.4.2) o a un aparato enganchado en el techo (#11.4.4), debido a problemas con la música que no se pueden aprobar (#13.4), debido a una lesión o cualquier otra situación imprevista (#2.2.2), el ejercicio se evaluará de la siguiente manera:

- Se contabilizarán las dificultades ya realizadas de forma válida, aplicando las penalizaciones pertinentes por los componentes de Dificultad que falten.
- Artístico penalizará con 10,00 p.
- Ejecución penalizará 10,00 p.
- Las penalizaciones de tiempo (Cronometraje) se aplican en función de la duración realizada
- No hay penalización de Línea por abandonar el practicable cuando se ha interrumpido el ejercicio

11. APARATO

11.1. Normas y control

11.1.1. Las normas y características de cada aparato se especifican *en las Normas de Aparatos FIG*.

11.1.2. Cada aparato utilizado por cada gimnasta del conjunto debe llevar el logotipo del fabricante y el logotipo 'Approved by FIG' en el sitio especificado para cada aparato. No se permite a ningún conjunto competir con aparatos no homologados. Si un conjunto compite con un aparato no homologado, el ejercicio no será evaluado (0.00 p.).

11.1.3. Los aparatos utilizados por un conjunto deben ser todos idénticos (peso, dimensión y forma); sólo su color puede ser diferente.

11.1.4. A petición de la Presidenta del Jurado Superior, cada aparato puede ser controlado antes de la entrada del conjunto 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.

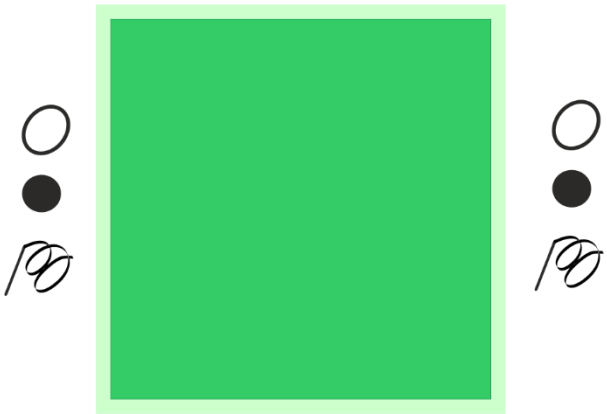
11.2. Aparato de reemplazo

11.2.1. Los aparatos de reposición -el juego completo de aparatos utilizados por los conjuntos para la competición- alrededor del practicable son obligatorios.

11.2.2. El Comité Organizador debe colocar 2 juegos de aparatos idénticos (peso, dimensión y forma), a lo largo de 2 lados del practicable para el uso de cualquier conjunto.

11.2.3. La línea inmediatamente delante de los jueces y la línea por donde entra ~~la gimnasta~~ el conjunto se dejan despejadas. Los aparatos deben colocarse por separado.

Ejemplo:



11.2.4. Si durante el ejercicio el aparato se pierde y **sale del practicable** (Línea de penalización, véase #.9.3), **se permite el** uso de un aparato de reemplazo (sin penalización).

11.2.5. El conjunto sólo podrá utilizar un aparato de reemplazo que haya sido colocado antes del inicio del ejercicio. No obstante, el conjunto podrá volver a recuperar su propio aparato después de utilizar un aparato de reemplazo.

Penalización: 0,50 p. por utilizar cualquier aparato no colocado antes del inicio del ejercicio.

11.2.6. Un conjunto puede utilizar el número máximo de aparatos de reemplazo colocados alrededor del practicable, con todas las penalizaciones aplicables. Ejemplo: El Comité Organizador coloca 2 Aros según la ilustración anterior: Un conjunto puede utilizar ambos si es necesario en el mismo ejercicio.

11.2.7. Si durante el ejercicio se pierde el aparato, pero **no sale del practicable**, **no se permite** el uso de un aparato de reemplazo: El conjunto debe recuperar su propio aparato de dentro del practicable. Si el conjunto utiliza el aparato de reemplazo cuando su propio aparato no salió del practicable:

Penalización: 0,50 p. por uso no autorizado de aparato de reemplazo.

11.2.8. Si durante el ejercicio el aparato se pierde y sale del practicable (Línea de penalización, véase #.9.3), y luego **regresa por sí mismo al practicable**, se **permite el** uso de un aparato de reemplazo (sin penalización).

11.2.9. Si el conjunto, por cualquier motivo, decide cambiar el aparato, el aparato que ya no se utilice deberá retirarse completamente del practicable (sin penalización de Línea) antes del final del ejercicio. Si el aparato sustituido o cualquier parte de este permanece en el practicable hasta el final del ejercicio:

Penalización: 0,30 p. por no retirar un aparato sustituido.

11.2.10. Si el aparato se pierde, ~~y~~ sale del practicable (Penalización de Línea, véase #.9.3), y es **devuelto al conjunto** por una entrenadora o cualquier otra persona:

Penalización: 0,50 p. por recuperación no autorizada del **aparato.**

Explicaciones / Ejemplos	
Situación	**Evaluación**
• *La gimnasta pierde el aparato y éste rueda fuera del practicable.* • *La gimnasta toma el aparato de reemplazo.* • *El aparato perdido vuelve rodando al practicable.* • *La gimnasta **no retira** del practicable el aparato devuelto.*	• *Juez de Ejecución: 1.00 p. 1 vez por la pérdida del aparato.* • *Juez de línea: 0,30 p. por el aparato perdido que sale del practicable.* • *Juez responsable: 0,30 p. por no retirada del aparato que volvió al practicable.*
• *La gimnasta pierde el aparato y éste rueda fuera del practicable.* • *La gimnasta toma el aparato de reemplazo.* • *El aparato perdido vuelve rodando al practicable.* • *La gimnasta **retira del practicable el aparato devuelto** y continúa con el aparato de reemplazo.*	• *Juez de Ejecución: 1.00 p. 1 vez por la pérdida del aparato.* • *Juez de línea: 0,30 p. por el aparato perdido que sale del practicable.* • *Juez responsable: Sin Penalización.*
• *La gimnasta pierde el aparato y éste rueda fuera del practicable.* • *La gimnasta toma el aparato de reemplazo.* • *El aparato perdido vuelve rodando al practicable.* • *La gimnasta se lleva el aparato propio y **retira del practicable el aparato de reemplazo***	• *Juez de Ejecución: 1.00 p. 1 vez por la pérdida del aparato.* • *Juez de línea: 0,30 p. por el aparato perdido que sale del practicable.* • *Juez responsable: Sin Penalización.*
• *La gimnasta pierde el aparato y éste rueda fuera del practicable.* • *El aparato perdido **vuelve rodando al practicable**.* • *La gimnasta **toma el** aparato **de reemplazo**.* • *La gimnasta **retira del practicable el aparato devuelto** y continúa con el aparato de reemplazo.*	• *Juez de Ejecución: 1.00 p. 1 vez por la pérdida del aparato.* • *Juez de línea: 0,30 p. por el aparato perdido que sale del practicable.* • *Juez responsable: Sin Penalización.*

11.3. Aparatos inutilizables

11.3.1. **Antes del comienzo** del ejercicio, si una gimnasta determina que el aparato está inutilizable (p. ej. nudos en la Cinta), **se permite el** uso de un **aparato de reemplazo** (sin penalización).

11.3.2. El **juez Crono** pondrá en marcha un cronómetro cuando cada conjunto comience a preparar la pose de salida, para controlar la duración de un eventual retraso.

11.3.3. Si el conjunto **retrasa la competición** más de 30 segundos, p. ej. intentando abrir los nudos antes de decidirse a recuperar el aparato de reemplazo:

Penalización por parte del Juez Crono: 0,50 p. por preparación excesiva del ejercicio que retrase la competición.

11.3.4. **Si durante el ejercicio**, el aparato se vuelve **inutilizable** (p. ej. tela de la Cinta atascada en el enganche de la varilla de la Cinta, nudo(s) que no está(n) desatado(s))**, se permite el** uso de un **aparato de reemplazo** (sin penalización). No hay penalización de Línea ni de Ejecución por retirar voluntariamente el aparato inservible del practicable.

11.4. Aparatos rotos o enganchados en el techo

11.4.1. El conjunto no será penalizado por un **aparato roto**, sólo por las consecuencias (diversos errores técnicos).

11.4.2. Si el aparato se rompe durante un ejercicio, el conjunto no podrá volver a empezar el ejercicio. En tal caso, el conjunto podrá:

- Retirar el aparato roto fuera del practicable (sin penalización de línea ni de ejecución) y continuar el ejercicio con un aparato de reemplazo (sin penalización).
- Detener el ejercicio (ver #10 Ejercicio interrumpido)

11.4.3. No se penalizará a un conjunto por los aparatos **enganchados en el techo**, sólo por las consecuencias (diversos errores técnicos).

11.4.4. Si el aparato se engancha en el techo durante un ejercicio, no se permitirá al conjunto comenzar de nuevo el ejercicio. En tal caso, el conjunto podrá:

- Continuar el ejercicio con un aparato de reemplazo (sin penalización)
- Detener el ejercicio (ver #10 Ejercicio interrumpido)

11.4.5. Si un conjunto detiene el ejercicio debido a un aparato roto o enganchado 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, aplicando cualquier penalización pertinente por componentes de Dificultad ausentes.
- El Artístico deducirá todas las penalizaciones pertinentes
- En la ejecución se descontarán todas las penalizaciones sufridas durante el ejercicio, incluida la 'pérdida del aparato al final del ejercicio (sin recuperación)'

11.4.6. Si un conjunto continúa el ejercicio con un aparato roto, el ejercicio se evaluará hasta el momento de la rotura, como un ejercicio interrumpido (véase #10).

11.4.7. Si el **aparato de reemplazo se rompe** durante el ejercicio: El conjunto deberá recuperar el 2º aparato de reemplazo y continuar hasta el final del ejercicio. Tras el final del ejercicio, la Presidenta del Jurado Superior anunciará si se permite al conjunto realizar de nuevo el ejercicio al final de la rotación (o si es necesario, en un momento determinado según la decisión de la Presidenta del Jurado Superior). Si no se permite al conjunto repetir el ejercicio, se aplicará la evaluación del ejercicio realizado.

12. INDUMENTARIA DE COMPETICIÓN DE LAS GIMNASTAS

12.1. Exigencias para la indumentaria de competición

12.1.1. Características del conjunto

- Los maillots de las gimnastas del conjunto deben ser idénticos (del mismo tejido, estilo, diseño y color). Si el maillot es de un tejido estampado, se toleran algunas ligeras diferencias debidas al corte.
- Las zapatillas de gimnasia de las gimnastas del conjunto deben tener colores idénticos.

12.1.2. Corte y material

- Un maillot de gimnasia correcto debe ser de **material** no transparente desde el pecho hasta la entrepierna. Por lo tanto, los maillots que tengan esas partes de material transparente deberán ir forrados.
- Todas las partes del maillot deben ser **ajustadas** para que los jueces puedan evaluar la posición correcta de cada parte del cuerpo.
- **El escote** de la parte delantera y trasera del maillot no debe sobrepasar la mitad del esternón y la línea inferior de los omóplatos.
- El corte del maillot en la **parte superior de las piernas** no debe sobrepasar el pliegue de la entrepierna ni ser inferior al nivel inferior de la entrepierna.
- **La zona pélvica/entrepierna** y las nalgas, hasta el punto superior del hueso de la cadera en la parte delantera (para referencia: espina ilíaca anterosuperior), deben cubrirse con material no transparente y que no sea del color de la piel.
  - Se tolera una **pequeña** zona transparente/color piel para conexión/decoración en los laterales, si se respeta lo siguiente:
    - Se requiere una conexión sólida y de color entre la parte delantera y trasera del maillot.
    - La conexión puede ser de tejido o de aplicaciones, pero debe dar la impresión de un material entero (no piezas separadas).

- La conexión debe aparecer a la altura de los huesos de la cadera.
- El Comité Técnico recomienda que toda la zona pélvica/entrepierna se cubra con material no transparente y que no sea del color de la piel.

12.1.3. Mangas

- Los maillots pueden ser con mangas de cualquier longitud, o sin mangas. También se permiten los tirantes estrechos.
- Las mangas pueden ser de material transparente.
- Todas las partes de las mangas deben ser ajustadas.

12.1.4. Piernas

- Está permitido llevar mallas largas sobre el maillot, mallas largas debajo del maillot, un maillot de cuerpo entero con largo de pierna hasta el tobillo (llámese `mono' o 'unitardo') - o llevar las piernas desnudas.
- No se permiten pantalones cortos, medias semilargas ni prendas similares. No se admiten pantalones cortos ('shorts'), ni mallas semilargas o prendas similares.
- Las piernas deben tener un aspecto similar: el color o colores del tejido que cubre las piernas y la longitud del tejido(s) de base deben ser idénticos en ambas piernas. Sólo el estilo (pequeños detalles de corte o adornos) puede ser diferente.

12.1.5. Faldita

- Se permite una faldita que no caiga más allá de la zona pélvica: Sobre el maillot, las mallas o el mono/unitardo.
- El estilo de la falda (corte o adornos) es libre, pero el aspecto de 'tutú' de ballet está prohibido.
- La faldita debe estar rígidamente unida a la cintura del maillot (no puede ser una pieza separada).

12.1.6. Diseño

- Los diseños que presenten palabras o símbolos están permitidos si el diseño respeta las *Reglas de Publicidad de la FIG de la Indumentaria de Competición* y el Código de Puntuación#.12.
- Se permiten apliques o detalles decorativos en la indumentaria de competición:
  - Los detalles decorativos no deben poner en peligro la seguridad de las gimnastas.
  - No está permitido decorar con diodos emisores de luz (LED).
  - Los apliques deben permanecer pegados a la base (extendidos sobre el tejido) cuando la indumentaria esté inmóvil; no deben sobresalir excesivamente.

12.1.7. Accesorios

- **La ropa interior** que se lleve debajo del maillot no debe ser visible más allá de las costuras del propio maillot.
- Excepto las eventuales mallas, el maillot debe ser de **una sola pieza**. No es posible llevar un maillot y 'calcetines', 'guantes', 'calentadores decorativos', cinturón, etc. adicionales.

12.1.8. Comprobación del atuendo de competición

- Cada atuendo de competición será comprobado durante la presencia del conjunto en la sala de competición.
- Además, pueden realizarse controles aleatorios.

Penalización: 0,30 p. si el atuendo de competición de 1 o más gimnastas no se ajusta al reglamento.

12.2. Las gimnastas pueden realizar sus ejercicios con **los pies descalzos o con zapatillas de gimnasia (punteras)**. El Juez Responsable no penalizará si la zapatilla de gimnasia (puntera) de una gimnasta se desprende involuntariamente durante la ejecución.

12.3. Está prohibido llevar **joyas** grandes/colgantes o **piercings** grandes/colgantes que pongan en peligro la seguridad de la gimnasta. Solo se permiten joyas pequeñas y ajustadas y piercings pequeños y ajustados.

Penalización: 0,30 p. 1 vez para el conjunto si no se cumple esta norma.

12.4. **El peinado** debe ser ordenado y compacto. Los detalles decorativos están permitidos pero no deben ser voluminosos y/o poner en peligro la seguridad de la gimnasta. Los adornos del pelo deben estar cerca del moño, compactos y no pueden extenderse desde el pelo a ninguna parte de la piel. No está permitido ajustar voluntariamente el peinado durante el ejercicio.

Penalización: 0,30 p. 1 vez para el conjunto si no se cumple esta norma.

12.5. **El maquillaje** debe ser claro y ligero. No se permiten las máscaras teatrales. No está permitido ajustar voluntariamente el maquillaje durante el ejercicio.

Penalización: 0,30 p. 1 vez para el conjunto si no se cumple esta norma.

12.6. **El emblema nacional** y cualquier tipo de **publicidad** deberán ajustarse a las normas oficiales del evento.

Penalización: 0,30 p. 1 vez para el conjunto si no se cumple esta norma.

12.7. **Las vendas** o piezas de sujeción deben ser de cualquier color de piel disponible y no pueden ser de otros colores.

Penalización: 0,30 p. 1 vez para el conjunto si no se cumple esta norma.

13. EXIGENCIAS PARA EL ACOMPAÑAMIENTO MUSICAL

13.1. Cada ejercicio de RG, en su totalidad, debe realizarse con música. Si la música se detiene por cualquier motivo, el conjunto deberá detener el ejercicio (véase #13.4). Un ejercicio en el que la música desaparece (problemas técnicos) en cualquier parte no puede ser evaluado.

13.2. Una señal sonora puede comenzar antes que la música.

13.3. Cada pieza musical debe grabarse en un USB o subirse a Internet de acuerdo con *las Directivas* y el *Plan de Trabajo* de los Campeonatos oficiales y las competiciones FIG. Si el COL solicita que se cargue la música, las federaciones nacionales conservan el derecho a utilizar un USB para la competición.

La siguiente información debe escribirse en cada archivo de audio:

- Federación Nacional (las 3 letras mayúsculas utilizadas por la FIG para designar la FN del conjunto)
- Nombre del aparato

13.4. **En caso de que la música suene incorrectamente** Tan pronto como el conjunto se dé cuenta de que la música es incorrecta, es responsabilidad del conjunto detener el ejercicio: No se aceptará ninguna protesta relativa a la música una vez finalizado el ejercicio.

13.4.1. Si se reproduce **una música incorrecta** o el conjunto **no puede oír el comienzo** de la música:

- El conjunto puede **detenerse en el practicable**, retomar la pose inicial y realizar inmediatamente el ejercicio con la música correcta.
- Si la música correcta no está disponible inmediatamente, el locutor pedirá al conjunto que se retire del practicable y se le volverá a anunciar cuando la música esté disponible.

13.4.2. Si aparece un problema con la **música** después de un tiempo de actuación y la **música desaparece por completo**:

- El conjunto **debe detener el ejercicio y salir del practicable**.
- Si el conjunto continúa el ejercicio sin música, la Presidenta del Jurado Superior dará la señal de parar el ejercicio.
- Tras la aprobación de la Presidenta del Jurado Superior, el conjunto volverá a ser convocado y realizará de nuevo el ejercicio inmediatamente.
- Si la Presidenta del Jurado Superior no lo aprueba, el ejercicio será evaluado como ejercicio interrumpido (ver #10).

13.4.3. Si aparece un **problema musical temporal** (distorsión, interrupciones breves, etc.) después de un tiempo de actuación:

- El conjunto **puede elegir completar el ejercicio** interpretando la música distorsionada y ser evaluado en consecuencia, O BIEN
- El conjunto **puede optar por detener el ejercicio y salir del practicable**:
- Tras la aprobación de la Presidenta del Jurado Superior, el conjunto volverá a ser convocado y realizará de nuevo el ejercicio inmediatamente.
- Si la Presidenta del Jurado Superior no lo aprueba, el ejercicio será evaluado como ejercicio interrumpido (ver #10).

14. DISCIPLINA DE LAS GIMNASTAS

14.1. Las gimnastas del conjunto deben estar presentes en la Pista de Competición sólo una vez llamadas por el locutor por el micrófono o cuando la luz verde esté encendida. En caso de retraso, la Presidenta del Jurado Superior verifica las razones del retraso (debido a errores de organización o disciplina de las gimnastas).

Penalización: 0,50 p. por presentación anticipada (antes de ser convocado) o presentación tardía (disciplina de las gimnastas)

14.2. Está prohibido calentar en la **sala de competición**, y el conjunto/la(s) gimnasta(s) no podrá(n) permanecer o regresar al practicable una vez finalizado el ejercicio.

Penalización: 0,50 p. si no se cumple esta norma.

14.3. En caso de que se presente un **aparato incorrecto** según el orden de paso, se aplicará lo siguiente: Se pedirá al conjunto que abandone el practicable y competirá en su posición posterior en el orden de paso para el aparato correcto/programado. El conjunto ejecutará el aparato inicialmente omitido al final de la rotación:

Penalización: 0,50 p. (penalización descontada del ejercicio inicialmente perdido)

14.4. Los grupos sólo podrán **repetir un ejercicio** en caso de falta de 'fuerza mayor' del Comité Organizador y aprobado por la Presidenta del Jurado Superior. Ejemplo: Corte de electricidad, error en el sistema de sonido, etc.

14.5. Durante un ejercicio en grupo, las gimnastas no pueden **comunicarse verbalmente** entre ellas.

Penalización: 0,50 p. si no se cumple esta norma.

15. DISCIPLINA DE LAS ENTRENADORAS

15.1. Durante la realización del ejercicio, la entrenadora del conjunto (o cualquier otro miembro de la delegación) no podrá comunicarse con las gimnastas del conjunto, el músico o las jueces de ninguna manera. Las entrenadoras que acompañen al grupo a la Sala de Competición deberán permanecer en la zona designada por el COL.

Penalización: 0,50 p. si no se cumple esta norma.

16. PENALIZACIONES IMPUESTAS POR EL JUEZ CRONO, DE LÍNEA Y RESPONSABLE

El total de estas penalizaciones se deducirá de la Nota Final:

Penalización del juez de tiempo		
1	Por cada segundo adicional o faltante (contado en incrementos de segundos completos) en el tiempo del ejercicio	**0.05**
2	Por retrasos excesivos en la preparación del ejercicio que retrasen la competición (más de 30 segundos)	**0.50**
Penalización del juez de línea		
1	Por cualquier parte del cuerpo o aparato que toque fuera del límite del practicable	**0.30**
2	Por la gimnasta o el aparato que sale del practicable	**0.30**
3	Si una gimnasta termina el ejercicio fuera del practicable	**0.30**
Penalización adoptada por el Juez responsable		
1	Por utilizar cualquier aparato no colocado antes del inicio del ejercicio (no se penaliza si se reutiliza el aparato perdido del propio conjunto)	**0.50**
2	Por uso no autorizado del aparato de reemplazo (el aparato original no salió del practicable)	**0.50**
3	Se deja el aparato sustituido, o cualquier parte de este, en el practicable hasta el final del ejercicio.	**0.30**
4	Por uso de un aparato proveniente de una recuperación no autorizada	**0.50**
5	Por indumentaria de competición no conforme al reglamento (1 vez)	**0.30**
6	Para joyas no permitidas o piercings no permitidos (1 vez)	**0.30**
7	Por peinado no conforme a las normas (1 vez)	**0.30**
8	Por maquillaje no conforme a las normas (1 vez)	**0.30**
9	Por emblema nacional o publicidad no conforme con las normas (1 vez)	**0.30**
10	Vendajes o piezas de sujeción no conformes a las normas (1 vez)	**0.30**
11	Por una presentación temprana o tardía	**0.50**
12	Por gimnasta(s) que calienta(n) en la sala de competición, o permanece(n) en el practicable o regresa(n) a este después del final del ejercicio	**0.50**
13	Aparato elegido equivocadamente según el orden de salida (penalización deducida del ejercicio equivocado inicialmente)	**0.50**
14	La entrada del conjunto al practicable no se ajusta a las normas	**0.50**
15	Por gimnastas del conjunto que se comunican verbalmente entre sí durante el ejercicio	**0.50**
16	Por la gimnasta del conjunto que abandona el practicable durante el ejercicio	**0.30**
17	Por falta de disciplina de la entrenadora	**0.50**

1. VISIÓN GENERAL DE LA DIFICULTAD

1.1. Un conjunto debe incluir únicamente elementos que todas las gimnastas puedan realizar con seguridad y con un alto grado de competencia estética y técnica.

1.2. Los elementos muy mal realizados no serán reconocidos por el Jurado de Dificultad (**D**) y serán descontados por el Jurado de Ejecución.

1.3. Un elemento que no esté en las tablas de Dificultad no será reconocido por el **jurado D** y no recibirá ningún valor.

1.4. Hay 2 **componentes de Dificultad de conjunto**:

- La Dificultad Corporal **(DB)** consiste en:
  - Dificultad Corporal sin intercambios (**DB)**
  - Dificultad con Intercambio **(DE)**
  - Elementos Dinámicos con Rotación **(R)**

- La Dificultad de Aparato **(DA)** consiste en:
  - Dificultad con Colaboración **(DC)**

1.5. Los componentes de Dificultad específicos de los ejercicios de conjunto:
- **Intercambios (DE)** del aparato entre las gimnastas
- **Colaboraciones (DC)** entre las gimnastas y los aparatos

1.6. **Exigencias de dificultad:**

<table>
<tr><th colspan="3">Componentes de dificultad</th></tr>
<tr><td colspan="2">Dificultad Corporal (DB)

Máximo 9 DB/DE (1 a elección)
(por orden cronológico)</td><td rowspan="3">Dificultad de Aparato (DA)

Dificultad con Colaboración (DC)

Mínimo 9
Máximo 14
(por orden cronológico)</td></tr>
<tr><td>Dificultad sin intercambios (DB)

Mínimo 4
Máximo 5</td><td>Dificultad con el intercambio (DE)

Mínimo 4
Máximo 5</td></tr>
<tr><td colspan="2">Elementos dinámicos con rotación (R)

Máximo 1</td></tr>
<tr><th colspan="2">Exigencias especiales</th><th>Exigencias especiales</th></tr>
<tr><td colspan="2">Dificultad de los Grupos Corporales:
Saltos Mínimo 1
Equilibrios Mínimo 1
Rotaciones Mínimo 1</td><td>Colaboraciones:
CC: Mínimo 3
CR: Mínimo 3
Lanzamiento/recuperación múltiple: Mínimo 3</td></tr>
</table>

1.7. Los jueces de Dificultad identifican y registran las Dificultades por orden de actuación, independientemente de si son válidas o no:

- El 1er subgrupo D-jueces (**DB**)**:** Evalúa el número y el valor de las Dificultades sin Intercambio (**DB**), el número y el valor de las Dificultades con Intercambio (**DE**) y el número y el valor de los Elementos dinámicos con rotación (**R**). Los jueces registran todos los elementos en notación de símbolos.
- El 2º subgrupo D-jueces (**DA**): Evalúa el número y el valor de las Dificultades con Colaboración **(DC),** y los tipos mínimos requeridos de Colaboraciones. Los jueces registran todos los elementos en notación de símbolos.

1.8. El orden de ejecución de las Dificultades no está limitado; sin embargo, la disposición de las Dificultades debe respetar los componentes de Artístico (véase la sección Artístico).

2. DIFICULTAD CORPORAL (DB)

2.1. Definición

2.1.1. Los elementos de **DB** son elementos de salto, equilibrio y rotación de las tablas de Dificultades Corporales (ver Dificultad GRI, #9, #11, #13) en el Código de Puntuación ( ).

2.1.2. Todos las DB indicadas para los ejercicios individuales también son válidas para los ejercicios de conjunto.

2.1.3. En caso de diferencia entre la descripción textual de la DB y el dibujo de las tablas, **prevalece el texto** (tablas y explicaciones).

2.2. Procedimiento para nuevas DB

Véase GRI Dificultad, #2.2.

2.3. Exigencias

2.3.1. Se evaluarán **un mínimo de 4 y un máximo de 5 DB por orden cronológico**. Este número incluye cualquier DB valorada en 0,10 p. utilizada en **S**, cualquier DB valorada en 0,20 p. o más utilizada en **R**, y cualquier DB utilizada en **DE**.

2.3.2. Si el conjunto realiza **más de 5 DB**, sólo se evaluarán las 5 primeras en orden cronológico. Cualquier DB adicional por encima del límite no será evaluada (sin penalización).

2.3.3. Si el conjunto realiza **menos de 4 DB entre las 1as 9 en orden cronológico** (no intentadas en absoluto, o no ejecutadas por las 5 gimnastas (excepto cuando las faltas de Ejecución hacen que 1-2 gimnastas no participen):

Penalización: 0,30 p. por menos de 4 DB

2.3.4. **Las DB** deben ser ejecutadas por las 5 gimnastas para ser válidas. Las dificultades no serán válidas si no son ejecutadas por las 5 gimnastas, ya sea por un fallo de composición o por una falta técnica de 1 o más gimnastas.

2.3.5. En un ejercicio de conjunto, **1-2 gimnastas** pueden realizar 1 o más DB, por ejemplo, con el propósito de mejorar la coreografía o apoyar la estructura Artística de la composición (p. ej. durante una Colaboración, durante las conexiones entre elementos). La DB no se registra ni se cuenta como DB. Una DB realizada por **3 o más** gimnastas cuenta como un intento de DB.

2.3.6. Se puede realizar la DB:

- simultáneamente o en sucesión muy rápida
- por las 5 gimnastas juntas o en subgrupos
- con los mismos o diferentes tipos y valores para las 5 gimnastas

2.3.7. Mínimo 1 elemento de cada '**Dificultad de Grupo Corporal'** debe estar presente y **ejecutado simultáneamente** por las 5 gimnastas, entre las **9 Dificultades:**

- Saltos
- Equilibrios
- Rotaciones

2.3.7.1. Estas Dificultades exigidas (mínimo 1 de cada grupo) **deben ser aisladas (no en R ni DE).**

2.3.7.2. Por cada 'Dificultad de Grupo Corporal' no intentada en absoluto, no ejecutada aisladamente, o no ejecutada simultáneamente por las 5 gimnastas (excepto cuando los fallos de Ejecución hacen que 1-2 gimnastas no participen): La Dificultad puede ser válida si es ejecutada por las 5 gimnastas según su definición, pero con penalización:

Penalización: 0,30 p. por cada 'Dificultad del Grupo Corporal' que falte.

2.3.8. Las DB que no se utilicen para cumplir el requisito de 'Dificultad de Grupo Corporal' se pueden realizar:

- Simultáneamente
- En rápida sucesión
- En subgrupos
- En **R**
- En **DE**

Explicaciones / Ejemplos	
*Si un ejercicio en grupo tiene 3 **DB** y 6 **DE** (total: 9 Dificultades), ¿se penaliza por realizar menos de 4 **DB** y qué Dificultades se evalúan?*	*Sí, hay una penalización de 0,30 p. por menos de 4 DB. Posiblemente también haya una penalización de 0,30 p. si no está presente una Dificultad de Grupo Corporal' (#2.3.7.2). Sólo pueden evaluarse **5 DE como máximo** en orden cronológico.*
Si una DB se ejecuta en rápida sucesión o en subgrupos, ¿se penalizará?	*#2.3.7 especifica que un mínimo de 1 elemento de cada 'Dificultad de Grupo Corporal' debe estar presente y ser **ejecutado simultáneamente** por las 5 gimnastas; estos no pueden ser ejecutados en subgrupos.* ***Penalización** 0,30 p. si no se cumple este requisito.* *Si cada 'Dificultad de Grupo Corporal' se presenta aislada en otras partes del ejercicio, no habrá penalización para la DB en sucesión rápida y en subgrupos.*

2.3.9. No se permite **la realización simultánea de 3 o más** DB diferentes. Esto cuenta como un intento de 1 DB y **no** es **válido**.

Explicaciones / Ejemplos
No se permiten 3 DB diferentes realizadas al mismo tiempo. ***Ejemplo**:* • *3 gimnastas: zancada ('split leap')* • *1 gimnasta; salto 'cosaco'* • *1 gimnasta; giro 'attitude*

2.4. Dificultades iguales y diferentes

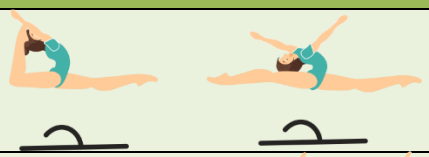
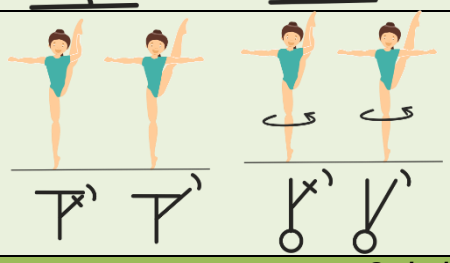
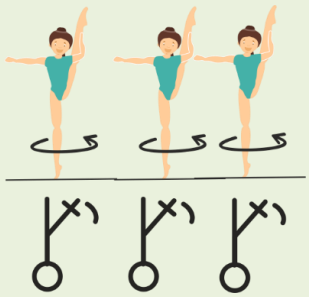
2.4.1. Cada casilla de las tablas (véase GRI Dificultad, #9, #11, #13) representa una DB diferente. Cada dibujo dentro de la **misma casilla** se ve como la misma DB.

2.4.2. Cada DB (cada casilla) se cuenta una sola vez. Si **se repite** la misma DB (la misma casilla), la repetición **no** es **válida** (no hay penalización) y cuenta como un intento de DB.

Explicaciones / Ejemplos	
¿Qué pasa si una gimnasta intenta recuperar una forma de DB, pero pierde el equilibrio y baja la pierna, o intenta sujetar la pierna, pero no consigue sujetarla, y lo intenta otra vez?	*Si la gimnasta comete una falta técnica en la preparación e inmediatamente vuelve a empezar la preparación, no se trata de una repetición, y se evalúa el 2º intento.*

2.4.3. Es posible realizar 2 o más de los mismos saltos o los mismos giros en **serie**. 'Misma dificultad' significa misma casilla en las tablas (#9, #11, #13).

- Cada salto o giro de la serie se evalúa por separado.
- Cada salto o giro de la serie cuenta como 1 salto o giro Dificultad

Explicaciones / Ejemplos	
'Mismas DB': Este grupo de figuras sólo puede utilizarse una vez en el mismo ejercicio (aislado o en serie) *'Diferentes DB': Cada una de estas figuras puede utilizarse en el mismo ejercicio*	
DB aisladas	
	*Mismas DB (misma casilla)*
	*Diferentes DB (diferentes casillas)*
Serie de DB	
	*En la misma casilla: Serie válida*
	En la misma casilla: Serie válida

2.5. Valor

2.5.1. **Las DB** son válidas cuando se realizan de acuerdo con **las exigencias técnicas** enumeradas en las tablas de Dificultades (Ejercicios individuales #9, #11, #13).

2.5.2. La **DB** de menor valor realizada por 1 de las gimnastas determinará el valor de la **DB** para el conjunto.

2.5.3. La evaluación de cada DB viene determinada por la forma corporal presentada: Para ser válida, cada DB debe realizarse con una **forma fija y definida**, lo que significa: *El tronco, las piernas y todos los segmentos corporales correspondientes están en las posiciones correctas para identificar una forma de DB válida*.

Ejemplos:

- Posición 'grand-écart'/espagat ('split position') 180º
- Tocar cualquier parte de la pierna para dificultades con la flexión atrás del tronco
- Posición en círculo cerrado ('closed ring')
- Posición de corza
- Etc.

2.5.4. Cuando la forma es reconocible con una **pequeña desviación** de 10° o menos de 1 o más de los segmentos corporal, la DB es válida con una penalización de Ejecución (véase Ejecución, #2.1.3):

Penalización: 0,10 p. por una pequeña desviación por cada segmento corporal incorrecto

2.5.5. Cuando la forma es reconocible con una **desviación media** de 11-20° de 1 o más de los segmentos corporales, la DB es válida con una penalización de Ejecución (véase Ejecución, #2.1.3):

Penalización: 0,30 p. por una desviación media por cada segmento corporal incorrecto

2.5.6. Cuando la forma no es suficientemente reconocible con una **desviación grande** de más de 20° de 1 o más de los segmentos corporal, la DB **no es válida** y recibe una penalización de Ejecución (véase Ejecución, #2.1.3):

Penalización: 0,50 p. por una desviación grande por cada segmento corporal incorrecto

2.5.7. **Excepción:** El criterio 'flexión hacia atrás del tronco', realizado con una gran desviación, será penalizado en Ejecución, pero el valor base de la Dificultad podrá ser válido si se dispone en la tabla sin 'flexión del tronco hacia atrás' y se realiza de acuerdo a las características básicas.

2.5.8. Si la DB es realizada por **las 5 gimnastas** con una desviación **pequeña o media** por cada gimnasta, se da el valor de la Dificultad. Sin embargo, si la DB no es suficientemente reconocible con **una gran** desviación (por **1 o más gimnastas**), la Dificultad no es válida.

Explicaciones / Ejemplos	
¿Cómo pueden entender los jueces la diferencia entre una desviación de 10° y una desviación de 11°?	*Los ángulos son sólo una pauta. Los jueces aprenderán a pensar en términos de deducciones pequeñas, medianas y grandes.*

2.6. Exigencias para el manejo de aparatos

2.6.1. Cada **DB** debe realizarse con un mínimo de **1 elemento técnico de aparato**, ejecutado según su definición (véase #3.3-3.4). Las gimnastas pueden realizar elementos técnicos de aparato iguales o diferentes.

2.6.2. Una DB está en conexión con un elemento técnico de aparato si el elemento técnico de aparato se **realiza al principio, durante o hacia el final de la DB**.

Explicaciones / Ejemplos	
¿Qué es 'al principio' y qué es 'hacia el final' de un salto?	*Un **salto** comienza cuando la gimnasta ha perdido el contacto con el suelo. 'Hacia el final' es la última parte de la fase de vuelo.* *Cuando la gimnasta recupera el contacto con el suelo, la dificultad ha terminado.*
¿Qué es 'al principio' y qué es 'hacia el final' de un equilibrio?	***Un equilibrio** (excepto los equilibrios dinámicos) comienza en el momento en que la gimnasta alcanza la forma requerida. 'Hacia el final' es el último momento en el que la gimnasta está todavía en la forma requerida, y todavía en 'relevé'' (si el equilibrio se realiza en 'relevé'').* *Cuando la gimnasta ha salido de la forma o relevé (si el equilibrio se realiza en 'relevé''), la Dificultad ha terminado.* ***Un Equilibrio dinámico** comienza con el inicio del 1er movimiento y termina con el final del último movimiento.* *Cuando la gimnasta está de nuevo sobre 2 pies, o tumbada, el Equilibrio dinámico ha terminado.*
¿Qué es 'al principio' y qué es 'hacia el final' de una rotación?	***Una rotación en la forma fijada** comienza en el momento en que la gimnasta alcanza la forma requerida. 'Hacia el final' es el último momento en el que la gimnasta sigue en la forma requerida, y sigue en 'relevé'' (si la rotación se define en 'relevé'').* *Cuando la gimnasta ha salido de la forma o relevé (si la rotación se define en 'relevé''), la Dificultad ha terminado.* ***Otros tipos de rotaciones** comienzan con el inicio del 1er movimiento, y terminan con el final del último movimiento.* *Cuando la gimnasta ha dejado de girar, o está de nuevo sobre 2 pies, la Dificultad ha terminado.*

2.6.3. **Una DB aislada bajo el vuelo** de un lanzamiento alto ~~o 'boomerang' en el aire~~ es válida, de acuerdo con lo siguiente:

- Una DB aislada bajo el vuelo de un lanzamiento alto ~~o 'boomerang'~~ del aparato es válida en el ejercicio siempre que la DB se ejecute según las características básicas requeridas.
- Una DB aislada realizada bajo un **pequeño lanzamiento** no es válida.
- La DB aislada 'bajo el vuelo' es un tipo de manejo; por lo tanto, sólo puede realizarse **una vez en cada ejercicio,** independientemente del tipo de lanzamiento~~/'boomerang'~~.
- Si se realiza una DB aislada bajo el vuelo, no es posible realizar **otra DB de cualquier valor** con ese lanzamiento y/o recuperación. Sólo se evaluará la 1ª de las DB.
- Si el **aparato se pierde** después de la DB bajo el vuelo, la DB **no** es **válida**.

2.6.4. **Una serie de DB de salto** (con o sin rotación) con 1 Dificultad **bajo el vuelo**:

- El lanzamiento del aparato durante la 1ª DB, la 2ª DB bajo el vuelo, y la recuperación durante la 3ª DB sólo pueden realizarse **una vez en cada ejercicio**, independientemente del tipo de lanzamiento.
- Si el aparato se **pierde durante la 3ª** DB, ni la DB bajo el vuelo ni la DB durante la recuperación son válidas. Sólo es válida la DB realizada durante el lanzamiento del aparato.

- Si el aparato es **recuperado antes o después de la 3ª DB**, ni la DB bajo el vuelo ni la DB durante la recuperación son válidas. Sólo es válida la DB realizada durante el lanzamiento del aparato.

- Esta serie es posible además de una DB aislada realizada bajo el vuelo (no se trata de una repetición del elemento técnico del aparato 'DB bajo el vuelo').

- Cualquier otra construcción, p. ej. con 2 DB bajo el vuelo, o sin una serie correcta, no es posible: 'Bajo el vuelo' no será válido como elemento técnico del aparato; sólo se evaluarán las DB durante el lanzamiento y la recuperación.

2.6.5. Mientras **cada gimnasta** complete **1 elemento técnico de aparato** durante la DB, este elemento de aparato, o cualquier manejo de aparato adicional, puede realizarse con **transmisión/paso ('passing')/intercambio** de aparato **entre las gimnastas**. Este principio es válido sólo para las DB ejecutadas en sincronización o en subgrupos separados; no puede ser usado en sucesión para crear una CC.

Explicaciones / Ejemplos	
Durante una DB de equilibrio, todas las gimnastas hacen rodar su Pelota por el suelo, y 1 de las gimnastas realiza este rodamiento a una compañera	*DB válida:* *Todas las gimnastas realizan el elemento técnico 'rodar por el suelo' (este elemento técnico no requiere una recuperación)*
Durante una DB de equilibrio, todas las gimnastas rebotan su Pelota a una compañera. Después de la DB de equilibrio, 1 gimnasta nunca recibe ninguna Pelota porque otra gimnasta recibe 2 Pelotas	*DB no válida:* *El elemento técnico 'rebote y recuperación' no fue completado por 1 gimnasta*
Durante un salto DB, todas las gimnastas realizan un lanzamiento alto de su Aro a una compañera	*DB válida:* *Todas las gimnastas realizan el elemento técnico 'lanzamiento alto' DE válida (ver #4.3)*
Durante un salto DB, todas las gimnastas realizan sucesivamente un rebote hacia una compañera	*DB no válida:* *La DB con transmisión del aparato entre las gimnastas sólo se permite con sincronización o en subgrupos separados* *CC no válida con DB (véase #6.6.2)*
Durante una DB de giro, todas las gimnastas realizan espirales y luego 3 gimnastas realizan sucesivamente una escapada ('échappé') a una compañera	*DB válida:* *Las espirales validan la Dificultad Corporal.* *CC no válida con DB (véase #6.6.2)*

2.7. DB no será válida en los siguientes casos:

- **No realizada por las 5 gimnastas**
- Una alteración importante de las características básicas específicas de cada grupo de DB
- Pérdida de equilibrio con apoyo en 1 o 2 manos o en el aparato.
- Pérdida total del equilibrio con caída de la gimnasta mientras realiza la DB
- Una pérdida de aparato durante la realización de la DB
- Elemento técnico del aparato no realizado de acuerdo con la definición, o repetido de forma idéntica (véase #3.6)
- Recepción ('landing') sobre la(s) rodilla(s)
- Por iniciar la Dificultad fuera del practicable
- Cualquier parte de la Dificultad realizada después del final de la música

3. ELEMENTOS TÉCNICOS DE APARATO

3.1. Definición

3.1.1. Cada aparato (, , ,) tiene Grupos Técnicos de Aparato. Cada grupo figura en su propio recuadro en las tablas #3.3-3.4.

3.2. Evaluación

3.2.1. Los elementos técnicos de los aparatos que requieren **2 o más acciones** para ser válidos (una suelta en cualquier forma y una recuperación) pueden validar sólo **1 DB**; tales elementos incluyen:

- Rebote de la Pelota
- Pequeño lanzamiento/recuperación de cualquier aparato (y todas sus variantes, véase #3.4.2)
- Rebote de cualquier aparato (excepto Pelota) desde el suelo
- Escapada (‘Échappé’) de la Cinta y la Cuerda
- ‘Boomerang’ de la Cinta

3.2.2. El **‘lanzamiento alto**’ y la **‘recuperación desde un lanzamiento alto**’ son **dos** elementos técnicos diferentes. Si un ‘lanzamiento alto’ se ejecuta correctamente para una DB, pero la posterior ‘Recuperación desde un lanzamiento alto’ resulta en una pérdida de aparato, el elemento ‘lanzamiento alto’ es válido y el elemento ‘Recuperación desde un lanzamiento alto’ no es válido.

3.3. Tablas recapitulativas de los Grupos técnicos específicos de cada aparato

3.3.1. ARO

Grupos Técnicos de Aparato	
Gran rodamiento del Aro sobre un mínimo de 2 grandes segmentos corporales	Rodamiento del Aro en el suelo
Rotación del Aro alrededor de su eje: Alrededor de los dedos o alrededor o sobre una parte del cuerpo (mín. 1)	Rotación (mín. 1) en el suelo alrededor del eje
Rotación del Aro alrededor de la mano o de una parte del cuerpo (mín. 1)	Deslizamiento del Aro sobre un mínimo de 2 grandes segmentos corporales
Pasar a través del Aro con todo o parte del cuerpo (2 grandes segmentos del cuerpo)	

Explicaciones / Ejemplos	
Los elementos técnicos con aro (con y sin lanzamiento) deben realizarse en varios planos, direcciones y ejes.	
	Un mínimo de 2 segmentos grandes corporales debe pasar por dentro del Aro: *Ejemplo: Cabeza/cuello + tronco; brazos + tronco; tronco + piernas, etc.* *El paso por el Aro puede ser: Todo el cuerpo dentro y fuera, o pasar dentro sin pasar fuera, o viceversa.*
	Gran rodamiento: el Aro debe pasar por encima de un mínimo de 2 segmentos de cuerpo grande sin interrupción. Ejemplo: De la mano derecha a la mano izquierda sobre el cuerpo; tronco + piernas; brazo + espalda, etc. ***Nota para el Gran Rodamiento en una DB de equilibrio (excepto Equilibrios dinámicos)**:* *El impulso para rodar puede realizarse al mismo tiempo que el impulso para la DB, o después del impulso para la DB. Después del impulso inicial, se espera que la DB de equilibrio esté fijada durante todo el equilibrio. Si no es así, el Gran Rodamiento no es un elemento técnico válido del aparato para la DB de equilibrio.*
	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. *Una DB puede realizarse al dar el impulso, o al pasar por encima del Aro, o al recuperar el Aro (no con el Aro girando libremente junto a la gimnasta que realiza la DB).*
	El Rodamiento puede ser pequeño o grande. *Una DB puede realizarse al dar el impulso, o al pasar por encima del Aro, o al recuperar el Aro (no con el Aro rodando libremente junto a la gimnasta que realiza la DB).*

3.3.2. PELOTA

Grupos Técnicos de Aparato	
Gran Rodamiento de la Pelota sobre un mínimo de 2 grandes segmentos corporales	• Rodamiento de la Pelota por el suelo (min. 1) • Serie de 3 pequeños Rodamientos: Una combinación de pequeños Rodamientos en el cuerpo • Serie de 3 pequeños rodamientos acompañados en el cuerpo
Figura ocho de la Pelota con movimiento circular del (de los) brazo(s)	• Movimiento de inversión o 'volteo' ('flip-over') de la Pelota (min. 1) • Rotaciones **de las manos** alrededor de la Pelota (min. 2) • Rotación **libre de la Pelota** sobre una parte del cuerpo, incluida la punta del dedo (mín. 1)
Recuperación de la Pelota con 1 mano	Rebote ('Rebound') en el suelo tras un lanzamiento alto y recuperación directa utilizando diferentes partes del cuerpo (no las manos).
Rebotes ('Bounces'): • Series (mín. 3) de pequeños rebotes (por debajo del nivel de la rodilla) desde el suelo • Rebote alto (a la altura de la rodilla o más) desde el suelo (mín. 1)	

Explicaciones / Ejemplos		
El manejo de la Pelota a 2 manos no es típico de este aparato, por lo que no debe sobrecargar la composición.		
La ejecución de todos los grupos técnicos con la Pelota apoyado en la mano sólo es correcta cuando los dedos están unidos de forma natural y la Pelota no toca el antebrazo.		
	Rodamiento pequeño	***Gran rodamiento***
	Se debe pasar por encima de 1 segmento corporal como mínimo. *Ejemplos de 1 segmento corporal: De la mano al hombro; del cuello a la parte baja de la espalda; del pie a la rodilla, etc.* ***Nota**: Los Rodamientos pequeños sólo son válidos en series de 3.*	*Se debe pasar por encima de un mínimo de 2 grandes segmentos corporales sin interrupción.* *Ejemplos**:** De la mano derecha a la mano izquierda sobre el cuerpo; tronco + pierna(s); brazo + espalda, etc.* ***Nota para el gran rodamiento en una DB de equilibrio (excepto equilibrios dinámicos):*** *El impulso para el rodamiento puede realizarse al mismo tiempo que el impulso para la DB, o después del impulso para la DB. Después del impulso inicial, se espera que la DB de equilibrio esté fija durante todo el equilibrio. Si no es así, el gran rodamiento no es un elemento técnico válido del aparato para la DB de equilibrio.*
	***Movimiento en ocho/Un ocho** ('Figure eight') de la Pelota con movimientos circulares del (de los) brazo(s): deben completarse 2 círculos consecutivos.*	
	*Debe ser de **un lanzamiento alto** (no de un pequeño lanzamiento/empuje) **sin apoyo adicional del cuerpo, incluyendo la otra mano**.*	
	*Un **rebote activo** consiste en una suelta activa (la gimnasta empuja la Pelota al suelo) y una recuperación. Los elementos en los que la Pelota cae pasivamente al suelo no pertenecen a ningún grupo técnico de aparatos.* *La DB puede realizarse durante la fase de empuje, durante el contacto con el suelo o durante la recuperación.*	
	Movimiento de volteo/inversión ('flip-over') de la Pelota: • *Movimiento de rotación de 1 mano alrededor de la Pelota, o rotación de la Pelota alrededor de 1 mano* • *La Pelota está en contacto permanente con la mano (no hay fase de vuelo)* • *Mínimo 1 rotación* *Rotaciones de las manos alrededor de la Pelota:* • *Un movimiento de rotación de las manos alrededor de la Pelota, con los dedos de la mano unidos de forma natural.* • *La Pelota está en contacto permanente con las manos (no hay fase de vuelo)* • *Las rotaciones deben realizarse utilizando **toda la mano/palma (no sólo con las yemas de los dedos)*** • *Mínimo 2 rotaciones* *Rotación(es) libre(s) de la Pelota sobre una parte del cuerpo:* • *Mínimo 1 rotación*	
	El Rodamiento puede ser pequeño o grande. *Una DB puede realizarse al dar el impulso, o con la recuperación de la Pelota (no pasando por encima de la Pelota rodante, y no con la Pelota rodando libremente al lado de la gimnasta que realiza la DB).*	

3.3.3. MAZAS

Grupos Técnicos de Aparato	
Molino(s): 1 molino consiste en un mínimo de 4-6 pequeños círculos de las Mazas a destiempo y alternando las **muñecas/manos** cruzadas y descruzadas cada vez, sujeta por el extremo (cabeza)	• Rotaciones libres de 1 o 2 Mazas (no-encajadas (sueltas) o encajadas) sobre o alrededor de una parte del cuerpo o alrededor de la otra Maza. • Golpes/Toques ('Tapping') de las Mazas entre sí (mín. 1 toque) o contra el suelo (mín. 2 toques/golpes) • Deslizamiento ('Sliding') de la Maza sobre un mínimo de 2 grandes segmentos corporales
Pequeños lanzamientos de 2 Mazas no-encajadas (sueltas) Con min. Rotación de 360° y recuperación: Juntas simultánea o alternativamente	Pequeño lanzamiento de 2 Mazas encajadas y recuperación
Movimientos asimétricos de 2 Mazas	Gran Rodamiento de 1 o 2 Mazas sobre un mínimo de 2 grandes segmentos corporales Rodamiento de 1 o 2 Mazas en una parte del cuerpo o en el suelo
Pequeños círculos (min. 1) con ambas Mazas, simultáneamente o alternando, 1 Maza en cada mano, sujetada por el extremo (cabeza)	Serie (mín. 3) de pequeños círculos con 1 Maza, sujeta por el extremo (cabeza)

Explicaciones / Ejemplos	
La característica técnica típica es trabajar con las dos Mazas juntas, 1 en cada mano, con la cabecita dentro de la palma de la mano. Este trabajo técnico debe ser predominante en la composición. *No debe predominar ninguna otra forma de sujetar las Mazas, como sujetarlas por el cuerpo o el cuello, o con las 2 Mazas unidas (encajadas).* *Los movimientos de toques/golpes ('tapping'), rodamientos, rotaciones, rebotes o deslizamientos tampoco deben sobrecargar la composición.*	

	• Un *'molino' se compone de un mínimo de 4 pequeños círculos de las Mazas (Ejemplo: 2 a cada lado) a destiempo y alternando las muñecas cruzadas y descruzadas cada vez. Las manos deben estar lo más juntas posible.*
	• *Los molinos pueden realizarse en el plano vertical u horizontal:*
	  • *Molinos verticales: el impulso del círculo puede ser hacia delante o hacia atrás, en el sentido de las agujas del reloj o en sentido contrario.*
	  • *Molinos horizontales: el impulso del círculo puede ser hacia la derecha o hacia la izquierda.*
	• *Los molinos pueden ser de 2 y 3 grupos:*
	  • *Molinos de 2 círculos (dobles) - min. 4 pequeños círculos alternados de las Mazas (2 en cada lado). Muñecas/manos cruzadas, luego descruzadas.*
	  • *Molinos de 3 círculos (triples) - mín. 6 pequeños círculos alternados de las Mazas (3 a cada lado con un cruce de manos cada vez).*

	• *Debe realizarse con diferentes movimientos de forma o amplitud y planos de trabajo o dirección de cada Maza.* • *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.* • *Los toques no tienen un plano/dirección de trabajo claro y no pueden formar parte de movimientos asimétricos.* • ***Las Mazas deben estar 1 en cada mano (sin lanzamientos, sin lanzamientos asimétricos, sin lanzamientos en cascada).***
	• *Golpear las 2 Mazas una contra otra: Mínimo 1 toque/golpe* • *Golpear 1 o 2 Mazas contra el suelo: Mínimo 2 toques/golpes consecutivos (2 Mazas al mismo tiempo no es suficiente)*

3.3.4. CINTA

Grupos Técnicos de Aparato	
• Espirales (mín. 4 bucles), apretadas y a la misma altura, en el aire o en el suelo **Y/O** • 'Espadachín' (mín. 4 bucles)	• Movimiento de rotación de la varilla de la Cinta alrededor de la mano • Enrollamiento (desenrollamiento) • Varilla sujeta sin las manos (p. ej. cuello, rodilla, codo) ~~durante movimientos o Dificultades con rotación (no 'tour lento')~~, creando un dibujo de círculo completo del tejido alrededor del cuerpo~~.:~~ ○ durante movimientos con rotación ○ durante Dificultades con rotación (no 'tour lento')
Serpentinas (mín. 4 ondas), apretadas y de la misma altura, en el aire o en el suelo	
'Boomerang': Soltar, tirar hacia atrás por el extremo de la Cinta, y recuperación de la varilla	Gran rodamiento de la varilla de la Cinta sobre un mínimo de 2 grandes segmentos corporales Rodamiento de la varilla de la Cinta en una parte del cuerpo
Escapada ('Echappé'): Rotación de la varilla durante su vuelo, y recuperación de la varilla.	Pasar con todo el cuerpo o parte del cuerpo a través o por encima del dibujo de la Cinta

Explicaciones / Ejemplos	
Los elementos no específicos de la técnica de la Cinta no deben sobrecargar la composición. *(Ejemplos: Enrollamiento/desenrollamiento, rodamiento o deslizamiento de la varilla, empuje/impulso)*	
	'Espadachín': Toda la varilla, junto con el brazo, pasa al interior de la espiral formada por la Cinta (la varilla es como la 'espada'); la salida de la varilla de la espiral es opcional: Tirón hacia atrás del brazo/varilla o pequeño lanzamiento/escapada (échappé).
	Un 'boomerang' consta de 3 partes/fases: *1. **Un** lanzamiento de la varilla al aire o a lo largo del suelo.* *○ No hay restricciones en cuanto al tejido de la Cinta: El extremo puede estar sujeto, el tejido puede estar deslizándose sobre el cuerpo/por la mano, o la Cinta puede estar totalmente libre durante cualquier tiempo, siempre que el extremo se recupere antes de que la varilla toque el suelo o se detenga a lo largo del suelo.* *2. **Un tirón hacia atrás/retroceso ('pull back')** conseguido sujetando el extremo del tejido (como máximo a 50 cm del extremo), ejecutado mientras el tejido está extendido en el aire (con o sin la varilla tocando el suelo) o extendido a lo largo del suelo.* *○ Se ejecuta el retroceso ('pull back')* *▪ durante el vuelo,* *▪ inmediatamente al final en vuelo,* *▪ para sueltas a lo largo del suelo: También es posible después de un corto período de Cinta extendida a lo largo del suelo.* *○ Un 'boomerang' puede ejecutarse con 1 o más tirones hacia atrás ('pull back') antes de recuperar la varilla. Todas las acciones entre el lanzamiento inicial y la recuperación de la varilla pertenecen al mismo elemento técnico del aparato (no 2 o más 'boomerang's separados).* *3. **Una recuperación de la varilla**.* *Un elemento que sólo incluye un tirón hacia atrás ('pull back') de la Cinta y la recuperación de la varilla, sin una suelta, no se ajusta a la definición de 'boomerang'.* *No se puede tener una DB durante el lanzamiento del 'boomerang' y un cabriole durante la recuperación del boomerang. Se puede hacer DB o durante el lanzamiento, o bajo el 'boomerang', o durante la recuperación.*
	Un mínimo de 2 grandes segmentos corporales debe atravesar el dibujo de la Cinta. (Ejemplo: cabeza/cuello + tronco; brazos + tronco; tronco + piernas, etc.) *El paso a través o por encima del dibujo de la Cinta puede ser: De todo el cuerpo por dentro y hacia fuera, o pasando por dentro sin paso hacia fuera, o viceversa.*
	Escapada ('Échappé') es un tipo de lanzamiento pequeño que incluye la rotación de la varilla en vuelo y la recuperación de este. *La técnica de la rotación de la varilla en vuelo es posible para un lanzamiento alto y se evaluará como un lanzamiento alto (no un Escapada) en función de su altura.*
	*Para todos los tipos de recuperación de la Cinta, el aparato debe recuperarse **normalmente por el extremo de la varilla**. Se permite recuperar intencionadamente la Cinta por su tejido en una zona de aproximadamente 50 cm desde el enganche, siempre que esta recuperación esté justificada para el siguiente movimiento o la pose final. Si la Cinta es **recuperada involuntariamente por el tejido** (por error), el elemento técnico no es válido y no puede validar ninguna Dificultad.*

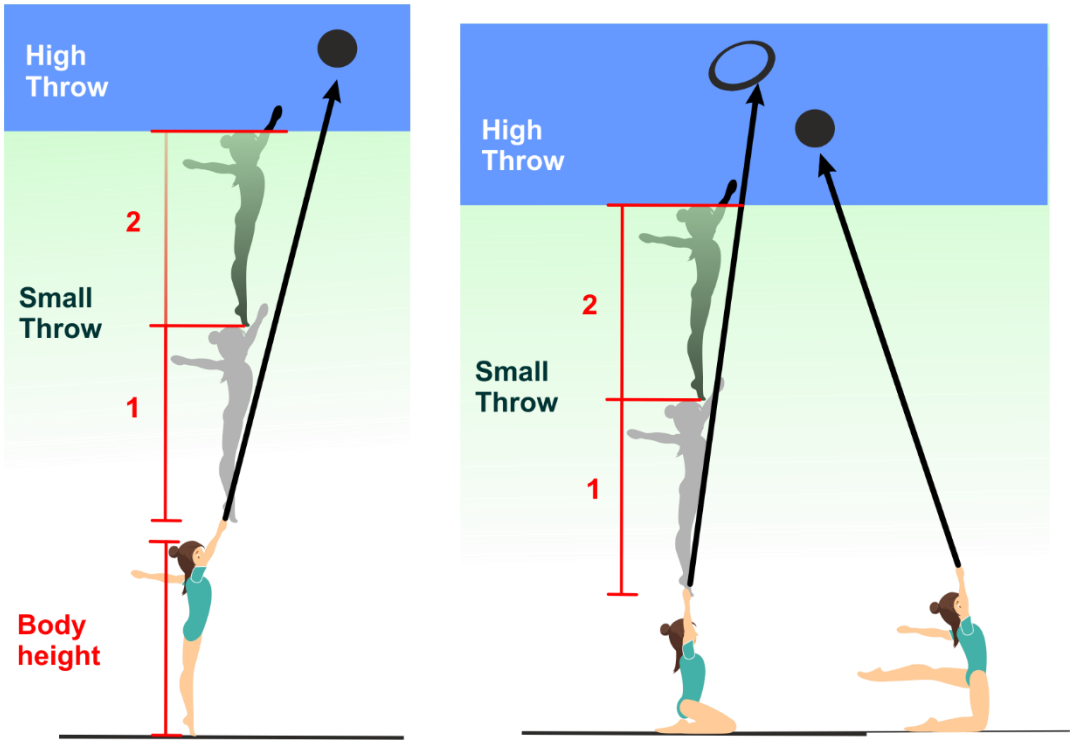
3.4. Tablas recapitulativas de los grupos técnicos válidos para todos los aparatos

3.4.1. Lanzamientos altos y recuperaciones del aparato

↗	Lanzamiento alto del aparato: Más de 2 alturas de la gimnasta de pie
⇗	Lanzamiento alto de 2 Mazas no-encajadas (sueltas): Más de 2 alturas de la gimnasta de pie. *Para los lanzamientos asimétricos y en cascada, basta con que 1 Maza cumpla el requisito de altura de lanzamiento*
↓	Recuperación del aparato desde el vuelo de un lanzamiento alto
⇓	Recuperación simultánea de 2 Mazas no-encajadas (sueltas) en el vuelo de un lanzamiento alto *El vuelo de ambas Mazas debe cumplir el requisito de altura*

Explicaciones / Ejemplos	
¿Qué significa recuperar 'desde el vuelo'?	*Una vez lanzado el aparato, éste se encuentra en vuelo libre en el aire. 'Recuperar' es recuperar el aparato de este vuelo. Si, por el contrario, la gimnasta deja intencionadamente que el aparato rebote en el suelo antes de recuperarlo, no se trata de una 'recuperación', sino de un rebote.*
¿Podría aclarar la altura de los lanzamientos? ¿Desde qué punto se mide la altura del lanzamiento?	*La altura de lanzamiento se mide desde el punto en que se suelta el aparato.*
¿Es válida la recuperación si el aparato toca el suelo?	*Si la gimnasta recupera el aparato de forma controlada al mismo tiempo que parte del aparato hace contacto con el suelo, la recuperación es válida pero puede aplicarse una penalización de Ejecución (ver Ejecución, #2.3.9).* *Si el aparato toca el suelo antes de que la gimnasta recupere el aparato de forma controlada, no es una recuperación válida y Ejecución penalizará con la pérdida del aparato.* *Véase también Explicaciones / Ejemplos para Recuperaciones de Cinta (Ejecución, #3.3.4).*
¿Qué debe hacer el juez cuando las gimnastas de un grupo tienen alturas diferentes?	*La evaluación de la altura es una estimación, no una medida exacta. El juez debe evaluar según la altura media dentro del conjunto.*

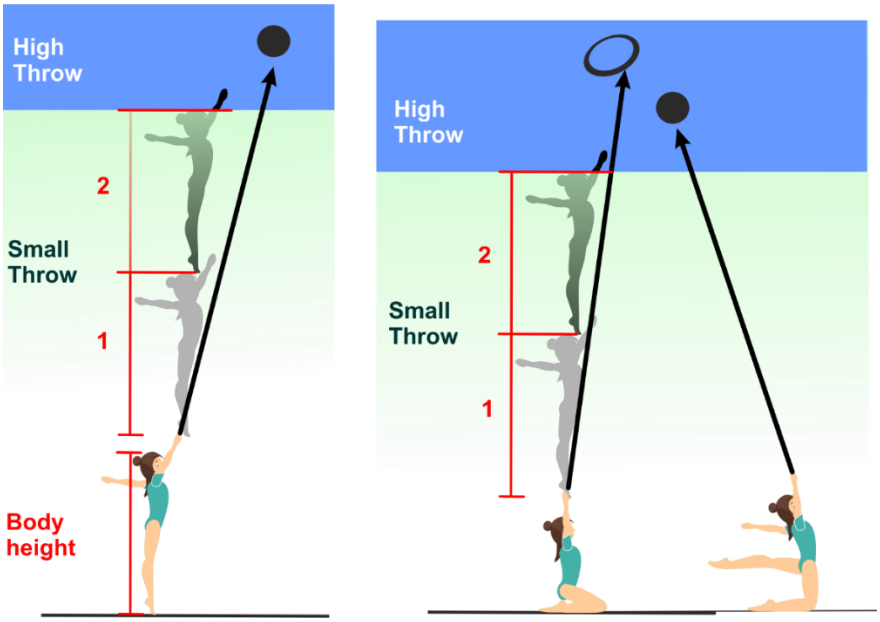
Ejemplo 1: **Lanzamiento alto**



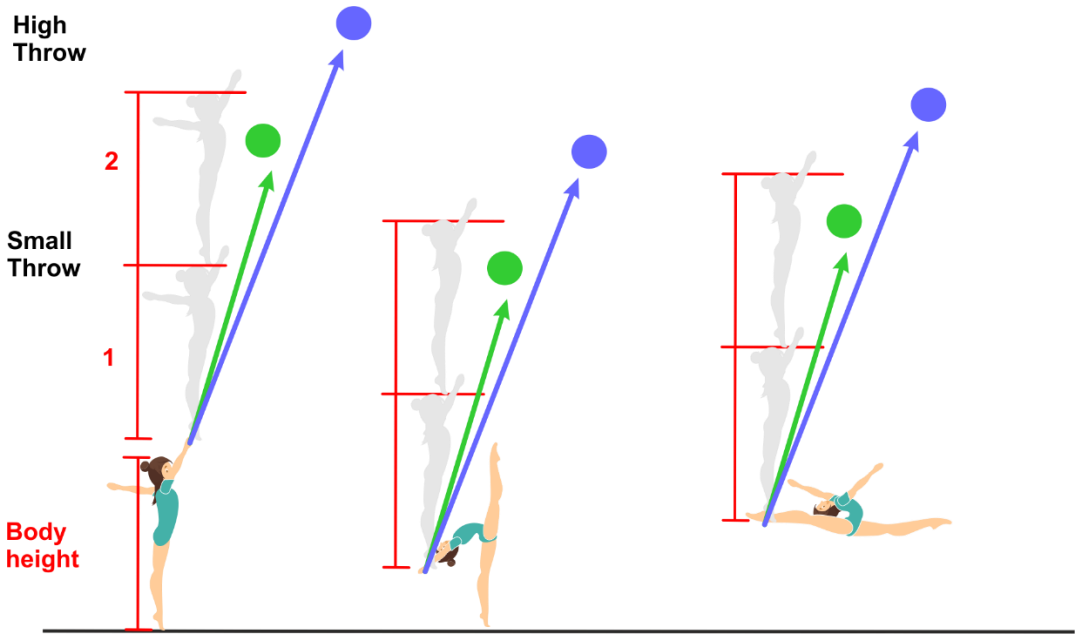
3.4.2. Pequeños lanzamientos y recuperaciones del aparato

→	**Pequeño lanzamiento y recuperación del aparato desde el vuelo**: Cerca del cuerpo, a no más de 2 alturas de la gimnasta de pie, con un mínimo de 1 **fase de vuelo claramente visible**: • Con lanzamiento (‘throw’)/impulso (‘thrust’)/empuje (‘push’) en el aire • Con rebote (‘rebound’) en el cuerpo • Con aparatos que se dejan caer desde una altura (caída libre) (‘free fall’) • Para lanzamiento de 1 Maza: Con o sin rotación de 360º **Nota:** Un pequeño lanzamiento de 2 Mazas sin rotación de 360° de ambas Mazas no es un elemento técnico de aparato válido.

Ejemplo 2: Lanzamiento pequeño



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



3.4.3. DB bajo el vuelo del aparato ~~o 'boomerang'~~

	DB realizada bajo el vuelo del aparato de un lanzamiento alto ~~o 'boomerang'~~ (aislado; #2.6.3 con series; #2.6.4)

3.4.4. Manejo de aparatos

	• Círculo(s) grande(s) ○ Para Cinta: Los círculos pueden ser medianos o grandes; ambos tamaños se consideran <u>el mismo</u> elemento técnico del aparato (todos los demás aspectos son iguales). • Movimiento en ocho/Un ocho ('Figure eight') (no para Pelota) • **Transmisión** del aparato **<u>alrededor de</u>** cualquier parte del cuerpo o **<u>bajo</u>** la(s) pierna(s) (con o sin las manos) • **Transmisión <u>sin</u>** ayuda de las manos con al menos 2 partes del cuerpo (sin manos) • **Pasar por encima** del aparato con todo o parte del cuerpo **sin que se produzca una transmisión** del aparato de la mano o de una parte del cuerpo a otra mano o parte del cuerpo.

	Explicaciones / Ejemplos
	*Círculo mediano o grande: El aparato debe **completar un círculo de** 360°.*
	Movimiento en ocho/Un ocho ('Figure eight'): deben completarse 2 círculos consecutivos

3.4.5. 'Equilibrio inestable': Una relación cuerpo-aparato difícil con riesgo de pérdida del aparato: Ver GRI Dificultad, #0.

3.5. Aparato estático

3.5.1. El aparato debe estar en movimiento o en una posición de 'Equilibrio inestable', no simplemente sujetado/apretado **durante mucho tiempo.**

3.5.2. Los aparatos estáticos son aparatos sujetados/apretados:

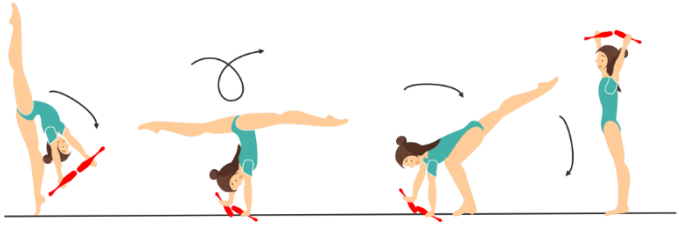
- '*Aparato sujetado*' significa que el aparato está sujetado firmemente con 1 o 2 manos y/o por 1 o más parte(s) del cuerpo (no en posición inestable).
- Aparato sujetado '*durante mucho tiempo*' significa sujetado durante **4 segundos o más.**

3.5.3. Cuando **1 Maza está trabajando** o en vuelo es aceptable que la otra Maza esté inmóvil (no hay penalización por aparato estático).

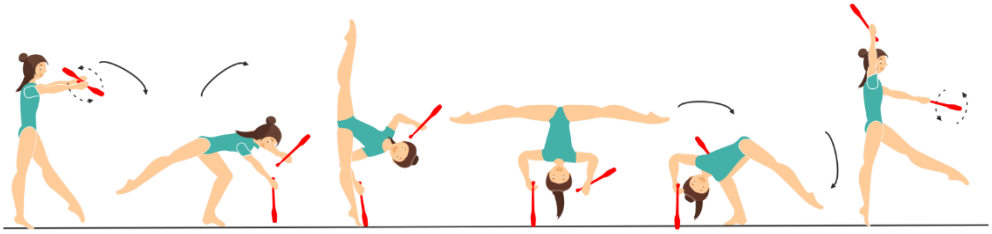
3.5.4. **Cuando una gimnasta tiene varios aparatos** (p. ej. 2 Pelotas, o un par de Mazas y un Aro), ninguno de estos aparatos puede estar estático. Si 1 o más aparatos están estáticos, se aplica una penalización de Ejecución.

3.5.5. No se permite **un apoyo** estático **sobre el aparato** (falta de composición o de Ejecución). Sin embargo, se permite realizar elementos pre-acrobáticos con el aparato en posición horizontal entre la mano y el suelo durante un breve espacio de tiempo (menos de 4 segundos).

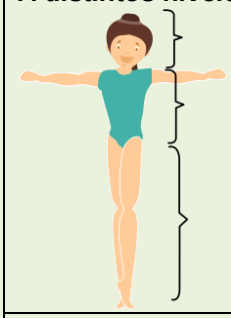
Ejemplo: Inversión ('walkover') hacia atrás con apoyo sobre 2 manos, las Mazas en cada mano en posición plana entre las manos y el suelo (el elemento pre-acrobático también puede realizarse con apoyo sobre 1 mano con la misma posición de la Maza).



3.5.6. Un elemento pre-acrobático realizado con **apoyo enteramente sobre el aparato** sin contacto de ninguna parte del cuerpo con el suelo no está autorizado. La ejecución penalizará 0,30 p. por técnica no autorizada.



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

Explicaciones / Ejemplos	
Los elementos técnicos de los aparatos son diferentes si se realizan:	***En diferentes planos*** *Los planos se evalúan en relación con el espacio: Horizontal, frontal, sagital* • *El criterio de los 'planos' no se aplica a las espirales. Las espirales deben tener distintas direcciones (véase más abajo) y/o distinto nivel.*
	'Distintas direcciones' se evalúa del siguiente modo: *Paso a través del aparato: El paso adentro del aparato - el paso afuera del aparato - el paso completo hacia delante - el paso completo hacia atrás - el paso completo hacia los lados - son diferentes.* *Los elementos técnicos realizados en distintas direcciones con respecto al cuerpo son diferentes, por ejemplo, Espirales con el brazo delante del cuerpo, espirales con el brazo a un lado, espirales con el brazo detrás del cuerpo.* *Cada elemento técnico puede ~~repetirse~~ realizarse con el tronco en 2 direcciones diferentes, siendo todos los demás aspectos iguales, por ejemplo: Tronco recto + lateral, tronco adelante + atrás, tronco lateral + flexión de tronco, etc. Ejemplos:* • *Salto en círculo = tronco recto* • *Salto con flexión atrás = tronco hacia atrás* • *'Butterfly' = tronco hacia adelante* • *Equilibrio en círculo = tronco recto* • *Equilibrio con flexión atrás = tronco hacia atrás* • *Tonel = tronco recto* *Todas las demás variaciones de dirección se consideran el mismo elemento técnico del aparato, por ejemplo:* • *Los mismos molinos hacia delante y hacia atrás* • *Los mismos círculos pequeños con 2 Mazas hacia dentro y círculos pequeños con 1 Maza hacia dentro + 1 Maza hacia fuera* • *La misma espiral hacia dentro y hacia fuera* • *Mismo círculo grande hacia dentro y círculo grande hacia fuera* • *El mismo Gran rodamiento de izquierda a derecha y de derecha a izquierda*
	A distintos niveles  Nivel 1: De cabeza a hombros Nivel 2: De pecho a cintura Nivel 3: De caderas a pies
	Elemento técnico ejecutado con diferentes partes del cuerpo, como se indica a continuación: • *Con diferentes partes del cuerpo, p. ej. rebotar con la mano, rebotar con la rodilla* • *En diferentes partes del cuerpo* • *Rodar y deslizarse por diferentes partes del cuerpo* • *Para los rebotes, una vez debajo de la pierna y una vez no debajo de la pierna son diferentes.* • *Distintas partes del cuerpo que pasan por (atraviesan) el aparato, p. ej. brazos y tronco, piernas y tronco, cuerpo entero*
	Diferentes técnicas de lanzamientos

3.6.1. Elementos técnicos de aparatos idénticos

3.6.1.1. Si el elemento técnico del aparato **se realiza de forma idéntica** durante 2 DB distintas, la 2ª DB en orden cronológico no es válida (sin penalización).

3.6.1.2. Cada DB debe presentarse con al menos 1 elemento técnico de aparato nuevo (no realizado en ningún DB anterior del ejercicio) para ser válida; los elementos técnicos de aparato adicionales pueden ser repeticiones.

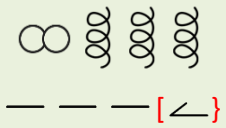
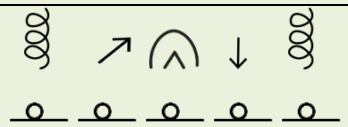
3.6.1.3. Los elementos técnicos de aparatos idénticos realizados **en 2 DB diferentes** (del mismo o de diferentes Grupos Corporales) **no se consideran** elementos técnicos de aparatos **'diferentes**'.

3.6.1.4. Los elementos técnicos de aparatos idénticos realizados con la **mano derecha y después con la mano izquierda no se consideran** elementos técnicos de aparatos **'diferentes'.**

3.6.1.5. Para el **Equilibrio 'Fouetté**', se requiere 1 elemento técnico del aparato en cualquier fase del Equilibrio para validar la DB. Este elemento técnico **no podrá ser una repetición según #3.6**. Siempre que se cumpla este requisito, es posible que se realicen otros elementos técnicos del aparato.

Explicaciones / Ejemplos
Si un conjunto realiza el mismo bote de la Pelota durante un salto y luego durante un equilibrio, el equilibrio no será válido.
Si un conjunto realiza espirales de la Cinta durante un giro y luego en otra parte del ejercicio realiza otro giro con las mismas espirales, el 2º giro (en orden cronológico) no será válido.
Si un conjunto realiza un salto 'jeté en tournant' bajo el vuelo del aparato y luego en otra parte del ejercicio realiza un giro bajo el vuelo del aparato, el giro no será válido.
Si un conjunto realiza espirales + círculo grande sobre la cabeza en un equilibrio Fouetté y luego en otra parte del ejercicio realiza otro giro con el mismo círculo grande sobre la cabeza, el giro no será válido.

3.6.1.6. Una **serie** de saltos o giros puede realizarse con **elementos técnicos idénticos o diferentes** para cada DB. Un eventual elemento técnico de aparato idéntico puede ser realizada consecutivamente o separado. Combinación de lanzamiento alto y recuperación (ver #2.6.4) con otros elementos técnicos.

Explicaciones / Ejemplos	
Dificultades	**Explicación**
	*La gimnasta realiza intencionadamente 3 zancadas y 1 zancada en círculo.* *Se permiten elementos técnicos de aparatos diferentes (círculo grande, espirales) y elementos técnicos de aparatos idénticos (espirales 2 veces idénticas)* ***dentro de una serie****.* *El 4º salto no es de la misma casilla y no forma parte de la serie; la posibilidad de repetir elementos técnicos idénticos dentro de la serie no se aplica para la 4ª zancada.* *Todos estos saltos son ejecutados con el tronco en una posición erguida (recto), por tanto la posibilidad de realizar elementos técnicos idénticos en dos posiciones del tronco no es aplicable (véase* #3.6.*)* ~~*no se permite la repetición de espirales idénticas:*~~ ***Las 3 zancadas tienen elementos técnicos válidos, ~~el~~ la 4ª ~~salto~~ zancada en círculo no tiene un elemento técnico válido.***
	*Espirales idénticas en 2 DB dentro de una serie, repetidas separadas (no seguidas), está permitido, también en combinación con un lanzamiento alto y recuperación:* ***Las 5 DB tienen elementos técnicos de aparato válidos.***

4. DIFICULTAD CON INTERCAMBIO (DE)

4.1. Definición

4.1.1. Intercambio de aparatos por lanzamiento alto y/o largo en el que **las 5 gimnastas deben participar en 2 acciones:**

- **Lanzar** su propio aparato a una compañera
- **Recibir** el aparato de una compañera, recuperándolo desde el vuelo

Explicaciones / Ejemplos		
Definición de la DE		
↗ *Lanzar el propio aparato a una compañera*	***Base***	↓ *Recibir el aparato de una compañera*

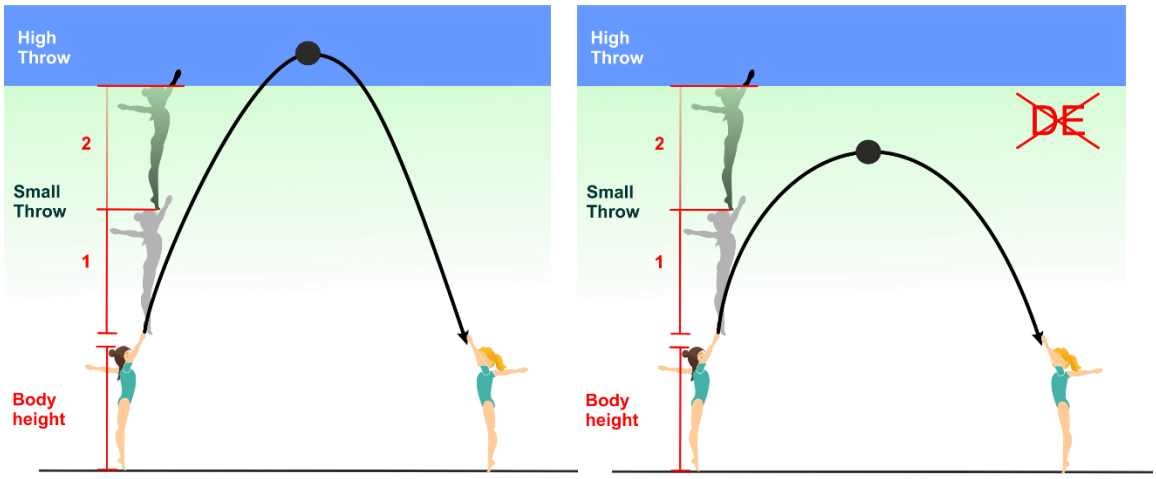
4.1.2. Una DE sólo es válida cuando los intercambios del aparato entre las gimnastas se realizan mediante **lanzamientos altos o largos (no 'boomerang').** Un Intercambio que no sea ni alto ni largo no es válido.

4.1.3. Cada gimnasta debe **recuperar** el aparato recibido de una compañera para que la DE sea válida. Una DE con un **relanzamiento** directo **a una compañera, un rebote a una compañera o un rodamiento a una compañera no es válida**.

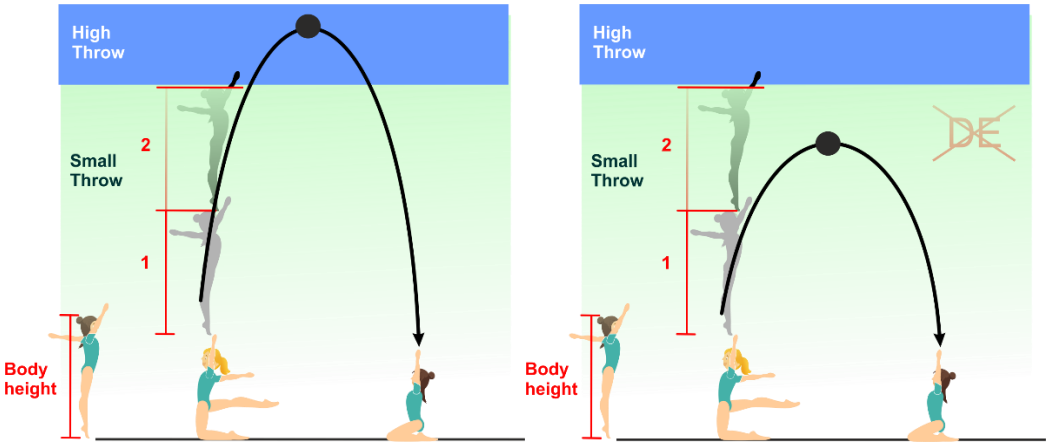
4.1.4. **Tipos de lanzamientos:** La altura/distancia se mide desde el punto en que se suelta el aparato.

4.1.4.1. **Los lanzamientos altos** se determinan por la altura requerida: **Más de 2 alturas** de la gimnasta de pie.

Ejemplo: Lanzamiento alto:
DE con un lanzamiento alto del aparato en posición de pie
(más de 2 alturas de la gimnasta de pie)

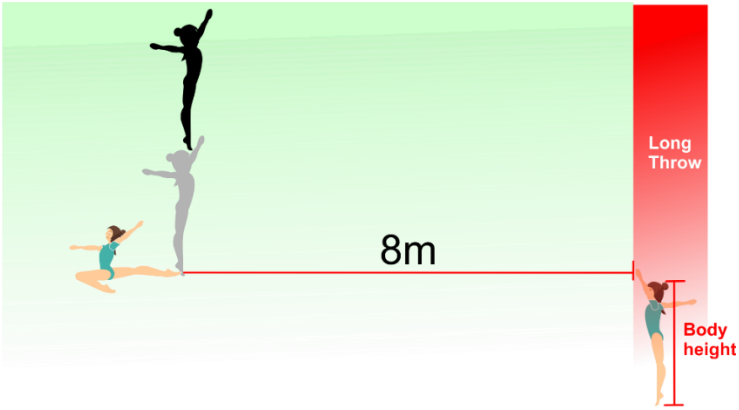


Ejemplo: Lanzamiento alto:
DE con un lanzamiento alto del aparato en posición de rodillas
(más de 2 alturas de la gimnasta de pie)

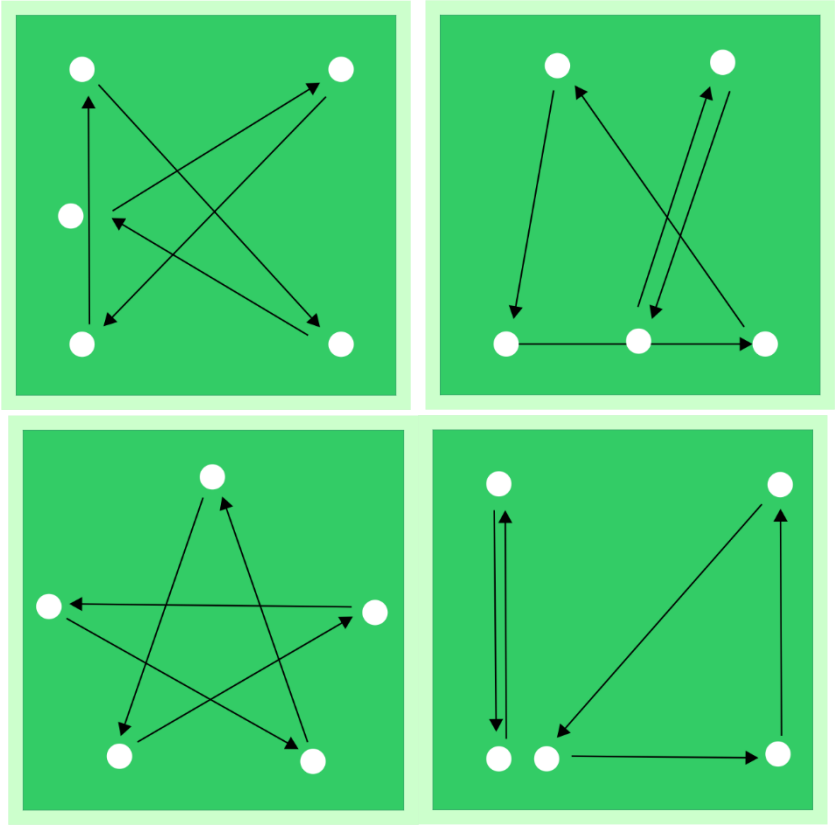


4.1.4.2. **<u>Los lanzamientos largos</u>** se determinan por la distancia de un **mínimo de 8 metros** entre las gimnastas. La distancia de 8 metros debe ser entre las gimnastas que se intercambian entre sí, en el momento del lanzamiento y/o en el momento de la recuperación.

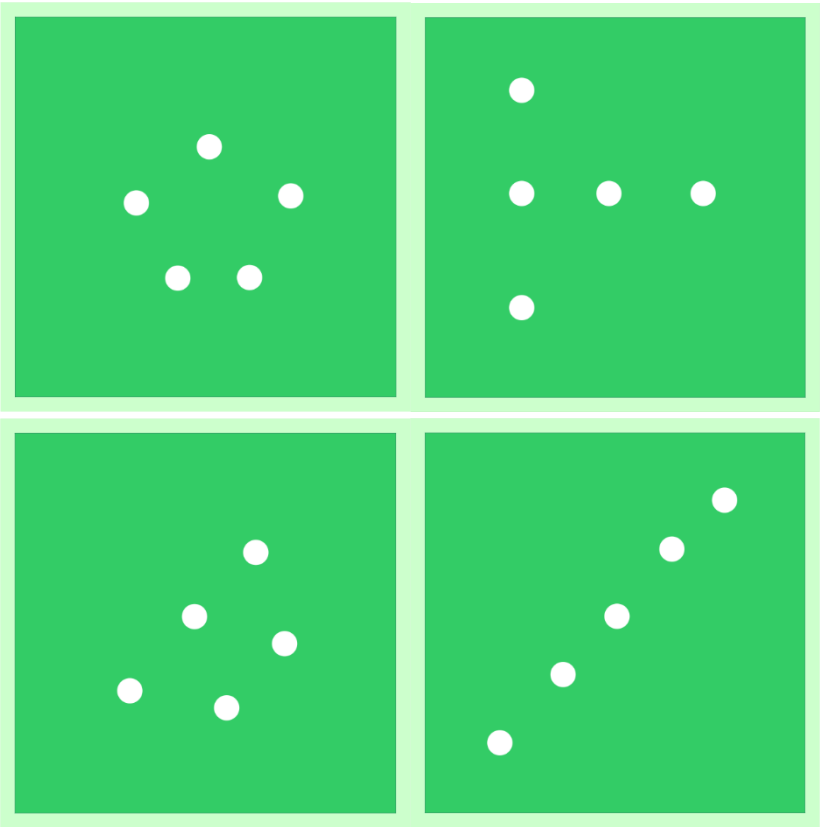
Ejemplo: Lanzamiento largo:
DE con un lanzamiento largo del aparato (mínimo 8 metros)



Ejemplos de formaciones con 8 metros de distancia (independientemente de la altura)



Ejemplos de formaciones <u>sin</u> 8 metros de distancia



Explicaciones / Ejemplos	
Cuando 5 gimnastas intentan lanzar el aparato con una distancia de 8 metros y una altura baja (menos de 2 alturas de la gimnasta de pie), pero 2 gimnastas de un subgrupo tienen menos de 8 metros: ***¿Es válida la DE?***	***No, la DE no es válida**.* *Si el lanzamiento no es alto, las 5 gimnastas deben realizar el lanzamiento con una distancia mínima de 8 metros.*

4.1.5. Dificultad con Intercambios con **1 tipo de aparato**: Pueden ser realizadas por las 5 gimnastas lanzando juntas en el mismo momento, o en subgrupos lanzando en momentos diferentes:

- Con alturas iguales o diferentes de los lanzamientos del aparato
- Con las gimnastas en su sitio o desplazándose
- Con DE realizada en **subgrupos**: Para que sea válida, el 1er subgrupo debe recuperar el aparato antes de que el subgrupo 2º lance el aparato.

4.1.6. Dificultad con Intercambio con **2 tipos de aparatos**: Puede ser realizada por las 5 gimnastas lanzando juntas en el mismo momento, o en subgrupos lanzando en momentos diferentes:

- Con alturas iguales o diferentes de los lanzamientos del aparato
- Con las gimnastas en su sitio o desplazándose
- Con DE realizada en **subgrupos:** Para que sea válida, el 1er subgrupo debe **recuperar** el aparato **antes de que** el 2º subgrupo lance el aparato.
- Con DE realizada en **subgrupos:** Para que sea válida, cada subgrupo debe tener el **mismo aparato** (p. ej. subgrupo 1: 3 Pelotas; subgrupo 2: 2 Aros).

Explicaciones / Ejemplos	
*Las 5 gimnastas lanzan el aparato en subgrupos**:** El 1er subgrupo: 2 gimnastas realizan un Intercambio con una distancia de 8 metros y altura baja (menos de 2 alturas de la gimnasta de pie).* *Después, el 2º subgrupo: 3 gimnastas realizan un Intercambio con lanzamientos altos.* ***¿Es válida la DE?***	***Sí, la DE es válida.*** *Es posible realizar Intercambios con diferentes alturas de los lanzamientos del aparato cuando los realizan las 5 gimnastas juntas o en subgrupos lanzando en diferentes momentos.*

Explicaciones / Ejemplos	
Intercambio de aparatos entre las gimnastas	
●	• *Cuando la Pelota se recupera a 2 manos (independientemente del número de gimnastas), se evalúa la Dificultad con Intercambio, con una penalización de Ejecución (cada vez).*
	• *La dificultad con Intercambio es válida tanto con lanzamiento de 1 Maza como con lanzamiento de 2 Mazas.* • *Un lanzamiento de 2 Mazas encajadas se considera como un lanzamiento de 1 Maza.*
	• *Un Intercambio lanzando la Cinta sólo es válido si el aparato está totalmente libre en el espacio durante cualquier periodo de tiempo (no 'boomerang').* • *Para todas las recuperaciones de la Cinta, el aparato debe recuperarse normalmente por el extremo de la varilla. Se permite recuperar intencionadamente la Cinta por su tejido dentro de una zona de aproximadamente 50 cm desde el enganche, siempre que esta recuperación esté justificada por el siguiente movimiento o la pose final. Si la **Cinta es recuperada involuntariamente por el tejido** (por error), el elemento técnico no es **válido**, y **el Intercambio tampoco es válido**.*

4.2. Exigencias

4.2.1. **Mínimo 4, máximo 5 DE** serán evaluadas, **en orden cronológico.**

Penalización: 0,30 p. por menos de 4 DE realizadas entre los 1os 9 en orden cronológico

4.2.2. Si el conjunto realiza **más de 5 DE**, sólo se evaluarán las cinco 1as en orden cronológico. Las DE adicionales que superen el límite no se evaluarán (sin penalización).

4.3. DB realizada durante DE

4.3.1. **La Dificultad Corporal (DB) aislada** con cualquier valor puede realizarse tanto en el lanzamiento, como bajo el vuelo, o en la recuperación de la DE. Tanto la DB como la DE se **evalúan** y se contarán entre el número total de DB y DE.

Explicaciones / Ejemplos	
DB *de cualquier valor*	*La Dificultad Corporal (DB) puede realizarse una vez durante la DE:* *En el lanzamiento* *O BIEN* *Bajo el vuelo* *O BIEN* *En la recuperación* ↗↘ *DB* ↗↘ *DB* ↗↘ *DB*

4.3.2. La DB realizada en DE es válida sólo cuando la **misma DB es ejecutada por las 5 gimnastas**. Si se ejecutan diferentes DB, esto cuenta como un intento de 1 DB y la DB **no es válida**. Se evalúa la DE.

4.3.3. Cada DB (cada casilla) se cuenta una sola vez. Si se **repite** la misma DB (misma casilla), la repetición **no** es **válida** (sin penalización) y cuenta como un intento de DB. La DB realizada como Dificultad Corporal sin Intercambio **no puede repetirse en DE**. La DE es evaluada.

4.3.4. Cada DB requiere un **elemento técnico de aparato válido**:

- Una **DB** aislada **bajo el vuelo** de un lanzamiento alto sólo puede realizarse una vez en cada ejercicio.
- Si la DB se realiza con un **lanzamiento o recuperación** que se repite de forma idéntica, la DB **no es válida.**

4.3.5. Si la DE no es válida, la DB puede ser válida si se ejecuta de acuerdo con su definición y con un elemento técnico de aparato válido.

4.3.6. **La DB** definida por una **rotación o una posición en el suelo** sólo puede contabilizarse como **DB**, no como criterio adicional.

4.3.7. Si se realiza **más de 1 DB** durante un Intercambio, sólo la 1ª DB se evalúa como DB y sólo la 1ª DB se cuenta para el número total de DB. La DE es evaluada.

4.3.8. Si la 9ª Dificultad en orden cronológico es una DE realizada con DB, se da prioridad a la DE, y no se evalúa la DB.

4.4. Valor de la DE

4.4.1. Valor y símbolo de la base de la Dificultad con Intercambio: 0,20 p. ↗↓

4.4.2. El valor de la DE puede incrementarse mediante **criterios adicionales**. Los criterios adicionales solo son válidos si las 5 gimnastas **los ejecutan de forma idéntica** de la siguiente manera:

- Cuando se ejecuta con el **mismo aparato** (p. ej. 5 Pelotas): Ejecución idéntica, p. ej. 5 Pelotas son recuperadas de forma idéntica 'sin la ayuda de las manos'.
- Cuando se ejecuta con **aparatos diferentes** (p. ej. 3 Aros y 2 pares de Mazas):
    - Criterios idénticos realizados con cada aparato, por ejemplo, 3 Aros se recuperan de forma idéntica 'fuera del campo visual' y 2 Mazas se recuperan de forma idéntica 'sin ayuda de las manos'.
    - Se debe realizar el mismo número de criterios en el lanzamiento y/o la recuperación, para cada tipo de aparato.
- **Rotación** durante el lanzamiento y/o bajo el vuelo: Cada rotación debe ser ejecutada de forma idéntica por las 5 gimnastas (del mismo grupo y ejecutada con la misma variación).

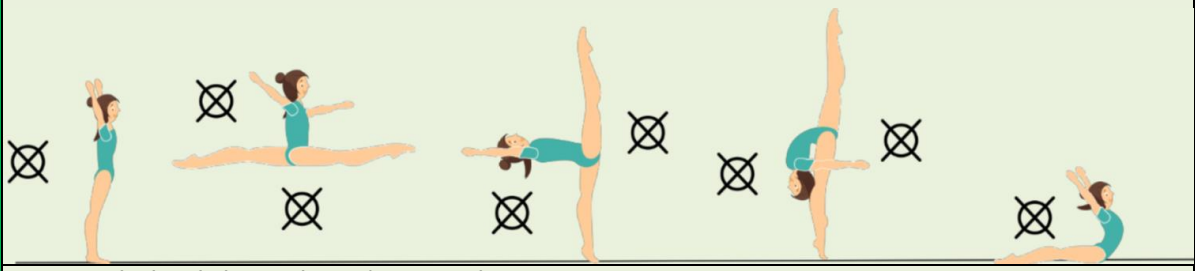
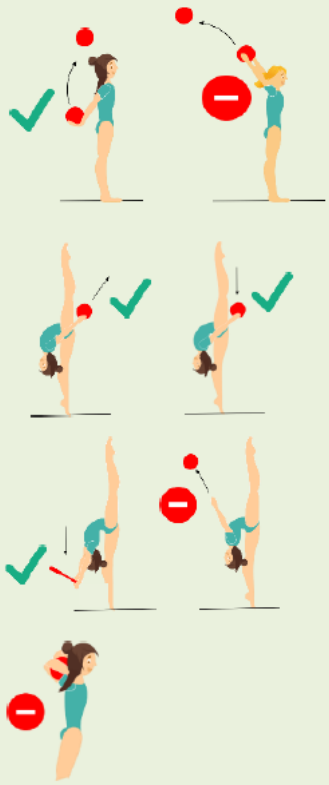
4.4.3. Los criterios realizados inmediatamente **antes del lanzamiento** del aparato o inmediatamente **después de la recuperación** no se tienen en cuenta para el valor de la DE.

4.4.4. No se puede realizar una **repetición idéntica** del mismo criterio: La repetición del mismo criterio no se evalúa (sin penalización). El Intercambio puede seguir siendo válido.

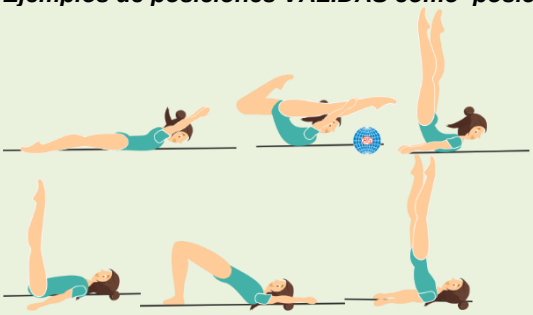
4.4.5. Los Intercambios de las 5 gimnastas pueden ser del mismo valor o de valores diferentes: **La DE de menor valor realizada** por 1 de las gimnastas determinará el valor de la DE para el conjunto.

4.5. Tabla recapitulativa de los criterios generales para la DE: Durante el lanzamiento, bajo el vuelo del aparato, y durante la recuperación del aparato

Símbolo	Criterios generales para todos los aparatos
⊗	Fuera del campo visual
≠	Sin la ayuda de las manos
♁	Rotación
═	Posición en el suelo

Explicaciones / Ejemplos		
Símbolo	**Valor**	**Criterios generales para la DE**
⊗	**0.10**	***Fuera del campo visual*** *Ejemplos de las zonas consideradas 'fuera del campo visual':*  *- Para todo tipo de lanzamientos/recuperaciones:* •*Los lanzamientos/recuperaciones realizados por delante o a un lado del cuerpo no son válidos para este criterio aunque el tronco esté flexionado hacia atrás.* •*Para recibir 'fuera del campo visual' un lanzamiento/rebote, no basta con que el aparato se desplace hacia atrás: El brazo que lanza u otra parte del cuerpo que ejecuta el lanzamiento/rebote debe encontrarse en una zona definida como 'fuera del campo visual'.* *- Para lanzamientos/recuperaciones realizados con ayuda de la(s) mano(s):* •*'Fuera del campo visual' generalmente sólo se da para técnicas en las que el brazo lanzador está abajo/atrás, no para técnicas en las que el brazo lanzador está arriba-atrás (cerca de la cabeza),* ***excepto los 2 puntos siguientes:*** ○ *Cuando el tronco está flexionado hacia atrás por debajo de la horizontal, se da 'fuera del campo visual' para lanzamientos y recuperaciones en cualquier parte del lado posterior/detrás del tronco.* ○ *Cuando el tronco está flexionado hacia atrás por debajo de la horizontal, se da 'fuera del campo visual' para las recuperaciones por el lado del tronco/frontal del cuerpo, recuperaciones a la altura del pecho o más abajo.* *'Fuera del campo visual' no se da para la Pelota recuperada con las 2 manos detrás de la nuca con ambos brazos flexionados.* *- Todos los lanzamientos/recuperaciones realizados sin manos mientras la gimnasta está boca abajo en una rueda lateral ('cartwheel') se consideran fuera del campo visual.* 
≠	**0.10**	***Sin la ayuda de las manos*** *No válido para:* •*Recuperación directa en rotación sobre el brazo estirado (O)* •*Lanzar/recuperar el aparato con el dorso de la(s) mano(s)* •*Recuperar una Maza en la cara interna de la mano/antebrazo, utilizando la otra Maza.*

	0.10	***Rotación***
		• ***Solo válida d~~D~~urante el lanzamiento*** *y/o* ***bajo el vuelo*** *del aparato:*
		  ○ *Cada rotación debe ser de* ***360° como mínimo***
		  ○ *Cada rotación en cada ED debe ser* ***diferente*** *(de un grupo diferente de elementos pre-acrobáticos o de un grupo diferente de rotaciones verticales)*
		  ○ *Cada rotación debe ser* ***ejecutada de forma idéntica*** *por las 5 gimnastas (del mismo grupo de rotaciones y ejecutada con la misma variación). El apoyo puede realizarse con 1 o 2 manos dependiendo del aparato: El apoyo sobre 1 mano y el apoyo sobre 2 manos se consideran idénticos.*
		• *Cuando se utiliza un elemento preacrobático o una rotación vertical durante la recuperación de una DE (tanto si se utiliza para facilitar los criterios de recuperación o no), este grupo de rotaciones no podrá volver a utilizarse para otra DE.*
		• *Este criterio está disponible para los elementos pre-acrobáticos (véase GRI Dificultad, #.4.5.1) y rotaciones verticales (véase Dificultad GRI, # 4.6.1).*
		• *Cuando un elemento pre-acrobático está conectado a una DB o utilizado ~~por las 5 gimnastas~~ para una coreografía, este grupo de elementos pre-acrobáticos ~~no~~ puede repetirse para DE.*
		• *Este criterio no es válido para las DB que incluyen una rotación.*
		• *Este criterio puede combinarse con 'posición en el suelo' si la rotación de 360° se realiza manteniendo la posición en el suelo desde el principio hasta el final de la rotación.*

	0.10	***Posición en el suelo*** *Lanzamiento y/o recuperación realizados en una posición en el suelo, desde el principio hasta el final del elemento:* • *En el suelo, apoyo en cualquier parte del abdomen (estómago) y/o pecho* • *En el suelo, apoyo en cualquier parte de la espalda y/o cuello* • *Acostada totalmente de lado* *La posición de las piernas es libre.* ***Ejemplos de posiciones VÁLIDAS como 'posición en el suelo':***  ***Ejemplos de posiciones NO válidas como 'posición en el suelo':***

4.6. Cuadro recapitulativo de los criterios específicos para la DE: Durante el lanzamiento y la recuperación del aparato

Símbolo	Criterios específicos del lanzamiento + 0,10 p. cada vez	Símbolo	Criterios específicos de la recuperación + 0,10 p. cada vez
			Pasar a través del Aro ( ) con todo el cuerpo o parte del cuerpo durante la recuperación. Un mínimo de 2 grandes segmentos corporales debe pasar a través del Aro. Ejemplo: Cabeza/cuello + tronco; brazos + tronco; tronco + piernas, etc.
	Lanzamiento después de rodar por el suelo: Sólo válido si se realiza junto con		**Rebote directo sobre el cuerpo sin paradas, sin brazo(s) ni mano(s):** **Nota:** Los rebotes en brazo(s) o mano(s) no son válidos como , pero se da el criterio para rebotes en brazo(s) u otras partes del cuerpo.
			Recuperación directa con rodamiento del aparato sobre un mínimo de 2 grandes segmentos corporales **No es válido:** El criterio adicional no se da para el brazo/mano independientemente de la posición de la palma de la mano **Válido:** El criterio adicional es válido si alguna parte del Rodamiento está fuera del campo visual
	Lanzamiento de 2 Mazas sueltas (no-encajadas) ( ) • Simultáneamente • Asimétrico • En cascada ***El lanzamiento asimétrico*** *puede realizarse con 1 o 2 manos al mismo tiempo. Los movimientos de las Mazas durante el vuelo deben ser de diferente amplitud (1 lanzamiento más alto que el otro), y en un plano o dirección diferentes.* ***Lanzamiento en cascada***		**Recuperación simultánea de 2 Mazas no-encajadas (sueltas) ( )**
			Recuperación de la Pelota ( ) con 1 mano Sin apoyo adicional del cuerpo o de la otra **mano**
			Recuperación directa del Aro ( ) con rotación alrededor de otra parte del cuerpo, sin manos. **No es válido:** El criterio adicional no se da para la rotación sobre el brazo estirado/estirado

Explicaciones / Ejemplos
Evaluación de los lanzamientos 'en cascada'
El lanzamiento 'en cascada' es un lanzamiento de 2 Mazas, uno tras otro, con ambas Mazas en vuelo al mismo tiempo. *El criterio ~~para el lanzamiento en cascada~~ 'lanzamiento de 2 Mazas no-encajadas (sueltas)', y cualquier otro criterio, sólo se da para la(s) Maza(s) que se intercambia(n) con una compañera, no para una Maza lanzada y recuperada por la propia gimnasta.*

4.6.1. Rebote directo sobre el cuerpo sin paradas ( ):

- El rebote forma parte de la acción principal de la DE (parte del lanzamiento inicial para la DE); es necesario **recuperar el rebote** para que la DE sea válida.
- **Los criterios realizados durante el rebote** son válidos: Cada criterio se da como máximo 1 vez, para la recuperación y el rebote juntos.
- **Los criterios durante la recuperación** tras el rebote no se evalúan como parte de la DE.

4.6.2. Un **relanzamiento al final** de la DE o inmediatamente después de la DE, pertenece a la DE, pero no le atribuye ningún criterio (no existe ningún criterio para 'relanzamiento', y no se dan otros criterios, p. ej. no se da lanzar 'sin ayuda de las manos').

4.6.3. **Lanzamiento de 2 Mazas no-encajadas (sueltas):** Este criterio se da sólo una vez, para un lanzamiento que se realiza simultáneamente, como asimétrico, o en cascada. Los criterios se dan sólo para la Maza(s) que es/son intercambiada(s) a una compañera.

4.6.4. **Recuperación directa del Aro con rotación alrededor de otra parte del cuerpo** ( ): Si se realiza utilizando el codo, el cuello, la pierna, etc. (no el brazo estirado), este criterio será válido, así como el criterio adicional 'sin ayuda de las manos'.

4.7. La DE no será válida en los siguientes casos:

- No todas las 5 gimnastas participan en las acciones de lanzar y recuperar
- No se cumple la altura o distancia exigida para el lanzamiento
- La DE realizada en subgrupos, con diferentes aparatos dentro de un subgrupo
- La DE realizada en subgrupos; el 2º subgrupo lanza antes de que el 1er subgrupo haya recuperado
- DE realizada en rápida sucesión
- Pérdida del aparato durante la DE
- Pérdida de equilibrio con apoyo en 1 o 2 manos o en el aparato.
- Pérdida total del equilibrio con caída de la gimnasta durante la DE
- Colisión de las gimnastas
- Colisión de los aparatos que afecta a la trayectoria de los aparatos
- Recuperación con rebote desde el suelo (no desde el vuelo)
- Con relanzamiento a una compañera, rebote a una compañera o rodamiento a una compañera
- Con 'boomerang'
- Cinta enganchada involuntariamente por el tejido (por error)
- Dificultad iniciada fuera del practicable
- Recuperación del aparato tras el final de la música

Explicaciones / Ejemplos	
*En caso de ED con una **trayectoria imprecisa** con una penalización de 0,30 o 0,50 p., **¿es válida la DE?***	*Sí, la DE es **válida** (véase #4.7 cuando la DE no es válida)*
*Si una gimnasta tiene un **nudo** durante la Dificultad con Intercambio, **¿es válida la DE**?*	*Sí, la DE es **válida** (véase #4.7 cuando la DE no es válida)*

5. ELEMENTOS DINÁMICOS CON ROTACIÓN (R)

5.1. Definición

5.1.1. La definición de los R para la modalidad de Gimnasia Rítmica de Conjuntos (GCR) es idéntica a la de la Gimnasia Rítmica de Individuales (GRI) (véase GRI Dificultad, #4.1).

5.2. Exigencias

5.2.1. Se contabilizará **un máximo de 1 R.**

5.2.2. Si se realiza más de 1 **R**, **sólo** se evalúa **el primer R** (sin penalización).

5.2.3. **Todas las rotaciones del R deben ser ejecutadas idénticamente** por las 5 gimnastas (del mismo grupo de rotaciones y ejecutadas con la misma variación). Los apoyos pueden realizarse sobre 1 o 2 manos dependiendo del aparato: El apoyo sobre 1 mano y el apoyo sobre 2 manos se consideran idénticos.

5.2.3.1. El R que incluya **rotaciones no idénticas** realizadas por las 5 gimnastas **dentro de la base** no será válido (sin penalización).

5.2.3.2. El R que incluya **rotaciones** no idénticas realizadas por las 5 gimnastas **después de la base** puede ser válido, sin valor para ninguna rotación no idéntica.

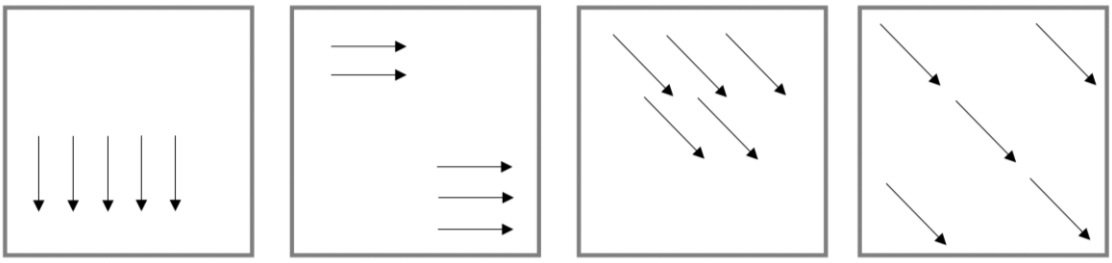
Explicaciones / Ejemplos	
3 gimnastas realizan chainé + voltereta adelante *2 gimnastas realizan 'chainé' + 'chainé'*	***R no válido:*** *Rotaciones no idénticas en la base*
4 gimnastas realizan 'chainé' + 'chainé' + voltereta sobre los antebrazos *1 gimnasta realiza 'chainé' + 'chainé' + voltereta sobre las manos*	***R2 válido (0,20 p.):*** *Base correctamente realizada con rotaciones idénticas* ***3ª rotación no válida:*** *No se ejecuta con la misma variación*

5.2.4. El R puede ser realizado por las gimnastas del conjunto:

- Simultáneamente
- En rápida sucesión
- En subgrupos

5.2.4.1. Si el R se realiza **simultáneamente** o en **rápida sucesión**, las 5 gimnastas deben realizar el R **en la misma dirección**.

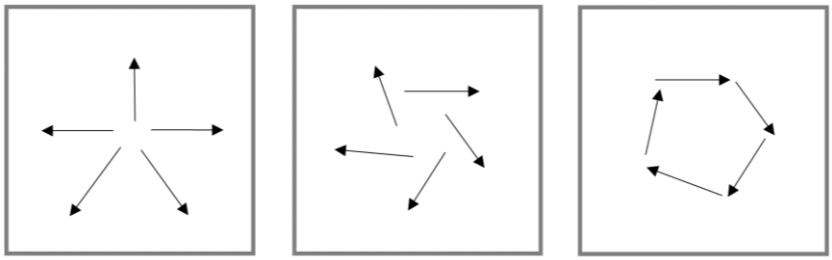
Ejemplo 1: Misma dirección



Explicaciones / Ejemplos	
¿Qué ocurre si una gimnasta lanza mal y su trayectoria se desvía de la dirección prevista?	*Si el R se inicia en la misma dirección (intención coreográfica) pero una trayectoria imprecisa (falta técnica) impacta en la trayectoria de la gimnasta, este R es válido con una penalización de Ejecución por trayectoria y cualquier otra consecuencia (formación, etc.).*

5.2.4.2. Si las gimnastas realizan **formaciones en círculo** simultáneamente o en rápida sucesión, todas las gimnastas tienen diferentes direcciones de movimiento y el R no es válido.

Ejemplo 2: Distintas direcciones

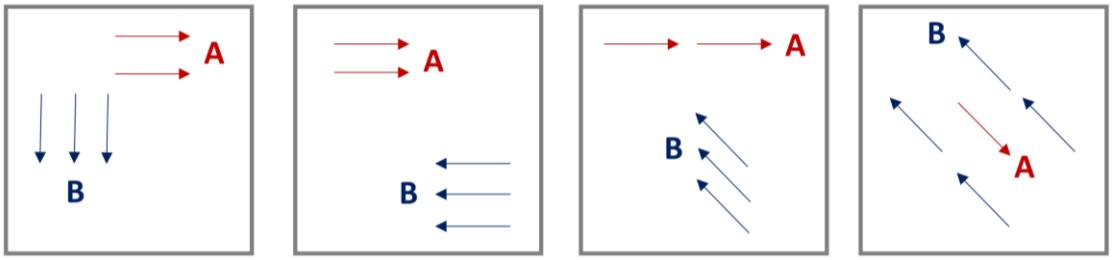


5.2.4.3. Si el R es ejecutado por gimnastas **en subgrupos**, cada subgrupo debe tener el **mismo tipo de aparato**, y cada subgrupo **puede usar una dirección por separado.** Todas las gimnastas del mismo subgrupo deben desplazarse en la misma dirección. Sólo cuando las gimnastas del subgrupo **A** terminen el R*, las gimnastas del subgrupo B podrán comenzar el R**. Si no se cumplen estos Exigencias, el **R no es válido**.

* Terminar el R se refiere a lo que ocurra en último lugar: La recuperación, el final de la última rotación o un eventual criterio (p. ej. la recuperación de un relanzamiento).

** Iniciar el R se refiere a lo que ocurra en primer lugar: El lanzamiento, el inicio de la 1ª rotación, o eventuales criterios para el lanzamiento (p. ej. rodamiento por el suelo).

Ejemplo 3: El R realizado en subgrupos



5.3. Elección de los elementos rotacionales

5.3.1. La elección de los elementos de rotación es idéntica a la de la GRI. Véase GRI, Dificultad, #4.4.

5.3.2. El mismo grupo de elementos pre-acrobáticos y/o el mismo grupo de rotaciones verticales **pueden utilizarse tanto en el R como en la DE**.

5.3.3. Cuando un **elemento** pre-acrobático está conectado a una DB o es utilizado ~~por las 5 gimnastas~~ **para la coreografía**, este grupo de elementos pre-acrobáticos ~~no~~ puede repetirse para el R.

5.3.4. Cada DB (cada casilla) se cuenta una sola vez: Si se **repite** la misma DB (la misma casilla), la repetición **no** es **válida** (sin penalización) y cuenta como un intento de DB. Una **DB repetida** (0,20 p. o más) **no** es **válida como elemento de rotación** para el R.

5.4. Valor del R

5.4.1. Los criterios y el cálculo del valor del R son idénticos a los de GRI. Véase GRI Dificultad, #4.2.

5.4.2. El valor del R para el conjunto viene determinado por el **menor número de rotaciones ejecutadas** y **número de criterios por las 5 gimnastas:**

5.4.2.1. Cada **rotación** debe ser **idéntica** (del mismo grupo y ejecutada con la misma variación) para las 5 gimnastas a evaluar.

5.4.2.2. ~~Los~~ El tipo de **criterios** puede diferir entre los dos tipos de aparatos (por ej., pelotas: sin manos, aros: pasando a través), pero deben realizarse **de forma idéntica con cada tipo de aparato** ~~a evaluar~~ para poder evaluarse.

5.4.2.3. Se evalúa **el menor número de criterios** realizados por las 5 gimnastas en el **lanzamiento**.

5.4.2.4. Se evalúa **el menor número de criterios** realizados por las 5 gimnastas en la **recuperación**.

5.5. El R no será válido en los siguientes casos:

- Sin Lanzamiento alto del aparato
- Faltan 2 rotaciones de base completas bajo el vuelo
- 1 o ambas rotaciones de la base incompletas (no 360°)
- Interrupción entre las 2 rotaciones de base
- **Las rotaciones de base realizadas por cada gimnasta del conjunto no son idénticas**
- **No se respetan las exigencias para las direcciones de las 5 gimnastas/subgrupos**
- **R realizada en subgrupos separados, con aparatos diferentes dentro de un subgrupo.**
- **R realizada en subgrupos separados; el 2º subgrupo comienza antes de que el 1er subgrupo haya terminado**
- Pérdida de aparato
- Recuperación con rebote desde el suelo
- Recuperación de la Cinta por el tejido (en lugar de la varilla de la Cinta)
- Realizado con 'boomerang' en cualquier fase
- Pérdida total del equilibrio con caída de una gimnasta
- R realizado con DB sin rotación, o con DB definida como 180°, incluida la última rotación del R utilizado como preparación para dichas DB.
- R realizado con 2 DB de valor 0,20 p. o más, 1 en el lanzamiento y 1 en la recuperación (excepto en una serie de saltos 'jeté en tournant').
- Valor DB 0,20 p. o más realizado bajo el vuelo (sólo permitido para series de saltos girando ('turning leaps')
- R con series de saltos girando ('turning leaps'): Interrupción entre cualquiera de las rotaciones
- R con serie de saltos girando ('turning leaps') : Momento incorrecto del lanzamiento/recuperación:
  - Lanzamiento antes/después del 1er salto girando ('turning leap')
  - Recuperación antes/después del 3er salto girando ('turning leap')
- Dificultad iniciada fuera del practicable
- Recuperación del aparato tras el final de la música

6. DIFICULTAD CON COLABORACIÓN (DC)

6.1. Definición

6.1.1. Un ejercicio en grupo debe definirse por un **trabajo cooperativo** en el que cada gimnasta entra en relación con 1 o varios aparatos y 1 o varias compañeras.

6.1.2. La Dificultad con Colaboración requiere una coordinación armoniosa entre las gimnastas y se realiza:

- Por las 5 gimnastas juntas o en subgrupos (pareja, trío, etc.)
- Con una gran variedad de desplazamientos, direcciones y formaciones
- Con o sin contacto directo con las compañeras (cuerpo o aparato)
- Con o sin elemento(s) de rotación
- Con posible elevación ('lifting') (como máximo 1 gimnasta a la vez)
- Con posible apoyo en el aparato o gimnasta(s)

6.2. Tipos de Colaboraciones

6.2.1. Existen distintos tipos de Colaboraciones:

6.2.1.1. Colaboración <u>sin</u> lanzamientos altos/largos del aparato (**CC**)

6.2.1.2. Colaboración <u>con</u> lanzamiento alto/largo del aparato y Elemento(s) Dinámico(s) con Rotación durante el vuelo del aparato (**CR**)

6.2.1.3. Colaboración <u>con</u> lanzamiento múltiple (C↗)

6.2.1.4. Colaboración <u>con</u> recuperación múltiple (C⇓)

6.3. Exigencias

6.3.1. **Mínimo 9** (véase #6.3.3), **máximo 14 DC** en el ejercicio serán evaluadas, **en orden cronológico.**

6.3.2. Si un conjunto realiza **más de 14 DC**, la DC adicional por encima del límite no será evaluada (no hay penalización).

6.3.3. El conjunto puede determinar qué **tipos de Colaboraciones** realizar en el ejercicio, con la exigencia de realizar los tipos que se indican a continuación de entre las 14 DC en orden cronológico:

- Mínimo 3 CC (#6.2.1.1)
- Mínimo 3 CR (#6.2.1.2)
- Mínimo 3 C↗ / C⇓ (#6.2.1.3 / #6.2.1.4)

Penalización: 0,30 p. por cada Colaboración exigida ausente #6.3.3

6.4. Evaluación general de las Colaboraciones

6.4.1. **Una Colaboración es válida cuando ha sido completada con éxito por las 5 gimnastas.** El final de la Colaboración se produce cuando se completa la última acción requerida, por ejemplo:

- Cuando la(s) gimnasta(s) que realiza(n) la(s) acción(es) principal(es) recupera(n) finalmente el aparato
- Cuando el último lanzamiento o relanzamiento ha sido recuperado
- Cuando finalice la acción final de CC

6.4.2. Las gimnastas pueden tener diferentes **roles:** Ejecutar la acción principal - vinculada a la(s) gimnasta(s) de la acción principal - crear el obstáculo - vinculada al obstáculo. A través de estos roles, cada una de las 5 gimnastas debe participar en la(s) acción(es) de Colaboración - estar implicadas entre sí - para que la Colaboración sea válida:

- Con contacto directo
- Paso por encima, por debajo o a través de una gimnasta sin contacto
- Mediante el aparato

6.4.3. Una **nueva Colaboración** sólo puede comenzar cuando la Dificultad con Colaboración previa se haya **completado según lo descrito**. Si 2 Colaboraciones se solapan en el tiempo, la 2ª Colaboración no es válida.

6.4.4. Los diferentes tipos de Colaboraciones **no pueden combinarse**. Si se realizan 2 Colaboraciones al mismo tiempo, p. ej. CR con un lanzamiento múltiple, esto cuenta como un intento de 1 DC y **no** es **válido**.

6.4.5. Participación en subgrupos

6.4.5.1. Los subgrupos deben realizar el **mismo tipo de Colaboración** (véase #6.2). El valor más bajo de Colaboración, ejecutado por cualquier subgrupo, determinará el valor de la Colaboración para el conjunto.

6.4.5.2. Dos subgrupos deben estar **vinculados** para formar una 'única' Colaboración válida; el vínculo/conexión puede crearse mediante un lanzamiento, rodamiento, rebote, deslizamiento del aparato entre los dos subgrupos.

6.4.5.3. Es posible realizar una única Colaboración dividida en dos subgrupos con un **tipo de movimiento idéntico** (rotación, paso, etc.) que juntos cumplan la definición de la Colaboración principal. En tal caso (movimientos idénticos), no se requiere un vínculo.

6.4.5.4. Si no existe tal relación entre los subgrupos, la Colaboración no es válida.

6.4.5.5. Si los subgrupos realizan **diferentes tipos de Colaboraciones** (p. ej. 3 gimnastas realizan acciones de CC mientras que 2 gimnastas realizan un lanzamiento múltiple), esto cuenta como un intento de CC y **no** es **válida**.

6.5. Elección de los elementos rotacionales

6.5.1. **Los elementos rotacionales** para Colaboraciones pueden ser cualquier versión de los siguientes grupos de elementos rotacionales completos de 360°, enumerados en las tablas correspondientes para:

- Elementos pre-acrobáticos (ver GRI Dificultad, #4.5)
- Rotaciones verticales (se incluye DB con rotación de 360° o más con un valor de 0,10 p.) (véase GRI Dificultad, #4.6)
- DB con rotación igual o superior a 360°, valor igual o superior a 0,20 p. (véase GRI Dificultad, tablas #9, #13)

6.5.2. Elementos pre-acrobáticos

6.5.2.1. Todos los grupos de elementos pre-acrobáticos autorizados pueden incluirse en el ejercicio con la condición de que se realicen **sin fase de vuelo ni fijación en posición de parada sobre manos**, salvo una **breve pausa** (máximo 1 segundo) para recuperar el aparato durante el elemento.

6.5.2.2. **Una fase de vuelo o una fijación en posición de parada sobre manos** (más de 1 segundo) son técnicas **no autorizadas** de elementos pre-acrobáticos. En este caso el elemento pre-acrobático se evalúa para la Dificultad, pero **la Ejecución penalizará 0,30 p. por técnica no autorizada.**

6.5.2.3. Los elementos pre-acrobáticos ejecutados ‘con apoyo **en una compañera**’ y ‘con apoyo **en el suelo**’ se consideran **el mismo grupo**, y si todas las demás posibilidades de variación se ejecutan de forma idéntica, estas rotaciones se consideran **idénticas** (ejecutadas con la misma variación).

6.5.2.4. Cuando las gimnastas del conjunto deban realizar rotaciones idénticas (del mismo grupo y ejecutadas con la misma variación), el apoyo podrá realizarse **sobre 1 o 2 manos** dependiendo del aparato: El apoyo sobre 1 mano y el apoyo sobre 2 manos se consideran idénticos.

6.5.2.5. Puede utilizarse **el mismo grupo** de elementos pre-acrobáticos:

- **Una vez** en CC, y
- **Una vez** en CR **O BIEN,** en lanzamiento múltiple **O BIEN,** en recuperación múltiple

6.5.2.6. Dentro de una CR, el mismo grupo de elementos pre-acrobáticos puede utilizarse aislado, en serie o repetirse dentro de la CR en cualquier orden.

6.5.2.7. Si un grupo de elementos pre-acrobáticos **se repite en otra Colaboración**, independientemente de una variación diferente, esta Colaboración no será válida.

6.5.2.8. Cuando un elemento pre-acrobático está **conectado a una DB** o utilizado ~~por las 5 gimnastas~~ **para la coreografía**, este grupo de elementos pre-acrobáticos no es registrado por los jueces DA y ~~no~~ **puede repetirse** para una Colaboración**.**

6.5.3. Rotaciones verticales y DB con rotación

6.5.3.1. No hay límite en el uso de grupos de rotación vertical y Dificultades Corporales (DB) con rotaciones en Colaboraciones; cada grupo puede repetirse libremente.

6.6. Colaboraciones sin lanzamientos altos/largos del aparato (CC)

6.6.1. Existen **dos tipos de CC**:

6.6.1.1. CC con acciones idénticas realizadas sucesivamente (#6.6.4)
6.6.1.2. CC con construcción (#6.6.5)

6.6.2. La CC **no es válida** con un **lanzamiento alto o largo**, y no es válida durante una DB.

6.6.3. Valor base de la CC: 0,20 p.

6.6.4. CC con acciones idénticas realizadas sucesivamente

6.6.4.1. Las 5 gimnastas del conjunto crean una relación mediante acciones sucesivas del aparato.

6.6.4.2. Este tipo de CC requiere un **mínimo de 3 acciones idénticas con relaciones de aparato, realizadas en sucesión**, con intervalos iguales entre cada acción:

- 1 gimnasta que realice la misma acción un mínimo de 3 veces (mínimo 3 acciones) seguidas, **o bien,**
- 2 o más gimnastas realizan una acción idéntica en sucesión para un total de un mínimo de 3 acciones.

6.6.4.3. **Acciones** válidas que pueden realizarse con pequeños lanzamientos, rodamientos sobre el cuerpo, rodamientos en el suelo, botes, rebotes, empujes (‘pushing’), deslizamientos, etc.:

- Distribución del aparato a las compañeras
- Transmisiones del aparato a las compañeras
- Devolver/reenviar un aparato a su(s) compañera(s)

- Dando un impulso al aparato de una compañera, este aparato debe realizar un movimiento autónomo antes de que pueda ser recuperado por la misma compañera o una compañera diferente

6.6.4.4. Para todo tipo de acciones, el aparato debe terminar en posesión de una gimnasta: El aparato no puede dejarse inmóvil en el suelo o permitir que se detenga en el suelo para que otra gimnasta lo recupere (CC no válida).

6.6.4.5. La(s) relación(es) de la CC puede(n) realizarse conjuntamente o en subgrupos.

6.6.4.6. Cada acción debe comenzar inmediatamente después de que la acción anterior haya terminado, o más rápido.

6.6.4.7. Si la CC se realiza sucesivamente, pero con **intervalos desiguales** entre cada acción: la CC es válida con una penalización de Ejecución.

Explicaciones / Ejemplos	
Intervalos en la CC	
Acciones	**Evaluación**
1 --- 2 --- 3	*Intervalos iguales* *CC válida* *No se da Penalización de Ejecución*
1 -------- 2 -------- 3	*Intervalos iguales* *CC válida* *No se da Penalización de Ejecución*
1 -- 2 -------- 3	*Intervalos desiguales* *CC válida* *Penalización de Ejecución 0,10 p.*
1&2 -------- 3	*Las acciones 1 y 2 son simultáneas, no sucesivas* *Intervalos desiguales* *CC no válida, cuenta como un intento de DC* *Penalización de Ejecución 0,10 p.*
1 -- 2 -- 3 ------- 4	*Si se necesitan las 4 acciones para que las 5 gimnastas participen en la CC:* *Intervalos desiguales* *CC válida* *Penalización de Ejecución 0,10 p.*

6.6.4.8. **El valor de este tipo de CC** puede incrementarse utilizando **criterios adicionales**, cuando se ejecuta de forma idéntica por la(s) gimnasta(s) que realiza(n) la(s) acción(es) principal(es) de acuerdo con #.6.6.4.3. Cada criterio es +0.10 p., dado una vez por CC**.**

6.6.4.9. Se dan criterios adicionales para la **acción principal** - para la(s) gimnasta(s) que da(n) el **impulso** para la acción. No se dan criterios adicionales para la(s) gimnasta(s) que asiste(n) a la acción principal y/o tiene(n) un papel pasivo. Ejemplo: Una gimnasta bota su Pelota (acción principal) sobre las espaldas de compañeras que permanecen inmóviles (papel pasivo). La acción principal se realiza sin criterios.

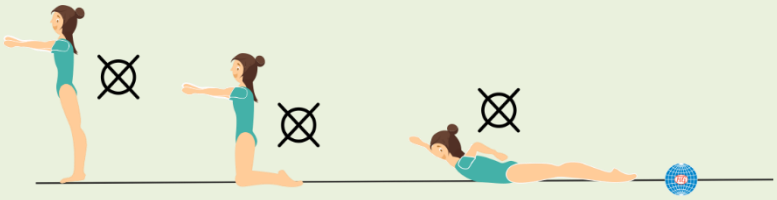
Símbolo	**Cada criterio +0,10 p., 1 vez por CC**
⊠	Fuera del campo visual
⧺	Sin ayuda de las manos

Explicaciones / Ejemplos
Criterios adicionales para la Colaboración CC

⊗

Fuera del campo visual

Ejemplos de las zonas consideradas 'fuera del campo visual':



- Para todo tipo de elementos de aparatos:

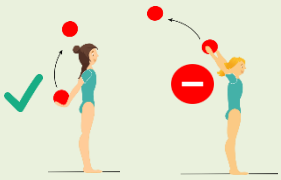
- *El criterio 'fuera del campo visual' se evalúa para la posición del ~~brazo o~~ de la parte del cuerpo que ejecuta el elemento o elementos de aparato, cuando la mayor parte del brazo que trabaja, o la mayor parte de la pierna que trabaja, está en una posición según las zonas indicadas más arriba.*
- *Los elementos de aparato realizados de frente o al lado del cuerpo no son válidos para este criterio, aunque el tronco esté flexionado hacia atrás.*
- *'Fuera del campo visual' se evalúa para el momento de la interacción entre las gimnastas, o el impulso para la interacción entre las gimnastas (p. ej. rodar el Aro o botar la Pelota a una compañera iniciando el rodamiento/bote fuera del campo visual).*

- Para CC realizadas con lanzamientos/rebotes/relanzamientos:

- *No basta con que el aparato se desplace hacia atrás: El brazo lanzador u otra parte del cuerpo que ejecute el lanzamiento/rebote/relanzamiento debe encontrarse en una zona definida como 'fuera del campo visual'.*

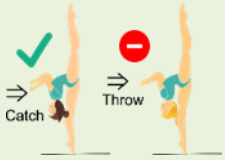
- Para CC realizadas con ayuda de la(s) mano(s):

- *'Fuera del campo visual' se da generalmente sólo para las técnicas en las que el brazo de trabajo está abajo-atrás, no para las técnicas en las que el brazo de trabajo está arriba-atrás (cerca de la cabeza),* ***excepto los 2 puntos siguientes:***



  - *Cuando el tronco está flexionado hacia atrás por debajo de la horizontal, se da 'fuera del campo visual' para las técnicas realizadas en cualquier parte de la cara posterior/detrás del tronco.*

  - *Cuando el tronco está flexionado hacia atrás por debajo de la horizontal, se da 'fuera del campo visual' para las técnicas realizadas en el lado del tronco/frente al cuerpo a la altura del pecho o más abajo. Este punto no se aplica para cualquier tipo de acción de lanzamiento, sino para las recuperaciones tras pequeños lanzamientos, etc.*



- *Cuando la gimnasta está tumbada en el suelo, boca arriba: Los elementos técnicos realizados con la ayuda de las manos, con los brazos por encima de la cabeza, no están 'fuera del campo visual'.*

Para CC realizadas sin ayuda de la(s) mano(s):

- Todas las acciones principales realizadas sin manos mientras la gimnasta está boca abajo en una rueda lateral ('cartwheel') se consideran fuera del campo visual.

---

‡

Sin la ayuda de las manos

El aparato debe tener un movimiento técnico autónomo completo sin ayuda de las manos, que puede iniciarse:

- *Con un impulso de otra parte del cuerpo*
- *Con un impulso inicial de la(s) mano(s), pero después el aparato debe tener un movimiento técnico completamente autónomo sin la(s) mano(s)*

No válido para 'sin la ayuda de las manos' durante la acción principal con:

- *recuperación directa en rotación sobre el brazo estirado (O)*
- *lanzar/recuperar el aparato con el dorso de la(s) mano(s)*
- *recuperación de una Maza en la cara interna de la mano/antebrazo, utilizando la otra Maza*

6.6.5. CC con construcción

6.6.5.1. Crear una construcción con aparatos interrelacionados que formen **una imagen con los 5 aparatos** claramente fijados durante **1 segundo** es válido para CC.

6.6.5.2. Este tipo de CC requiere 1 imagen con **los 5 aparatos y las 5 gimnastas** (no con un mínimo de 3).

6.6.5.3. Cada uno de los 5 aparatos debe estar físicamente conectado a otro aparato, y cada una de las 5 gimnastas debe estar físicamente conectada a la imagen, ya sea a través del aparato o a través de la(s) compañera(s).

6.6.5.4. Las gimnastas pueden estar en movimiento siempre que se presente una imagen fija.

6.6.5.5. La postura inicial y la postura final del ejercicio no pueden servir como este tipo de CC.

6.6.5.6. El valor de este tipo de CC no puede incrementarse utilizando criterios adicionales.

6.7. Colaboración con lanzamiento alto/largo del aparato y Elemento(s) Dinámico(s) con Rotación durante el vuelo del aparato (CR)

6.7.1. Requisito para el lanzamiento en CR:

6.7.1.1. **Lanzamiento alto =** más de 2 alturas de la gimnasta de pie
6.7.1.2. **Lanzamiento largo =** distancia mínima de 8 metros

6.7.2. Definición de CR: 1 o más gimnastas que realizan la siguiente secuencia de elementos, denominada 'acción principal':

6.7.2.1. Un lanzamiento alto y/o largo del propio aparato de la gimnasta, ***seguido de***:

6.7.2.2. Un elemento de rotación durante el vuelo del aparato, con pérdida del control visual del aparato, ***seguido inmediatamente de:***

6.7.2.3. Una recuperación del propio aparato de la gimnasta o del aparato de una compañera, inmediatamente después del elemento de rotación que se realizó durante el vuelo del aparato con pérdida de control visual del aparato.

6.7.3. El final de la Colaboración se produce cuando la gimnasta o gimnastas que realizan la acción principal recuperan finalmente el aparato: Cuando se ha recuperado el último lanzamiento, o el último relanzamiento, o el último rebote.

6.7.4. Lanzamiento del aparato en CR

6.7.4.1. **El lanzamiento** del propio aparato de una gimnasta marca **el inicio de la CR.**

6.7.4.2. El lanzamiento del aparato puede realizarse directamente a una compañera o a sí misma.

6.7.4.3. El lanzamiento puede realizarse durante una rotación, con el fin de lograr criterios adicionales en el lanzamiento; sin embargo, la definición base en #6.7.2.2 debe cumplirse (**una rotación bajo el vuelo**), y la rotación durante el lanzamiento no tiene valor adicional en sí misma.

6.7.5. Recuperación del aparato en CR

6.7.5.1. **La recuperación** de su propio aparato o del aparato de su compañera se realiza **inmediatamente después** del elemento de rotación.

6.7.5.2. Para recuperar **el aparato de una compañera** inmediatamente después del elemento de rotación: El aparato **debe estar en vuelo** de un lanzamiento **alto/largo** mientras la gimnasta está realizando una rotación; no puede ser lanzado después de que ella complete su rotación. Si el lanzamiento es demasiado tardío, o no es alto/largo, la Colaboración no es válida.

6.7.5.3. Una rotación puede ser incluida como parte de la recuperación, con el propósito de lograr criterios adicionales en la recuperación; sin embargo, la definición base en #6.7.2.2 (**una rotación bajo el vuelo**), y la rotación durante la recuperación no tiene valor adicional en sí misma.

6.7.5.4. **La recuperación** del aparato por la(s) gimnasta(s) que realiza(n) la acción principal marca **el final de la CR**. Una nueva Colaboración de cualquier tipo no será evaluada antes del final de una Colaboración.

6.7.5.5. Un **relanzamiento o rebote** del aparato sobre el cuerpo puede ser la 'recuperación' del aparato (a efectos de lograr criterios adicionales en la recuperación) siempre que el relanzamiento o rebote sea **recuperado por cualquier gimnasta**; la Colaboración finaliza cuando se completa la recuperación del relanzamiento o rebote. Una CR con una recuperación con rodamiento directo en el suelo a una compañera no es válida.

6.7.5.6. La recuperación con **rebote desde el suelo** no es una opción para CR. La CR sólo es válida con recuperación desde el vuelo.

6.7.6. Valor de base de CR: 0,20 p.

6.7.6.1. **El valor** de CR puede aumentarse utilizando **criterios adicionales.**

6.7.6.2. Los criterios adicionales deben ser ejecutados por la(s) gimnasta(s) que realiza(n) la **acción principal** para ser válidos. Los criterios adicionales se dan una vez por Colaboración (sólo en el lanzamiento o sólo en la recuperación), en orden cronológico. Los criterios eventuales deben ser ejecutados de forma idéntica por todas las gimnastas que rotan para ser válidos. Sólo el criterio 'Paso a través' puede ejecutarse de forma diferente (véase Explicaciones / Ejemplos del Paso a través).

- Cuando se ejecuta con el **mismo aparato** (p. ej. 2 Pelotas):
  Ejecución idéntica (p. ej. 2 Pelotas se recuperan de forma idéntica 'sin ayuda de las manos')

- Cuando se ejecuta con **aparatos diferentes** (p. ej. 1 Pelota y 1 Aro):
  Los mismos criterios, realizados con aparatos diferentes (p. ej. la Pelota y el Aro se recuperan 'sin ayuda de las manos').

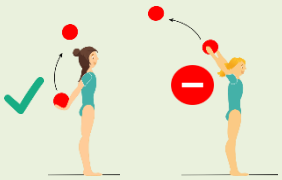
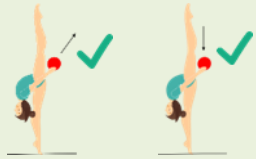
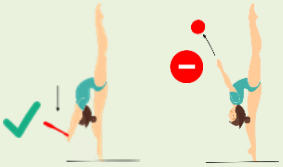
Explicaciones / Ejemplos	
CR2 con criterios adicionales	
1 gimnasta recupera la Pelota sin manos *1 gimnasta recupera la Cinta fuera del campo visual*	*Ningún criterio válido (se exigen los mismos criterios para aparatos diferentes)*
1 gimnasta recupera la Pelota entre los tobillos *1 gimnasta recupera la Pelota con los codos*	*Ningún criterio es válido (se requiere una ejecución idéntica para el mismo aparato)*
1 gimnasta recupera la Pelota con un gran rodamiento fuera del campo visual en posición de pie *1 gimnasta recupera la Cinta sin manos fuera del campo visual tumbada en el suelo*	*'Fuera del campo visual' válido (no se requiere una ejecución idéntica para aparatos diferentes)*

6.7.7. Tablas de criterios adicionales para la CR

Símbolo	Criterios para cada gimnasta que realice la acción principal: +0,10 p., 1 vez por CR
CR2 o **CR3**	**+0,10 p. por cada gimnasta adicional (máx. 2 extra) que realice la acción principal**
Nota	Las gimnastas que ejecutan la acción principal deben realizar idéntica(s)* rotación(es), simultáneamente o en sucesión rápida, para que sea válida. **Nota*:** 'Idéntica' significa que los elementos ~~pre-acrobáticos~~ rotacionales son del mismo grupo y ejecutados con la misma variación. Cada gimnasta que realice la acción principal debe recuperar un aparato cada una. CR4/CR5 no está permitido: La colaboración no es válida y cuenta como intento.

Símbolo	Criterios para la(s) gimnasta(s) que realiza(n) la acción principal: +0,20 p., 2 veces por ejercicio
S	Una serie de 2 o más elementos pre-acrobáticos idénticos*, ininterrumpidos (ver GRI Dificultad, #4.5.1) **bajo el vuelo**: Lanzamiento antes de la 1ª rotación y recuperación después de la 2ª rotación. **Nota*:** 'Idéntico' significa que los elementos pre-acrobáticos son del mismo grupo y ejecutados con la misma variación. La(s) gimnasta(s) de acción principal debe(n) lanzar y recuperar su propio aparato para este criterio. +0,20 p. una vez para la CR, se dará como máximo 2 veces por ejercicio Las series se evalúan por orden cronológico: Un 3er intento de obtención del criterio 'Serie' no se evaluará, pero la CR podrá ser válida.

Símbolo	Criterios generales durante el lanzamiento o la recuperación: +0.10 p., 1 vez por CR
⊗	**Fuera del campo visual de la(s) gimnasta(**s) que realiza(n) la acción principal de la Colaboración
≠	**Sin la ayuda de las manos para la gimnasta o gimnastas** que realizan la acción principal de la Colaboración
Nota	Cuando la gimnasta que realiza la acción principal es ayudada por una compañera en la ejecución del lanzamiento o la recuperación con criterio, ambas gimnastas deben ejecutar el criterio para que sea válido.

Explicaciones / Ejemplos		
Símbolo	**Valor**	**Criterios generales de lanzamiento y recuperación para CR**
⊗	**0.10**	***Fuera del campo visual*** *Ejemplos de las zonas consideradas 'fuera del campo visual':* *- Para todo tipo de lanzamientos/recuperaciones:* • *Los lanzamientos/recuperaciones realizados por delante o a un lado del cuerpo no son válidos para este criterio aunque el tronco esté flexionado hacia atrás.* • *Para recibir 'fuera del campo visual' un lanzamiento/rebote, no basta con que el aparato se desplace hacia atrás: El brazo que lanza u otra parte del cuerpo que ejecuta el lanzamiento/rebote debe encontrarse en una zona definida como 'fuera del campo visual'.* *- Para lanzamientos/recuperaciones realizados con ayuda de la(s) mano(s):* • *'Fuera del campo visual' generalmente sólo se da para técnicas en las que el brazo lanzador está abajo-atrás, no para técnicas en las que el brazo lanzador está arriba-atrás (cerca de la cabeza),* ***excepto los 2 puntos siguientes:***  ○ *Cuando el tronco está flexionado hacia atrás por debajo de la horizontal, se da 'fuera del campo visual' para lanzamientos y recuperaciones en cualquier parte del lado posterior/atrás del tronco.*  ○ *Cuando el tronco está flexionado hacia atrás por debajo de la horizontal, se da 'fuera del campo visual' para las recuperaciones en el lado del tronco/al frente del cuerpo, recuperando a la altura del pecho o más abajo.*  • *'Fuera del campo visual' no se da para la Pelota recuperada con las 2 manos detrás de la nuca con ambos brazos flexionados.* *- Todos los lanzamientos/recuperaciones realizados sin manos mientras la gimnasta está boca abajo en una rueda lateral ('cartwheel') se consideran fuera del campo visual.*
⧺	**0.10**	***Sin la ayuda de las manos*** *No válido para:* • *recuperación directa en rotación sobre el brazo estirado (O)* • *lanzar/recuperar el aparato con el dorso de la(s) mano(s)* • *recuperación de una Maza en la cara interna de la mano/antebrazo, utilizando la otra Maza*

Explicaciones / Ejemplos	
1 vez por CR	
CR2	*0.40 p.*
CR2	*0.50 p.*
CR2	*0.50 p.*
CR2	*0.40 p.*
CR2	*0.40 p.*

Símbolo	Criterios generales bajo el vuelo del aparato: +0,10 p., 1 vez por CR
	Paso a través completo: A través de un aparato, a través de una gimnasta o a través de una construcción cerrada de aparatos y/o gimnastas.

Explicaciones / Ejemplos
Criterios bajo el vuelo del aparato
Si la gimnasta que realiza la acción principal utiliza un tipo de paso ('passing') que no es válido para +0,10 p., la participación en la Colaboración sigue siendo válida. ***Excepción****: El paso bajo el vuelo del aparato no es participación (CR no válido).*
Los pasos ('passing') deben ser ejecutados por todas las gimnastas que realizan la acción principal para añadir valor, y pueden ser de diferentes tipos. • *CR2: 1 gimnasta pasa a través de un Aro + 1 gimnasta pasa por encima de una compañera = no es paso válido* • *CR2: 1 gimnasta pasa a través de un Aro en vuelo + 1 gimnasta pasa a través de una construcción cerrada de compañeras = paso válido +0,10 p.*
El aparato a atravesar puede estar libre o sujetado por cualquier gimnasta(s), incluyendo la(s) gimnasta(s) de la acción principal. Sin embargo, el cuerpo de la(s) gimnasta(s) de la acción principal no puede utilizarse para crear la construcción cerrada (el paso ('passing') no es válido).
El paso ('passing') debe ejecutarse bajo el vuelo de un aparato para añadir valor: *La gimnasta que va a realizar la acción principal lanza su propio aparato - aparato propio recuperado por una compañera - después la gimnasta pasa a través de una construcción - una compañera lanza el aparato para ser recuperado por la gimnasta que realiza la acción principal - rotaciones bajo el vuelo del 2º aparato - recuperación por la gimnasta de la acción principal: CR es válida pero el paso ('passing') no es válido.*

Explicaciones / Ejemplos	
Definición de base para CR2/CR3	
Cada Colaboración se evalúa según el número de gimnastas que ejecutan con éxito la definición de base (lanzamiento alto/largo, rotación, recuperación). Ejemplos:	
2 gimnastas intentan la acción principal, pero 1 gimnasta ***lanza demasiado bajo.*** *La* ***definición de base*** *la realiza 1 gimnasta:*	*Evaluada como CR1, con todos los criterios presentados por 1 gimnasta*
2 gimnastas intentan la acción principal, pero 1 gimnasta ***no rota*** *en absoluto. La* ***definición de base*** *la realiza 1 gimnasta:*	*Evaluada como CR1, con todos los criterios presentados por 1 gimnasta*
2 gimnastas intentan la acción principal, pero sólo recuperan 1 aparato juntas. La definición de base la realiza 1 gimnasta:	*Evaluada como CR1, con todos los criterios presentados por 1 gimnasta*
3 gimnastas intentan la acción principal, pero 1 gimnasta hace una ***rotación incompleta****.* *La* ***definición de base*** *es intentada por 3 gimnastas:*	*No hay criterios porque CR3 no se realizó correctamente.*
3 gimnastas ejecutan con éxito la acción principal. 2 gimnastas ejecutan ***3 criterios****, 1 gimnasta no ejecuta ningún criterio. La* ***definición de base*** *es ejecutada por 3 gimnastas:*	*Evaluada como CR3 sin criterios*
2 gimnastas intentan la acción principal, pero 1 gimnasta ***pierde*** *el aparato:*	*La Colaboración no es válida, debido a la pérdida del aparato (#6.11)*

6.8. Colaboración con lanzamiento múltiple: Lanzamiento simultáneo alto/largo de múltiples aparatos (C↗)

6.8.1. Definición: Un lanzamiento simultáneo alto (más de 2 alturas de la gimnasta de pie) o **lanzamiento largo** (mín. 8 metros) de **2 o más aparatos** lanzados por la misma gimnasta (acción principal) para ser recuperados por sus compañeras (no es una acción principal), y no para ser recuperados por ella misma, realizado como sigue:

6.8.1.1. Al lanzar **2 aparatos**, éstos deben estar separados (no una construcción unida)
6.8.1.2. Cuando se lanzan **3 o más aparatos**, éstos pueden separarse
6.8.1.3. Cuando se lanzan **3 o más aparatos**, éstos pueden estar en 1 o más construcción(es) unida(s)

6.8.2. Cada aparato y cada construcción unida debe ser **recuperado** desde el vuelo.

6.8.3. Cada aparato y cada construcción unida debe ser recuperado por una **compañera diferente**: Una Colaboración no es válida Si la recupera la gimnasta de la acción principal, o si la misma compañera recupera varios de los aparatos o construcciones. Cuando se lanzan Mazas separadas, cada compañera puede recuperar 2 Mazas.

6.8.4. Cada aparato y cada construcción unida puede ser recuperado por 1 gimnasta o por varias gimnastas juntas.

6.8.5. Los lanzamientos múltiples en los que sólo intervienen Mazas deben realizarse de la siguiente manera:

6.8.5.1. Un lanzamiento de **Mazas separadas**: Mínimo 3 Mazas separadas, ~~cada una lanzada a una compañera diferente~~ cada compañera puede recuperar como máximo 2 Mazas.
6.8.5.2. **Un lanzamiento de Mazas encajadas**: Mínimo 2 piezas separadas, cada una lanzada a una compañera diferente (2 Mazas encajadas + 1 Maza separada, o 2 Mazas encajadas + 2 Mazas encajadas, etc.)
6.8.5.3. Un lanzamiento **de una sola construcción unida**: Mínimo 5 Mazas encajadas

Explicaciones / Ejemplos	
1+1 = no vale	*2 encajadas + 1 separada = OK*
1+1+1 = OK	*2 encajadas + 2 encajadas = OK*
1+1+1+1 = OK	*3 encajadas = no vale*
~~1+1+1+1+1 = OK~~ 1+2 = OK	*4 encajadas = no vale*
2 + 2 = OK	*5 encajadas = OK*

6.8.6. Los lanzamientos múltiples en los que intervienen Mazas + otros aparatos deben realizarse de la siguiente manera:

6.8.6.1. Un lanzamiento de **Mazas separadas**: Mínimo 1 Maza separada y 1 otro aparato
6.8.6.2. Un lanzamiento de 3 o más aparatos: Puede realizarse **por separado**, p. ej. 1 Aro y 2 Mazas separadas, cada uno lanzado a una compañera diferente.
6.8.6.3. Un lanzamiento de 3 o más aparatos: Puede ser una **construcción unida**, p. ej. 1 Maza y 2 Aros.

6.8.7. Valor de base del lanzamiento múltiple: 0,20 p.

6.8.7.1. El valor se da una vez, independientemente del número de gimnastas que realicen el/los lanzamiento(s).

6.8.7.2. El valor se otorga cuando **las 5 gimnastas participan** en el lanzamiento múltiple, incluyendo la asistencia a la(s) gimnasta(s) principal(es) en el lanzamiento, la creación de un obstáculo para la(s) gimnasta(s) principal(es) durante el lanzamiento, la interacción con la(s) gimnasta(s) principal(es) durante el vuelo, la recuperación de un aparato, la asistencia a una compañera en la recuperación del aparato, etc.

6.8.7.3. El **valor** de una Colaboración con múltiples lanzamientos C puede incrementarse utilizando **criterios adicionales**; para Explicaciones/Ejemplos, véase Criterios generales de lanzamiento y recuperación para CR (más abajo #6.7.7):

Símbolo	Criterios adicionales para C : +0.10 p.
⊗	Lanzamiento de 1 o más aparatos fuera del campo visual
≠	Lanzamiento de 1 o más aparatos sin ayuda de las manos

Explicaciones / Ejemplos
Si la gimnasta lanza más aparatos de los requeridos, los aparatos adicionales (p. ej. el 4º aparato) no necesitan ser lanzados alto/largo. No obstante: • *No se dan criterios para un aparato que no se lanza alto ni largo* • *La gimnasta que lanza no puede recuperar ninguno de los aparatos que lanza (La Colaboración no será válida)*

6.8.8. **Para ser reconocida** como una Colaboración con lanzamiento Múltiple, todas las gimnastas deben participar. Si todas las gimnastas participan, pero los lanzamientos no son altos/largos, la Colaboración cuenta como un intento de DC y no es válida. Si los lanzamientos no son simultáneos, no se contabiliza ningún intento de DC.

6.9. Colaboración con Recuperación Múltiple: Recuperación de múltiples aparatos tras lanzamientos altos/largos (C⇊)

6.9.1. **Definición**:

- **Recuperación de 2 o más aparatos** por la misma gimnasta (acción principal).
- Las recuperaciones deben realizarse simultáneamente o en rápida sucesión (en 1 segundo).
- Las recuperaciones deben realizarse sin rebote ni relanzamiento.
- El aparato por recuperar debe proceder de un lanzamiento alto (más de 2 alturas de la gimnasta de pie) o largo (mín. 8 metros).
- El aparato debe recibirse de diferentes compañeras (el lanzamiento no es una acción principal), y no de ella misma.

6.9.1.1. No es posible que el mismo aparato lanzado para C también sea recuperado para C⇊.

6.9.1.2. Si los aparatos se recuperan en rápida sucesión, la gimnasta **debe estar en posesión** de al menos 2 aparatos al mismo tiempo, antes de poder distribuir los aparatos.

6.9.1.3. La gimnasta debe recuperar **2 piezas separadas**, no 1 sola construcción unida de aparatos múltiples. Las 2 mazas pueden ser 2 aparatos separados, 2 juegos separados de Mazas encajadas, 2 construcciones unidas separadas, o cualquier combinación de éstas.

6.9.2. **Recuperación múltiple con participación de Mazas**:

6.9.2.1. El número mínimo requerido de aparatos para ser recuperados es:

- Mazas separadas: Mínimo 3 Mazas
- Mazas encajadas: Mínimo 2 Mazas piezas (p. ej. 2 Mazas encajadas + 1 Maza separada)
- Mazas + otros aparatos: Mínimo 2 piezas separadas (p. ej. 1 Maza + 1 Aro)

6.9.3. Valor base de la recuperación múltiple: 0.20 p.

6.9.3.1. El valor se da una vez, independientemente del número de gimnastas que realicen las recuperaciones.

6.9.3.2. El valor se da cuando **las 5 gimnastas están involucradas** en la recuperación del aparato, incluyendo el lanzamiento del aparato, creando un obstáculo para la(s) gimnasta(s) de la acción principal, ayudando a la(s) gimnasta(s) de la acción principal con la(s) recuperación(s), etc.

6.9.3.3. El **valor** de una Colaboración con recuperación múltiple (C↓↓) puede aumentarse utilizando **criterios adicionales**; para explicaciones/ejemplos, véase Criterios generales de lanzamiento y recuperación para CR (más abajo #6.7.7):

Símbolo	Criterios adicionales para C↓↓ : +0,10 p.
⊠	Recuperación de 1 o más aparatos fuera del campo visual
≠	Recuperación de 1 o más aparatos sin ayuda de las manos

6.9.4. Para ser reconocida como una Colaboración con recuperación múltiple, todas las gimnastas deben participar. Si todas las gimnastas participan, pero los lanzamientos no son altos/largos y/o la gimnasta no está en posesión de 2 aparatos al mismo tiempo, la Colaboración cuenta como un intento de DC y no es válida. Si las recuperaciones no se realizan en 1 segundo o si la recuperación se realiza con una única construcción unida, no se contabiliza ningún intento de DC.

6.10. Elementos prohibidos con Colaboración

- Acciones o posiciones apoyándose o levantando a 1 o más compañeras sin contacto con el suelo, mantenidas **4 o más segundos**
- Llevar o arrastrar a una gimnasta por el suelo **durante 4 segundos o más.**
- Caminando - con más de 2 apoyos - sobre 1 o más gimnastas agrupadas
- Apoyo sobre 1 o 2 manos o sobre los antebrazos sin ningún otro contacto con el suelo, sin inversión (‘walkover’)/rueda lateral (‘cartwheels’) y con parada en posición vertical.
- Construcción corporal/posición elevada (‘grand porté’) no autorizada (véase Artístico, #**Error! Reference source not found.**)

6.11. La DC no será válida en los siguientes casos:

- Dificultad con Colaboración no realizada según su definición
- Las 5 gimnastas no participan en la(s) acción(es) de Colaboración
- Colaboración que se solapa con la anterior Colaboración
- Combinar distintos tipos de Colaboraciones
- Repetición de un elemento pre-acrobático por la(s) gimnasta(s) de acción principal
- Elemento prohibido
- Pérdida de aparato
- Pérdida de equilibrio con apoyo en 1 o 2 manos o en el aparato.
- Pérdida total del equilibrio con caída de la gimnasta
- Colisión de las gimnastas
- Colisión de los aparatos que afecta a la trayectoria de los aparatos
- Estatismo de gimnasta o aparato (véase Ejecución, #2.1.8.~~3.1~~, y Dificultad, #3.5)
- Gimnasta sin aparato durante toda la duración de la Colaboración
- Cinta enganchada involuntariamente por el tejido (por error)
- Dificultad iniciada fuera del practicable
- Cualquier parte de la dificultad realizada después del final de la música

Explicaciones / Ejemplos	
¿Es válida una Dificultad con Colaboración con un nudo en la Cinta?	*Véase 6.11. La Dificultad con Colaboración será válida si se cumplen las exigencias de Dificultad. Se aplicará una penalización de Ejecución.*
¿Es válida una Dificultad con Colaboración cuando la Pelota es recuperada en 2 manos durante la acción principal?	
¿Es válida una Dificultad con Colaboración cuando el Aro se recupera incorrectamente con contacto involuntario con el cuerpo?	
¿Es válida una Dificultad con Colaboración, si -después de la acción principal- una gimnasta recupera el aparato desde el vuelo con 2 o más pasos?	
Si las gimnastas tienen una distancia de 8 metros cuando se preparan para un lanzamiento múltiple, pero el lanzamiento no es alto, es demasiado corto, y las gimnastas tienen que correr más cerca para recuperarlo, ¿es válida la Colaboración?	*No: Dificultad con Colaboración no realizada según su definición: Para las Colaboraciones, la longitud en vuelo del aparato debe ser como mínimo de 8 metros: Distancia entre la posición de la gimnasta que lanza y la posición de la gimnasta que recupera.*

7. NOTA DE DIFICULTAD (D)

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

7.2. El 1er subgrupo Jueces-D (DB)

Dificultad	Mínimo	Penalización 0,30 p.
Dificultades sin intercambio (DB), por orden cronológico	Mínimo 4/máximo 5 1 de cada 'Dificultad de Grupo Corporal'	• Menos de 4 DB realizadas • ⌃ no intentada / no simultánea / no realizada fuera de DE o R • ⊤ no intentada / no simultánea / no realizada fuera de DE o R • ⚲ no intentada / no simultánea / no realizada fuera de DE o R
Equilibrio 'tour lento'	Máximo 1 en 'relevé'' Máximo 1 a pie plano	Más de 1 en 'relevé'' Más de 1 en pie plano
Dificultades con intercambio (DE), por orden cronológico	Mínimo 4/máximo 5	Menos de 4 DE realizadas
Elementos Dinámicos con Rotación (R)	Máximo 1	Ninguna Penalización

7.3. El 2° subgrupo jueces-D (DA)

Dificultad	Mínimo/Máximo	Penalización 0,30 p.
Colaboraciones CC Colaboraciones CR Colaboraciones C↗/C⇊	Mínimo 3 Mínimo 3 Mínimo 3 Máximo 14	Por cada CC ausente Por cada CR ausente Por cada C↗/C⇊ ausente

1. EVALUACIÓN DEL JURADO DE ARTÍSTICO

1.1. Los jueces del Jurado de Artístico (A) evalúan la composición y la actuación artística desde el estándar de la perfección estética.

1.2. A los Jueces-A no les importa el nivel de Dificultad de un ejercicio. El Jurado está obligado a descontar por igual cualquier error de la misma magnitud, independientemente de la Dificultad del elemento o de la conexión.

1.3. Los jueces del Jurado-A deben mantenerse al día con la Gimnasia Rítmica contemporánea, deben saber cuáles son las expectativas de actuación más actuales para una composición, y deben saber cómo las normas están cambiando a medida que evoluciona el deporte. En este contexto, también deben saber lo que es posible, lo que es razonable esperar, y lo que es excepcional o especial.

1.4. La Nota Final A: La deducción final de Artístico se resta de **10,00 p.**

2. ESTRUCTURA Y ACTUACIÓN ARTÍSTICAS: OBJETIVOS DE LA COMPOSICIÓN

2.1. La Gimnasia Rítmica se define por una **composición única**, construida creativamente entrelazando movimientos técnicos y artísticos en torno a una música específica. La música específica guía la elección de todos los movimientos. Todos los componentes de la composición se crean en una relación armoniosa entre sí.

2.2. La **música** inspira la **coreografía** estableciendo la estructura de la composición y el tempo/ritmo. La música contribuye a la creación de la idea-guía (la historia o el tema de la composición) y establece las emociones. La música no debe verse como un fondo para los elementos corporales y del aparato.

2.3. A la hora de **seleccionar la música,** hay que tener en cuenta lo siguiente:

- La música debe elegirse respetando la edad, el nivel técnico y las cualidades artísticas de las gimnastas, así como las normas éticas.
  - La música que no respete **las normas éticas** se penalizará con 0,30 p. por 'música no conforme a las normas. La penalización se aplica a las palabras explícitas y a los temas poco éticos sin palabras explícitas. Los temas no éticos incluyen, entre otros, palabrotas, lenguaje soez, violencia, discriminación, etc.
  - Los jueces de Artístico tienen competencias lingüísticas variadas. Cualquier juez que reconozca letras poco éticas debe informar inmediatamente a la Presidenta del Jurado Superior, quien guiará la eventual penalización por parte del Jurado de Artístico.
- La música debe permitir a las gimnastas actuar ofreciendo lo mejor de sí.
- La música debe facilitar la mejor ejecución posible.

2.4. Los sonidos con un **carácter musical no típico** para la Gimnasia Rítmica están prohibidos (p. ej. sirenas, motores de coches, etc.) y serán penalizados con 0,30 p. por 'música no conforme al reglamento'. **Las palabras habladas** sin un fondo melódico (instrumentos) y que no sean claramente identificables como cualquier género de canto 'a capella' (p. ej. el rap es un género de canción), se consideran 'de carácter musical no típico' y serán penalizadas.

2.5. Antes del movimiento inicial de las gimnastas, se tolera una **introducción musical** de hasta 4 segundos. Una introducción musical de **4 o más segundos** se penalizará con 0,30 p. por 'introducción musical'.

2.6. La excelencia artística se alcanza cuando la estructura de **la composición** y la **actuación artística** desarrollan clara y plenamente los siguientes componentes para crear una idea-guía -la 'historia' del ejercicio- de principio a fin:

- El carácter y un estilo de movimiento unificador se encuentran en todo el ejercicio: En las combinaciones de pasos de Danza, en los movimientos de conexión entre las Dificultades y en las propias Dificultades.
- La expresión corporal y facial es evidente.
- Cambios dinámicos: Contrastes de tempo/ritmo e intensidad de los movimientos, tanto con el aparato como con el cuerpo, que reflejan los contrastes de la música.
- Efecto(s): La colocación estratégica de movimientos específicos del cuerpo y/o del aparato para resaltar momentos musicales significativos.
- Conexiones entre movimientos o Dificultades que se coreografían intencionada y estratégicamente para enlazar un movimiento con otro de forma fluida y armoniosa.
- Ritmo: Los movimientos del cuerpo y del aparato se correlacionan con precisión con los acentos musicales y las frases musicales; tanto el cuerpo como el aparato deben guiarse por la estructura de la música y por el tempo/ritmo de la música.
- Variedad y amplitud en el uso del espacio: Los desplazamientos por el practicable son amplios y completos, y están en constante desarrollo utilizando una gran variedad de trayectorias, direcciones y modalidades.
- Variedad en las relaciones entre 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 general

2.7.1. Para cada componente de Artístico, **no** se aplica **ninguna penalización** cuando el componente está completamente desarrollado y realizado a lo largo de todo el ejercicio, desde el principio hasta el final.

2.7.2. Los componentes artísticos que no se desarrollen, se desarrollen poco o sólo se desarrollen en algunas fases del ejercicio, serán **penalizados**. El sistema de penalización se refiere a los siguientes tipos de *fases*:

- ***Una parte*** se define como una pieza corta del ejercicio, p. ej. una secuencia de 2-4 Dificultades y las conexiones entre ellas, o una Combinación de pasos de danza.
- ***La mayor parte del ejercicio*** se define como más del 50% de la duración del ejercicio (presentada de forma continua o en varias partes separadas).
- Por ***ejercicio completo*** se entiende cada una de sus partes, desde el principio hasta el final.

2.7.3. **Las conexiones ilógicas** y los fallos en la relación entre **el movimiento y el ritmo** se penalizarán cada vez.

2.7.4. Para ser válido, cada **componente exigido** (Combinaciones de pasos de danza #5, Cambios dinámicos y Efectos con música #6, Trabajo colectivo #7) deben ejecutarse sin los siguientes fallos compositivos o técnicos:

- Pérdida de equilibrio con apoyo en 1 o 2 manos o en el aparato.
- Pérdida total del equilibrio con caída de la gimnasta
- **Gimnasta estática (véase Ejecución, #2.1.8.~~3.1~~)**
- **Colisión de gimnastas o aparatos**
- Una pérdida de aparato
- Gimnasta sin contacto con el aparato durante 5 segundos o más
- Aparato estático
- El componente artístico se inició fuera del practicable
- **Elemento prohibido (véase Dificultad, #6.10)**

3. IDEA-GUÍA Y CARÁCTER

3.1. Definición

3.1.1. Una idea-guía, que confiere a la representación una identidad única, se consigue mediante un estilo de movimiento unificador, distintivo y claramente definido, que pone de relieve la actuación única que el conjunto hace del carácter de la música.

3.1.2. La idea-guía puede contener un desarrollo (una historia), p. ej. en la que los cambios de carácter en la música se reflejen en cambios en el carácter de los movimientos, o puede ser constante (un tema fijo), p. ej. con la misma definición de carácter de principio a fin.

3.1.3. El estilo o carácter del movimiento se desarrolla utilizando una variedad de medios, plenamente desarrollados y realizados en todo el ejercicio, desde el principio hasta el final:

- Con variedad en las **partes del cuerpo** implicadas (cabeza, cuello, hombros, brazos, manos, tronco, caderas, piernas, pies).
- Con variedad en los tipos de **movimientos y elementos** que presentan carácter, por ejemplo:
  - Utilizar tanto el aparato como el cuerpo
  - Combinaciones de pasos de danza
  - Movimientos de preparación antes de las Dificultades
  - Movimientos de transición entre Dificultades
  - Durante la DB y/o la salida de la DB
  - **Durante la CC**
  - Ondas corporales
  - **Estilizados pasos de conexión que unen DB, DE, R, DC**
  - Bajo los lanzamientos/durante el vuelo del aparato
  - Durante las recuperaciones
  - Durante los elementos rotacionales
  - Cambios de nivel
  - Conexión de elementos de aparato que acentúan el ritmo y el carácter
  - **Organizados en diferentes tipos de trabajo en grupo: Todas las gimnastas en sincronización, gimnastas presentando roles individuales, mediante acciones de colaboración, etc.**

3.2. Evaluación

3.2.1. El carácter se evalúa a lo largo de todo el ejercicio, en todos los movimientos, desde el principio hasta el final.

3.2.2. **No se penalizará** una actuación en la que la idea-guía y el carácter estén **plenamente desarrollados y realizados** en todo el ejercicio, desde el principio hasta el final:

- Una idea-guía distintiva unifica todas las partes de la actuación, diferenciándola de forma única de otras actuaciones.
- ‘Completamente desarrollado y realizado’ no significa que cada movimiento tenga detalles de carácter, significa que no hay ninguna parte en la que el carácter parezca ausente.
- Hay una buena variedad en el uso de las diferentes partes del cuerpo.
- Hay una buena variedad en los tipos de movimientos y elementos de presentación del carácter.
- **Existe una buena variedad en la organización del carácter en los distintos tipos de trabajo en grupo.**

3.2.3. **Se penalizará con 0,30 p.** una actuación en la que se priorice la idea-guía y el carácter en **la mayor parte del ejercicio**:

- Una idea-guía está presente.
- **La mayor parte** del ejercicio se presenta con carácter.
- Hay una buena variedad en el uso de las diferentes partes del cuerpo.
- Hay una buena variedad en los tipos de movimientos y elementos de presentación del carácter.
- Puede que falte variedad en la organización del carácter en los distintos tipos de trabajo en grupo.

3.2.4. **Se penalizará con 0,60 p.** una actuación en la que se priorice la idea-guía y el carácter en **partes del ejercicio**:

- Existe una clara unidad entre los diferentes detalles del ~~movimiento~~ carácter y la música: una imagen unificada.
- Se presentan como mínimo **5 partes** con carácter.
- Puede que falte variedad en el uso de diferentes partes del cuerpo y aparatos.
- Puede que falte variedad en los tipos de movimientos y elementos de presentación del carácter.
- Puede que falte variedad en la organización del carácter en los distintos tipos de trabajo en grupo.

3.2.5. **Se penalizará con 1,00 p.** una actuación en la que **no se dé prioridad a** la idea-guía y al carácter:

- Se presentan **menos de 5 partes** con carácter, y/o no hay una unidad clara entre los diferentes detalles del carácter.

Explicaciones / Ejemplos
• *Para que una Dificultad Corporal se considere 'con carácter', el carácter puede presentarse en cualquier fase de la BD:* *- Saltos: Durante el chassé, durante el impulso ('take-off'), en cualquier parte del vuelo y/o durante la recepción* *- Equilibrios: Durante la fase de balanceo ('swing'), en la forma fijada, y/o al bajar la pierna para salir de la DB* *- Rotaciones: Durante la preparación, en cualquier fase de la forma fijada, y/o al bajar la pierna para salir de la DB* • *Para que un elemento/movimiento se considere 'con carácter', no es obligatorio que las 5 gimnastas participen en la presentación del carácter.* • ***La calidad, complejidad, singularidad y duración de cada detalle del carácter influye en la evaluación global.*** *Por lo tanto, el Código de Puntuación no define un número específico de detalles para las diferentes penalizaciones (sin penalización **vs** 0,30 p. **vs** 0,60 p. **vs** 1,00 p.):* • *A modo de ejemplo, una actuación con 5 partes de detalles de carácter muy singulares que impliquen todas las partes del cuerpo y el aparato puede recibir una penalización menor que una actuación con 20 detalles aislados que impliquen principalmente las manos/brazos.*

4. EXPRESIÓN

4.1. Definición

4.1.1. Un conjunto transforma un ejercicio estructurado en una actuación artística mediante el uso de la expresión corporal y facial.

4.1.2. **La expresión corporal** es una unión de fuerza y potencia con belleza, plasticidad y elegancia en los movimientos. El lenguaje corporal se utiliza para expresar la fuerza física y emocional, la seguridad y el dominio total de la actuación.

- La expresión corporal se consigue mediante una amplia participación de los diferentes segmentos corporales, es decir, cabeza, cuello, hombros, brazos, manos, tronco, caja torácica, caderas, piernas, pies.
- La expresión corporal se aprecia tanto en la calidad de los movimientos naturales de la gimnasta como en la calidad e intensidad de la presentación de los detalles coreográficos del carácter.
- La expresión corporal puede potenciarse modulando el tempo/intensidad dentro de los movimientos (p. ej. movimientos rápidos-lentos-rápidos de brazos, contracción-relajación, suspensión-desvanecimiento, movimiento-respiración, etc.).

- Independientemente del tamaño físico o la altura de las gimnastas, los movimientos de los segmentos corporales se realizan con el máximo rango/recorrido, amplitud y extensión.

4.1.3. **La expresión facial** es la comunicación de sentimientos al público:
- Los sentimientos se basan en la respuesta emocional de las gimnastas a la música y a la idea directriz (*idea-guía*) elegida.
- Los sentimientos se comunican sin exagerar, hacer muecas, imitar o sincronizar los labios.
- Los ojos se utilizan para expresar emociones y la historia/tema, y para dirigir la atención del público.
- La intensidad de la expresión facial varía en las distintas partes de la actuación: Desde partes en las que se prioriza totalmente la expresividad hasta partes técnicas en las que el rostro expresa naturalmente menos, sin quedarse completamente en blanco y sin pasar a una mirada concentrada.

4.1.4. Las gimnastas tienen una conexión expresiva y enérgica con la música, que involucra al público en su actuación.

4.1.5. Es posible implicar al aparato en el desarrollo de la expresión corporal y facial.

4.2. Evaluación de la expresión corporal

4.2.1. **No se penaliza** cuando la expresión corporal está completamente desarrollada en **la mayor parte del ejercicio,** por **todas las gimnastas** del conjunto al mismo tiempo:
- La mayor parte del ejercicio se presenta con plena participación de los segmentos corporales.
- No hay partes en el ejercicio en las que la implicación de los segmentos corporales parezca rígida o inexistente, p. ej. con los brazos o el tronco rígidos. (Una capacidad limitada para expresar una actuación de la música).

4.2.2. **Se penaliza con 0,30 p.** cuando la expresión corporal se desarrolla completamente en **parte(s) del ejercicio,** por **todos las gimnastas** del conjunto al mismo tiempo:
- Se presentan **un mínimo de 2 partes** con plena participación de los segmentos corporales.
- **En menos de 4 momentos aislados**, la implicación de los segmentos corporales parece rígida o inexistente, p. ej. con los brazos o el tronco rígidos. (Capacidad limitada para expresar una actuación de la música).

4.2.3. **Se penaliza con 0,60 p.** cuando la expresión corporal nunca se desarrolla completamente, o sólo **se desarrolla momentáneamente**, en **1 o más gimnastas**:
- Se demuestra la plena participación de los segmentos corporales en menos de 2 partes, y/o:
- En 4 o más momentos aislados, la implicación de los segmentos corporales parece rígida o inexistente, p. ej. con los brazos o el tronco rígidos. (Capacidad limitada para expresar una actuación de la música).

4.3. Evaluación de la expresión facial

4.3.1. **No se penaliza** cuando la expresión facial existe a lo largo de todo el ejercicio y está completamente desarrollada en **partes del ejercicio, por todas las gimnastas** del conjunto al mismo tiempo:
- Se presentan **un mínimo de 2 partes** con la expresión facial totalmente priorizada.
- La cara también interviene en el resto del ejercicio: se acepta una menor intensidad en la expresión facial.
- En **menos de 4 momentos aislados** el rostro aparece en blanco o concentrado.

4.3.2. **Se penaliza con 0,30 p.** cuando la expresión facial nunca se desarrolla completamente, o sólo **se desarrolla momentáneamente**, en **1 o más gimnastas**:
- La expresión facial se prioriza totalmente en menos de 2 partes, y/o:
- En 4 o más momentos aislados el rostro aparece en blanco o concentrado.

Explicaciones / Ejemplos		
Expresión corporal: • *La penalización de 0,30 p. no se aplica a la 'expresión corporal presentada por algunas partes del cuerpo': Los jueces deben evaluar qué parte del ejercicio se realiza con una expresión corporal totalmente desarrollada.* • *Por lo tanto, si el ejercicio no tiene partes con expresión totalmente desarrollada, se penalizará con 0,60 p. aunque la expresión aparezca parcialmente desarrollada (segmentos aislados que intentan expresar) en varias partes o en todo el ejercicio.* *Expresión facial:* • *A diferencia de la expresión corporal, no se puede esperar que la expresión facial esté completamente desarrollada en todo momento y el Código de Puntuación no pide una expresión facial 'máxima'.* • *No se penalizan específicamente las expresiones faciales exageradas, las muecas, la mímica, la sincronización labial y similares. Sin embargo, estas técnicas no se evalúan como 'expresión facial', por lo que su uso excesivo aumenta el riesgo de expresión facial insuficiente.*		
Visión general del sistema de penalización de la expresión		
Explicación	**Cuerpo**	**Cara**
Totalmente desarrollada en la mayor parte del ejercicio y *En ninguna parte del ejercicio parece rígida/en blanco/concentrada*	*Ninguna Penalización*	*Ninguna Penalización*
Totalmente desarrollada en al menos 2 partes del ejercicio y *En menos de 4 momentos parece rígida/en blanco/concentrada*	*0.30 p.*	*Ninguna Penalización*
Totalmente desarrollada en menos de 2 partes del ejercicio y/o *En 4 o más momentos parece rígida/en blanco/concentrada*	*0.60 p.*	*0.30 p.*
Ejemplos de penalizaciones para el conjunto		
4 gimnastas han desarrollado plenamente la expresión corporal y facial durante la mayor parte del ejercicio *1 gimnasta tiene la expresión corporal totalmente desarrollada en 2 partes del ejercicio y la cara aparece concentrada durante la mayor parte del ejercicio*	*0.30 p.*	*0.30 p.*
4 gimnastas han desarrollado plenamente la expresión corporal y facial durante la mayor parte del ejercicio *1 gimnasta tiene los brazos y el tronco rígidos durante la mayor parte del ejercicio y la cara aparece concentrada 2 veces*	*0.60 p.*	*Ninguna Penalización*

5. COMBINACIONES DE PASOS DE DANZA (S)

5.1. Definición

5.1.1. Una Combinación de pasos de danza es una secuencia específica de movimientos con el cuerpo y el aparato, dedicada a expresar la actuación estilística de la música. Por lo tanto, una **Combinación de pasos de danza debe tener un carácter definido en el movimiento**. Se coreografía de acuerdo con **el carácter, el ritmo, el tempo y los acentos de la música.**

5.1.2. Los movimientos estilizados de los segmentos corporales, el tempo y la intensidad de los movimientos, así como la elección de las modalidades de desplazamiento, deben seleccionarse cuidadosamente para la música específica con la que se interpretan.

5.1.3. La construcción de los movimientos debe tener como objetivo incluir todas las partes del cuerpo, según convenga para la música específica, incluyendo la cabeza, el cuello, los hombros, los brazos, las manos, el tronco, las caderas, las piernas, los pies.

5.2. Exigencias

5.2.1. Dentro de una Combinación de pasos de danza, la elección de pasos, direcciones, niveles, etc., puede variar entre las gimnastas del conjunto. En todos los casos, **cada una de las 5 gimnastas** debe cumplir las 5 exigencias siguientes:

5.2.2. Una **duración** mínima **de 8 segundos** con el aparato en movimiento: A partir del movimiento inicial de la danza, todos los pasos deben ser claros y visibles durante los 8 segundos de duración.

5.2.3. Movimientos en **armonía con el ritmo** a lo largo de los 8 segundos.

5.2.4. **Carácter definido** a lo largo de los 8 segundos:

5.2.4.1. Un carácter definido de movimiento requiere pasos que reflejen un estilo o tema de movimiento, como p. ej. pero no limitado a:

- Cualquier paso de danza clásica
- Cualquier paso de bailes de salón
- Cualquier paso de danzas folclóricas
- Cualquier paso de danza moderna
- Etc.

5.2.4.2. Los movimientos o modalidades genéricos (como la **marcha** (‘walking’), **los pasos** (‘stepping’), **la simple carrera** (‘simple running’)) por el suelo no tienen un carácter definido de movimiento y **no pueden utilizarse**.

5.2.4.3. Una Combinación de pasos de danza debe incluir una variedad de movimientos utilizados específicamente para los fines coreográficos del carácter. Pueden incluirse **DB** como el salto ‘cabriole’, el equilibrio ‘‘passé’’, etc., que tienen su base en la danza tradicional y un valor de 0,10 p. como máximo.

Explicaciones / Ejemplos
Si el carácter se interrumpe, por ejemplo, durante 1-2 segundos mientras se ejecuta un elemento del aparato con pasos sin carácter, la Combinación de pasos de danza no es válida.

5.2.5. **Con variedad y con desplazamiento:** Las modalidades de desplazamiento (el modo en que el conjunto se desplaza por el practicable) deben ser variadas y diversas, en armonía con el estilo específico de la música.

- Deben realizarse como mínimo 2 tipos de pasos diferentes (no el mismo paso repetido para toda la S).
- Parte de la S debe realizarse con desplazamiento (no la S completa en el mismo lugar del practicable).
- Parte de la S debe realizarse en posición erguida/de pie (no la S completa tumbadas, de rodillas, sentadas, etc.).

5.2.6. Los elementos pre-acrobáticos, **lanzamientos altos, lanzamientos largos, CC, DB** con valor igual o superior a 0,20 p., **no podrán ser ejecutados**.

5.3. Evaluación

5.3.1. Las composiciones con menos de **2 Combinaciones de pasos de Danza válidas** serán penalizadas con 0,30 p. por cada una ausente.

5.3.2. La combinación de pasos de danza **no será válida si alguna parte del #2.7.4 no se respeta** (es decir, pérdida de equilibrio con apoyo o caída, pérdida del aparato, 5 o más segundos sin contacto con el aparato, aparato estático, gimnasta estática, colisión, elemento prohibido).

5.3.3. La combinación de pasos de danza **debe realizarse con todas las exigencias en #5.2 para ser válida**; la ausencia de cualquiera de las exigencias invalidará la Combinación de pasos de danza (es decir, 8 segundos, con ritmo, con carácter, con variedad y desplazamiento, sin elementos prohibidos).

Explicaciones / Ejemplos	
*¿Qué ocurre si un conjunto baila durante 8 segundos cumpliendo todas las exigencias de #**Error! Reference source not found.** y después de 8 segundos, sin dejar de bailar, pierde un aparato?*	*El conjunto ha cumplido la definición, y se reconoce la combinación de pasos de danza. La ejecución penalizará por la pérdida.*
¿Qué ocurre Si un conjunto ejecuta pasos de danza de forma continuada durante 16 segundos?	*Si hay 2 combinaciones de 8 segundos, cada una de las cuales cumple todas las exigencias de #**Error! Reference source not found.** se reconocerán 2 combinaciones de pasos de danza. Si falta alguno de las exigencias en alguna de las partes, pero se completan todas las exigencias en los 16 segundos, se trata de 1 combinación de pasos de danza.*

6. CAMBIOS DINÁMICOS: CREAR CONTRASTES Y EFECTOS CON LA MÚSICA

6.1. Cambios dinámicos: Definición

6.1.1. Una composición estructurada en torno a una pieza musical concreta utiliza los cambios de **tempo** e **intensidad** para construir una idea-guía y crear contrastes reconocidos por el público.

6.1.1.1. *El tempo* también se conoce como *ritmo*, es decir, la frecuencia temporal de los tiempos o el pulso de la música.

6.1.2. El **tempo** y la intensidad de los movimientos de las gimnastas, así como el movimiento de sus aparatos, deben reflejar los cambios en el **tempo** y la **intensidad** de la música, con el fin de crear Cambios Dinámicos.

6.1.3. La falta de contraste en el tempo y la intensidad puede crear monotonía y pérdida de interés para el público.

6.1.4. Los Cambios Dinámicos pueden crear contrastes de diferentes maneras, en armonía con la estructura de la música:

6.1.4.1. Los contrastes en el tempo o la intensidad de los movimientos aparecen **instantáneamente**, de una parte, del ejercicio a la siguiente.

6.1.4.2. **Aumento o reducción gradual** del tempo o la intensidad de los movimientos, dentro de una parte del ejercicio.

6.1.4.3. Crear un contraste mediante movimiento(s) (mín. 2) que demuestren intencionadamente un tempo/intensidad **opuest**o/a al tempo/intensidad general. Por ejemplo, algunos compases/frase(s) musicales extremadamente lentos o extremadamente rápidos.

6.1.5. Existen muchos otros métodos para modificar el tempo y la intensidad, p. ej. breves paradas/pausas/posiciones, o movimientos individuales con cambios continuos de tempo/intensidad dentro del movimiento. **Sólo los 3 métodos** definidos en #6.1.4 se reconocen como componentes necesarios para la evaluación artística. **Otros métodos** de modificación del tempo y la intensidad pueden contribuir a la idea-guía, a la expresión y/o pueden crear efectos.

6.1.6. Aunque la música en sí no tenga Cambios Dinámicos claros, el conjunto puede producir Cambios Dinámicos a través de los movimientos. Dichos cambios deben ejecutarse muy claramente, para que se reconozcan como un contraste de tempo o intensidad.

6.1.7. Para ser reconocido como un **componente requerido para la evaluación de Artístico**, un cambio Dinámico debe involucrar **a las 5 gimnastas**. Las gimnastas pueden tener diferentes roles.

6.2. Efectos con música: Definición

6.2.1. La colocación estratégica de **movimientos específicos del cuerpo y/o del aparato,** coreografiados para resaltar **momentos musicales significativos,** creando una unión única que atrae la atención del público, se reconoce como un '**Efecto con música**'. El Efecto promueve la relación original entre la música específica y los movimientos específicos desarrollados por el conjunto (es decir, una composición única, distinguible de todas las demás).

6.2.2. El **momento musical** puede ser un acento fuerte, un tono largo, una secuencia corta de acentos, etc. El momento musical debe ser significativo - debe destacar claramente de los acentos o tonos anteriores y posteriores - por su intensidad o por su calidad/carácter. Estos momentos musicales están disponibles en todo tipo de composiciones musicales y no es necesario añadir ningún 'efecto sonoro' a las composiciones musicales originales.

6.2.3. **Tanto los movimientos simples como los complejos** pueden crear un efecto cuando se ejecutan con la clara intención de resaltar un momento significativo de la música.

6.2.3.1. Ejemplos de movimientos complejos:

- Una DB con varios acentos de movimiento
- Una DB con cierta duración, p. ej. una rotación
- **Una CC**
- **Trabajo colectivo con canon/sucesiones rápidas**
- Un elemento técnico de aparato único, innovador o difícil

6.2.3.2. Ejemplos de movimientos sencillos:

- Fijar ('fixing') una DB
- Hacer una pose (excluyendo la pose inicial y la pose final del ejercicio)
- Un lanzamiento de pierna / 'grand battement' ('large kick')
- **La acción de lanzamiento para una DE**
- Un simple elemento técnico de aparato coordinado con el movimiento del cuerpo

6.2.3.3. Ejemplos de movimientos demasiado pequeños o demasiado genéricos para ser reconocidos como un Efecto:

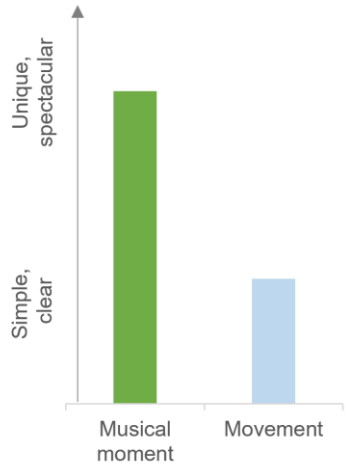
- Un paso 'chassé'
- Un lanzamiento básico con el(los) brazo(s)
- Una pose creada utilizando sólo brazo(s)/cabeza

6.2.4. Un Efecto puede ser creado por todas las gimnastas del conjunto, o por la(s) de la 'acción principal'. No es necesario que todas las gimnastas realicen el Efecto en sí; sin embargo, sus movimientos deben apoyar/resaltar la acción principal, en lugar de desviar la atención de ella. Ningún movimiento debe contradecir/ignorar el momento musical.

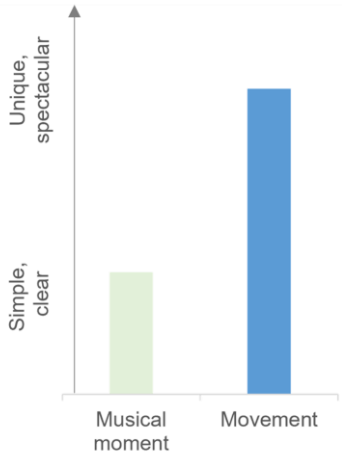
Explicaciones / Ejemplos
La naturaleza de una Combinación de pasos de danza es dar prioridad a la armonía entre las modalidades de desplazamiento y la música (ritmo y acentos). Por lo tanto, las modalidades en sí mismas no se reconocerán como un Efecto. Si una combinación de pasos de danza contiene una unión adicional de movimientos específicos que enfatizan acentos específicos, además de las modalidades, esto puede ser reconocido como un Efecto.
La creación de una imagen/imitación visual, lograda mediante la combinación de varios gimnastas y/o aparatos (ejemplos: una estrella, letras, un marco de fotos, una bicicleta, una cuna de bebé, etc.) no es un Efecto en sí mismo. Incluso movimientos complejos como estos ejemplos deben realizarse con la intención de resaltar un momento significativo de la música, para que se conviertan en Efectos (véase #6.2.2).

6.2.5. El Efecto se crea mediante la **unión única** de movimiento y música. Juntos, el movimiento y la música deben tener el impacto suficiente para dejar huella.

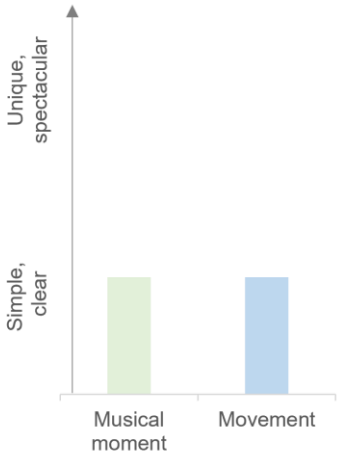
- Si el **momento musical** es muy notable - **sobresale** de todas las demás partes de la música - la unión puede realizarse mediante un movimiento 'simple' o 'estándar' estratégicamente coreografiado (Figura 6.2.5.A).
- Si el **cuerpo y/o el elemento del aparato** son muy notables **-sorprendentes, innovadores,** espectaculares-, la unión puede realizarse mediante una sincronización perfecta con un momento musical fuerte y claro, pero no único en intensidad, calidad o carácter (Figura 6.2.5.B).
- Si el momento musical no es único en intensidad, calidad o carácter, y el movimiento es simple o estándar, su unión -aunque esté correctamente sincronizada- no suele tener suficiente impacto para crear un Efecto (Figura 6.2.5.C).



6.2.5.A: Efecto



6.2.5.B: Efecto



6.2.5.C: No efecto

6.3. Exigencias

6.3.1. Mínimo 4 Cambios Dinámicos en los que participen las 5 gimnastas (como se define en el #6.1.4) o Efectos con música (como se define en el #6.2). Ejemplos: 4 Cambios dinámicos + 0 Efectos, 3 Cambios dinámicos + 1 Efecto, 2 Cambios dinámicos + 2 Efectos, etc.

6.3.2. Las composiciones con **menos de 4** Cambios Dinámicos o Efectos con música se penalizarán con 0,30 p. por cada Cambio Dinámico/Efecto ausente.

6.4. Cambios Dinámicos: Evaluación

6.4.1. Los Cambios Dinámicos pueden encontrarse en cualquier parte del ejercicio, incluso en las combinaciones de pasos de danza.

6.4.2. Las dificultades y las ondas corporales completas (‘full body waves’) que incorporan un claro cambio de tempo o intensidad, p. ej. un rápido giro ‘Fouetté’, una serie de saltos ejecutados con amplios y extensos desplazamientos, una onda de cuerpo muy lenta o rotaciones muy rápidas en R, se reconocen como Cambios Dinámicos sólo cuando van acompañadas de un claro cambio en la música y se ejecutan como un claro contraste de tempo/intensidad en comparación con los elementos anteriores/posteriores.

6.4.3. Si la música tiene un Cambio Dinámico claro que el conjunto no consigue subrayar con sus movimientos, esto no se penaliza automáticamente como un Cambio Dinámico ausente: Puede haber otros 4 Cambios Dinámicos/Efectos dinámicos en el ejercicio. Sin embargo, en caso de no reflejar un cambio claro de tempo/intensidad en la música, se penalizará el Ritmo (véase #9.2.2).

6.5. Efectos con música: Evaluación

6.5.1. Para ser reconocido, un efecto debe ejecutarse en perfecta sincronía con la música. Un intento de crear un Efecto, realizado ligeramente antes o después del momento adecuado de la música, no se reconoce.

7. TRABAJO COLECTIVO

7.1. Definición

7.1.1. Introducción

7.1.1.1. El carácter típico del ejercicio en grupo es la participación de cada gimnasta en el trabajo homogéneo del conjunto, en un espíritu de cooperación.

7.1.1.2. Trabajo colectivo significa que las gimnastas trabajan juntas para **demostrar una relación entre** ellas principalmente **a través de su(s) tipo(s) de movimientos y sincronización**, y no principalmente a través de la dependencia física (acciones de colaboración).

7.1.1.3. Cada ejercicio debe contener varios tipos de organización del trabajo colectivo.

7.1.1.4. **Como principio general de la coreografía (al margen de la evaluación de Artístico**), los 4 tipos de trabajo colectivo (#7.1.2-7.1.5) están disponibles para su uso en cualquier parte de la composición, incluyendo, pero no limitado a:

- En las dificultades o fuera de las dificultades
- Por las 5 gimnastas o por un subgrupo
- De cualquier duración
- Combinar diferentes tipos de trabajo colectivo (p. ej. coral con un subgrupo que demuestre el contraste).
- Etc.

7.1.1.5. Para ser reconocido como un **componente requerido para la evaluación de Artístico**, cada uno de los 4 tipos de trabajo colectivo (#7.1.2-7.1.5) deben presentarse fuera de los componentes de Dificultad (DB, DE, R, DC), y deben cumplir las **definiciones completas que figuran a continuación**:

7.1.2. Ejecución en sincronización

7.1.2.1. **Ejecución simultánea** del **mismo movimiento** (con la misma amplitud, tempo, dinamismo, etc.).

7.1.2.2. Las **5 gimnastas** deben realizar los movimientos sincronizados.

7.1.2.3. Duración requerida para ser reconocido como un componente de Artístico: Mínimo **2 segundos** en sincronización.

7.1.3. Ejecución en 'coral'

7.1.3.1. Gimnastas que presentan las diferentes voces de un coro, cantando juntas: **Ejecución simultánea** de **diferentes movimientos** que juntos forman una unidad coreográfica.

7.1.3.2. Cada una de las 5 gimnastas debe interpretar un papel diferente, para un total de **5 roles diferentes**. Cada rol debe consistir en movimientos, no solo en una pose fija.

7.1.3.3. La '**unidad coreográfica**' se forma demostrando una relación entre las gimnastas; no basta con actuar como 5 individuales separadas e independientes.

7.1.3.4. Ejemplos de métodos para demostrar una relación:

- Variaciones de una forma
- Variaciones del mismo trabajo de aparato
- Trabajar en una formación cerrada/apretada
- Una dirección común de movimiento
- Subrayando los mismos acentos
- Una 'mirada compartida' ('a shared gaze')

7.1.3.5. Duración requerida para ser reconocida como un componente de Artístico: Mínimo **2 segundos** con las 5 gimnastas continuamente en diferentes roles. Los roles pueden desarrollarse a lo largo de la duración (p. ej. cambiando de nivel o modalidad), siempre que ninguna gimnasta ejecute los mismos movimientos al mismo tiempo.

7.1.4. Ejecución en ‘sucesión rápida’ o ‘canon’

7.1.4.1. **Ejecución no sincronizada** del **mismo movimiento o de movimientos relacionados**: El movimiento es repetido por diferentes gimnastas o subgrupos, cada gimnasta/subgrupo después del otro, con intervalos de tiempo iguales.

7.1.4.2. **Sucesión rápida** significa que cada gimnasta comienza la secuencia de movimiento **inmediatamente después** de que la gimnasta anterior haya comenzado. La gimnasta anterior no ha completado la secuencia de movimientos cuando empieza la siguiente; hay un solapamiento de tiempo en la ejecución. La música dicta el tempo, no hay intervalo mínimo o máximo entre las acciones.

7.1.4.3. **Canon** significa que cada gimnasta/subgrupo comienza la secuencia de movimiento cuando la gimnasta/subgrupo anterior ha **completado** la secuencia de movimiento; no hay solapamiento de tiempo en la ejecución.

7.1.4.4. Las **5 gimnastas, todas ellas,** deben participar directamente aunque es posible una organización diferente y diferentes roles. Ejemplos:

- Una gimnasta da un impulso a cada una de las otras gimnastas, los impulsos se dan en rápida sucesión.
- Las parejas de gimnastas levantan a la última gimnasta en canon: La pareja inicial levanta a una compañera, que realiza movimientos en posición elevada (‘grand porté’). Una vez finalizada su acción, la siguiente pareja levanta a una compañera, repitiendo las mismas acciones.

7.1.4.5. Duración requerida para ser reconocido como un componente de Artístico: Mínimo **2 segundos** desde que la gimnasta o subgrupo inicial comienza la secuencia de movimiento, hasta que la última gimnasta o subgrupo termina la secuencia de movimiento.

7.1.5. Ejecución en ‘Contraste’

7.1.5.1. **Ejecución simultánea** de **2 tipos de movimientos diferentes,** que crean un contraste a través de 1 o más de las siguientes opciones:

- Contraste de tempo (lento - rápido)
- Contraste de intensidad (con fuerza - suavemente)
- Contraste de nivel (cuerpo erguido/de pie - cuerpo en o cerca del suelo / aparato en alto - aparato en o cerca del suelo)
- Desplazamiento con contraste: 2 grupos de gimnasta(s) se desplazan en direcciones diferentes, cruzándose entre sí; como mínimo 1 de los grupos debe cambiar de dirección.

7.1.5.2. Cada una de las **5 gimnastas** debe ejecutar 1 de las 2 acciones contrastadas: No se reconoce la ejecución simultánea de 3 o más acciones diferentes.

7.1.5.3. Los 2 movimientos no sólo deben ser ‘diferentes’, sino **también contrastados**. Ejemplos: Las espirales a la altura de las rodillas y las espirales a la altura de la cintura son ‘diferentes’ pero no crean un contraste claro. Las espirales cerca de los tobillos y las espirales por encima de la cabeza son diferentes y también contrastan.

7.1.5.4. Cuando todas las gimnastas comienzan simultáneamente un elemento con contraste, y luego cambian de rol, esto se reconoce como contraste y no como sucesión rápida/canon.

7.1.5.5. Duración requerida para ser reconocida como componente de Artístico: Mínimo **2 segundos** en contraste continuo. Los roles pueden cambiar, y los tipos de contraste pueden cambiar, a lo largo de la duración (p. ej. 3 lentas + 2 rápidas→ 3 rápidas + 2 lentas→ 1 de pie + 4 cerca del suelo), siempre que las 5 gimnastas continúen en contraste durante toda la duración.

7.2. Exigencias y evaluación

7.2.1. **Cada uno de los 4 tipos de trabajo colectivo** (#7.1.2-7.1.5) deben presentarse **como mínimo una vez** fuera de los componentes de dificultad (DB, DE, R, DC), y cumpliendo las definiciones completas anteriores.

7.2.2. Cada tipo de trabajo colectivo será reconocido con pequeñas faltas de ejecución en la sincronización entre las gimnastas.

7.2.3. **Penalización 0,30 p.** por cada tipo de trabajo colectivo no reconocido fuera de los componentes de Dificultad o no realizado según la definición (#7.1.2-7.1.5).

8. CONEXIONES

8.1. Definición de las conexiones de cada gimnasta por separado

8.1.1. Una conexión es un 'vínculo' entre movimientos o dificultades. Las conexiones y/o pasos de conexión bien desarrollados son necesarios para crear armonía y fluidez en la actuación.

8.1.2. Todos los movimientos, tanto del cuerpo como del aparato, deben tener una relación lógica e intencionada entre sí, de modo que un movimiento/elemento pase al siguiente por una razón identificable.

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

8.1.4. Los elementos deben unirse de forma fluida y lógica, sin preparaciones prolongadas ni paradas innecesarias. Se aceptan las paradas intencionadas, que apoyen el carácter de la composición o creen pausas estratégicas.

8.1.5. Los elementos que se disponen juntos sin un propósito claro y una lógica se convierten en una serie de acciones inconexas. Tales conexiones impiden el desarrollo completo de la historia, así como la identidad única de la composición. Ejemplos de conexiones ilógicas de cada gimnasta por separado:

- Transiciones de un movimiento/dificultad corporal o de aparato a otro que son bruscas o ilógicas
- Cambios bruscos entre el nivel 'de pie' y el nivel 'suelo', sin un propósito claro ni lógica.
- Girar bruscamente para mirar en otra dirección, sin un propósito claro ni lógica.
- Cambiar bruscamente el sentido de la marcha, sin un propósito claro y lógico.
- Cambio brusco del plano o dirección del movimiento del aparato, sin una transición suave.
- Transiciones prolongadas de un movimiento a otro, p. ej. tomarse tiempo para preparar el siguiente elemento.

8.1.6. Las conexiones ilógicas pueden deberse a fallos de composición, a una técnica insuficientemente desarrollada o a ajustes durante la actuación (p. ej. tomar atajos u omitir elementos).

8.2. Definición de las conexiones del trabajo en grupo

8.2.1. Se espera que el conjunto **trabaje y se desplace como una unidad** a lo largo de toda la coreografía, con una clara relación entre todas las gimnastas en todo momento. Esta expectativa incluye las conexiones entre elementos, entre formaciones y loas preparaciones para las Dificultades.

8.2.2. En estas conexiones, **la unidad del trabajo en grupo** puede lograrse utilizando diferentes métodos, por ejemplo:

- Desplazarse con un cambio gradual de una formación a la siguiente, manteniendo siempre una organización clara entre las gimnastas, p. ej. manteniendo las líneas, manteniendo distancias idénticas, etc.
- Gimnastas que se desplazan en la misma dirección, pero con distancias de desplazamiento diferentes
- Gimnastas que se desplazan en direcciones y distancias diferentes, pero utilizando el mismo conjunto de movimientos.
- Gimnastas que se desplazan en direcciones y distancias diferentes, con movimientos distintos, pero marcando claramente los mismos acentos
- Aplicar los principios del trabajo colectivo

8.2.3. Cuando se conectan elementos **disolviendo el trabajo de grupo** durante las conexiones - sin relación entre las gimnastas por formación, dirección, tipo de movimientos, etc. - se penaliza por 'conexión ilógica'. Ejemplos de conexiones ilógicas en el trabajo de grupo:

- Transiciones en las que la(s) gimnasta(s) simplemente camina(n)/corre(n) de una formación a la siguiente.
- Transiciones en las que las gimnastas cambian a una nueva posición en el practicable utilizando trayectorias, direcciones, distancias, etc. desorganizadas.
  Transiciones en las que algunas gimnastas están listas para el siguiente elemento antes que las compañeras, deteniéndose y esperando a las compañeras.

8.3. Evaluación

8.3.1. Se penalizará una composición que contenga una serie de elementos inconexos.

8.3.2. **Las conexiones ilógicas se penalizarán con 0,10 p. cada vez, hasta 2,00 p.**

8.3.3. La penalización por conexión ilógica se aplica **una sola vez por movimiento/conexión**, independientemente del número de gimnastas o aparatos en falta, e independientemente de que las conexiones individuales y las conexiones de grupo sean ilógicas al mismo tiempo.

8.3.4. No hay penalización para las conexiones mientras la(s) gimnasta(s) se detiene(n)/interrumpe(n) la ejecución de la composición debido a **grandes faltas**, como pérdida de aparato, pérdida de equilibrio con apoyo o caída, carrera debido a un lanzamiento con trayectoria imprecisa, o parada para deshacer nudos/enrollamientos.

9. RITMO Y FINAL CON MÚSICA

9.1. Definición

9.1.1. Los movimientos del cuerpo y del aparato deben correlacionarse con precisión con los acentos musicales y las frases musicales.

9.1.2. Tanto el cuerpo como el aparato deben dejarse llevar por el tempo de la música.

9.1.3. El final del ejercicio debe coincidir exactamente con el final de la música.

9.2. Evaluación

9.2.1. Los movimientos que se ejecuten separados de los acentos o cambios de frase, o desconectados del tempo establecido por la música, se penalizarán con **0,10 p. cada vez, hasta 2,00 p.**

9.2.2. Ejemplos de situaciones penalizadas por 'ritmo':

- Cuando un movimiento se acentúa visiblemente antes o después del acento
- Cuando se ignora un acento claro en la música - no se enfatiza con el movimiento
- Cuando el conjunto crea un gran acento de movimiento mientras la música no tiene el acento correspondiente
- Cuando los movimientos comienzan involuntariamente por delante o por detrás de la frase musical.
- Cuando el tempo cambia y el conjunto no refleja el cambio de tempo
- Cuando la intensidad cambia y el conjunto no refleja el cambio de intensidad
- Cuando la música termina con un 'diminuendo' o 'fundido de salida a silencio' ('fade-out') (es decir, cuando el final de la música se desvanece) y el conjunto continúa moviéndose rápidamente, creando así un(os) acento(s) de grandes movimientos sobre ese 'diminuendo'/'fundido de salida a silencio' ('fade-out').

9.2.3. Se espera que **todo el conjunto** termine el ejercicio en armonía con la música, terminando las 5 gimnastas al mismo tiempo. Si **parte del conjunto** asume la pose final **antes del final de la** música o **después de que la música haya terminado**, o no realiza una parada clara antes de abandonar el practicable, se aplicará la penalización por falta de armonía entre la música y el movimiento al final del ejercicio.

10. FORMACIONES

10.1. Las formaciones deben crearse con variedad en lo siguiente:

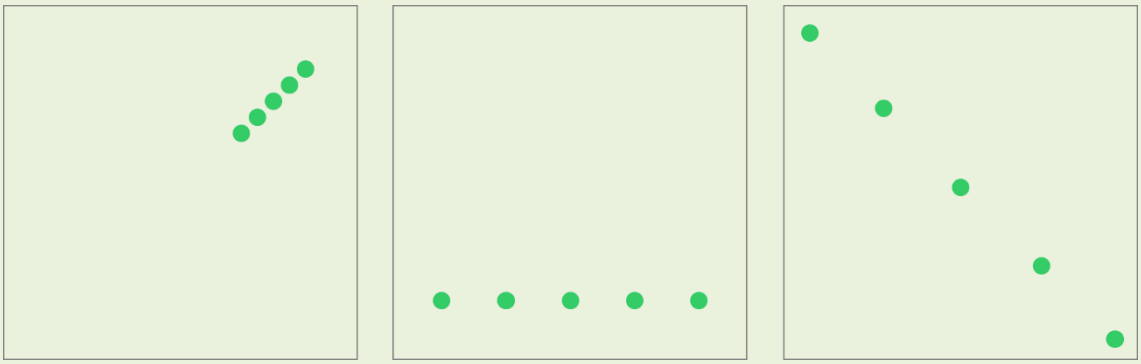
- Colocación en diferentes partes del practicable: Centro, esquinas, diagonales, líneas
- Diseño: Círculos, líneas en todas direcciones, triángulos, etc.
- Amplitud: Tamaño/anchura del diseño: Ancho, medio y cerrado

10.1.1. **Penalización de 0,30 p.** por variedad insuficiente en el **diseño de las formaciones**: Una forma se utiliza en exceso en comparación con otras formas posibles.

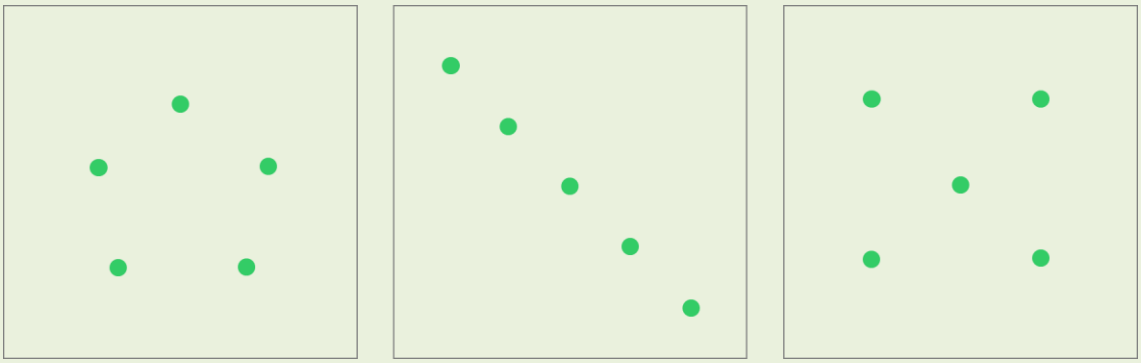
10.1.2. **Penalización de 0,30 p.** por variedad insuficiente en la **amplitud de las formaciones**: Una talla se utiliza en exceso en comparación con las demás tallas.

Explicaciones / Ejemplos

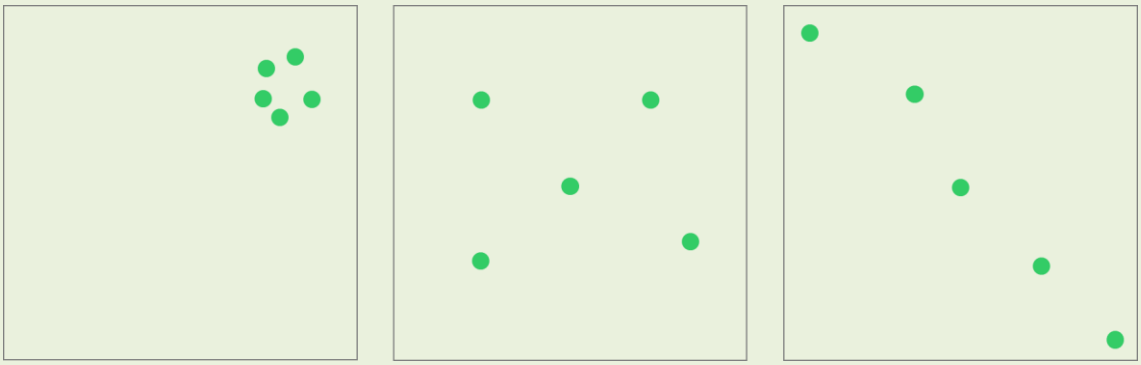
Variedad en la amplitud de las formaciones - ninguna variedad en el diseño de las formaciones:



Variedad en el diseño de las formaciones - ninguna variedad en la amplitud de las formaciones:



Variedad en el diseño y amplitud de las formaciones - líneas imprecisas (Penalización de ejecución):



10.2. El movimiento a través del practicable y entre los distintos niveles debe ser en desarrollo continuo, sin permanecer **mucho tiempo en ningún lugar** del practicable.

~~***10.2.1.*** **Penalización 0,30 p. cada vez** que se mantenga la misma formación y la misma colocación en el practicable durante 3 o más Dificultades seguidas.~~

~~**Explicaciones / Ejemplos**~~
~~*Para contar el número de Dificultades en la misma formación en el mismo lugar:*~~ • ~~*Cuando una DB y una DE se ejecutan en el mismo momento, esto cuenta como 1 Dificultad.*~~

11. INTERRUPCIÓN DE LA CONTINUIDAD

11.1. El objetivo de crear una relación armoniosa de todos los componentes de Artístico es crear una idea unificada. La continuidad de los movimientos, de principio a fin, contribuye a la armonía y la unidad.

11.1. Una **falta técnica grave**, que interrumpe la continuidad de la composición obligando a la(s) gimnasta(s) a detener/pausar la ejecución de la composición o a dejar de representar una imagen artística durante **4 o más segundos**, se penaliza con 0,60 p., una vez por ejercicio como **penalización global** al final del ejercicio. Ejemplos de situaciones que pueden provocar la interrupción de la continuidad:

- Pérdida de aparatos con grandes desplazamientos
- Reemplazo de un aparato perdido, roto o inservible
- Deshacer nudos en la Cuerda o Cinta
- Resolución de enrollamientos involuntarios en el aparato
- La(s) gimnasta(s) hace(n) una pausa, tomándose su tiempo para saber dónde reanudar la actuación

11.2. Durante la interrupción de 4 o más segundos, **no se evalúa ningún otro componente de Artístico**: No hay penalización adicional por Ritmo, Contacto con el aparato, etc. Además, los jueces de Ejecución sólo penalizan la falta técnica inicial, no toman penalizaciones adicionales durante la interrupción (aparato estático, Cinta en el suelo, etc.) (ver Ejecución, #2.2.3 y #2.4.1).

11.3. Cuando una falta técnica interrumpe la continuidad durante **menos de 4 segundos** (una o varias veces durante el ejercicio), no se penaliza por 'Interrupción de la continuidad', y el Ritmo se evalúa durante dichas interrupciones.

Explicaciones / Ejemplos
La penalización por interrupción de la continuidad se toma en cada caso en que el aparato se pierda durante 4 o más segundos, incluso si las gimnastas continúan bailando: Si el aparato se mueve de forma incontrolada y/o se queda quieto durante 4 o más segundos, se trata de una interrupción de la continuidad del ejercicio con aparato. *Si las gimnastas son capaces de camuflar que el aparato está perdido, de forma que no parezca una pérdida en absoluto, sino que parezca que realizan el ejercicio con el aparato (p. ej. la Pelota rueda lentamente y las gimnastas bailan junto a ella), no se penaliza por interrupción de la continuidad.*

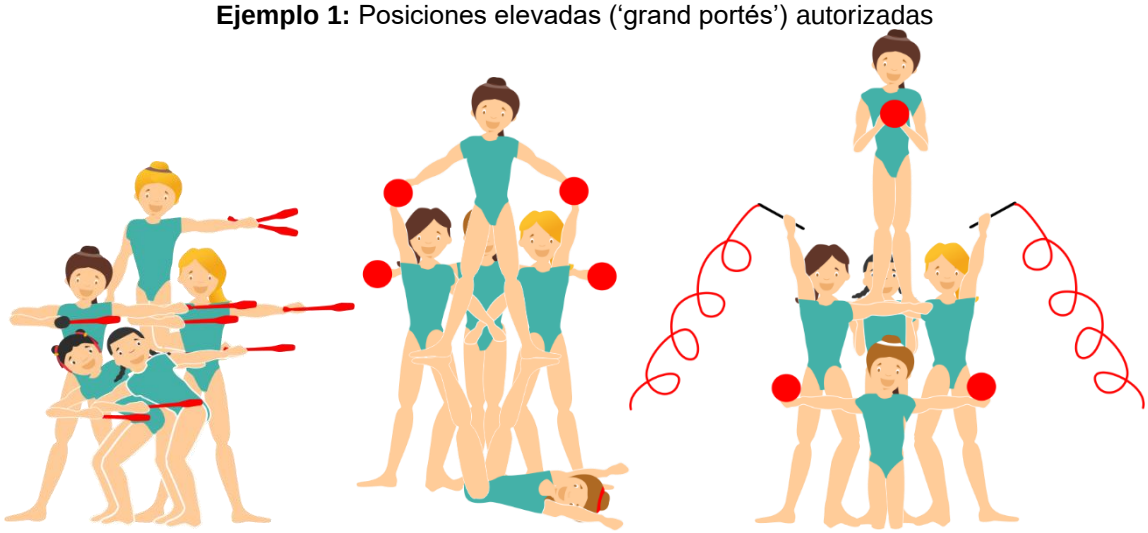
12. CONSTRUCCIÓN CORPORAL/POSICIONES ELEVADAS ('GRAND PORTÉS')

12.1. Al principio, durante y/o al final del ejercicio, es posible utilizar elementos o posturas en las que 1 gimnasta se eleve del suelo, con apoyo en la(s) otra(s) gimnasta(s) y/o en el aparato, siempre que:

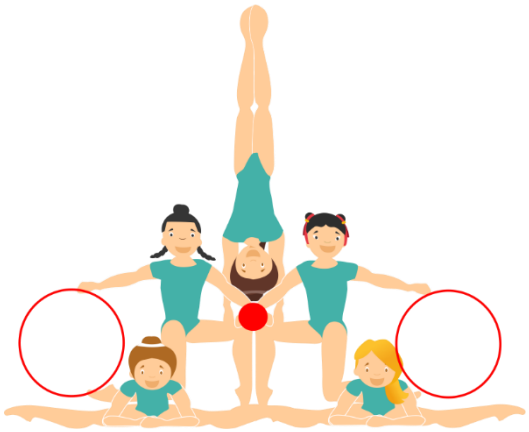
- **Máximo 1 gimnasta se levanta** del suelo a la vez
- La gimnasta se levanta del suelo durante **menos de 4 segundos:**
  - Postura inicial: Menos de 4 segundos desde el movimiento inicial de la gimnasta inicial hasta que la gimnasta elevada llega al suelo.
  - Postura final: Menos de 4 segundos desde que la gimnasta abandona el suelo hasta el último movimiento del último gimnasta.
- La gimnasta elevada puede ser levantada o subir a la posición elevada ('grand porté'), pero no puede saltar a la posición elevada, ni ser lanzada por los aires, ni saltar o caer desde la posición elevada.
- La gimnasta levantada no puede ejecutar ninguna variación de la parada en manos, la parada en codos o la parada en 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.

12.2. Una construcción o posición elevada ('grand porté') que no cumpla las exigencias anteriores, p. ej. mantenida durante 4 segundos o más, se **penaliza con 0,60 p.** La penalización se aplica por cada elemento no autorizado.

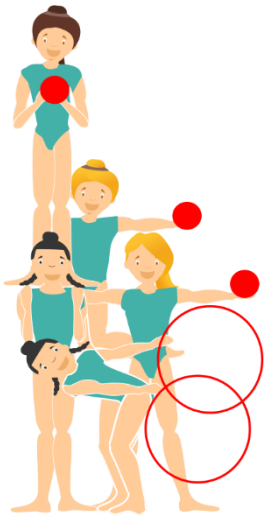
Ejemplo 1: Posiciones elevadas (‘grand portés’) autorizadas



Ejemplo 2: Posición no autorizada: Parada sobre manos



Ejemplo 3: Posición no autorizada: 2 gimnastas elevadas



13. CONTACTO ENTRE APARATOS Y GIMNASTAS

13.1. **Al comienzo del ejercicio,** 1 o más gimnastas pueden estar **sin aparato**. Dicho fragmento del ejercicio debe ser inferior a 5 segundos desde el movimiento inicial de la primera gimnasta.

13.2. Si el aparato y las gimnastas no empiezan a moverse simultáneamente, los diferentes movimientos deben sucederse rápidamente, en menos de 4 segundos, para evitar que la(s) gimnasta(s)/el/los aparato(s) se quede estático.

13.3. **Durante el ejercicio**, 1 o más gimnastas pueden estar **sin aparato**, siempre que esto dure menos de 5 segundos.

13.4. **Penalización 0,30 p.** Si 1 o más gimnastas están **sin aparato durante 5 segundos o más** (penalización una vez por ejercicio, ya sea por falta de composición o técnica).

13.5. **Al final del ejercicio,** cada gimnasta puede sostener o estar en contacto con 1 o más aparatos. En este caso, 1 o más gimnastas pueden estar **sin aparato** en la pose final.

13.6. **Penalización 0,60 p.** Si 1 o más aparatos están tendidos libremente en el suelo, sin contacto con ningún gimnasta (ni directamente ni a través de otro aparato) en la pose inicial o final (por falta de composición). Ejemplos:

- Hay 10 Mazas conectadas en un gran círculo. Una gimnasta está en contacto directo con 2 de estas Mazas. Las 8 Mazas restantes están en contacto a través del círculo de Mazas: No hay penalización.
- 2 Aros están tendidos libremente en el suelo, en contacto uno con otro, pero ninguno de estos Aros está en contacto con ninguna gimnasta. Penalización 0.60 p.

14. FALTAS ARTÍSTICAS DE CONJUNTO

Esta tabla debe leerse teniendo en cuenta las explicaciones completas de los apartados textuales (#2-13).
En las casillas con varios puntos, todos los puntos deben ser 'verificados' para que la casilla sea aplicable, a menos que la casilla especifique 'o'.

Penalizaciones	0.30 p.	0.60 p.	1.00 p.
IDEA-GUÍA y CARÁCTER DEL MOVIMIENTO	**Está presente en la mayor parte** del ejercicio: ● Idea-guía presente ● La mayor parte del ejercicio tiene carácter ● Buena variedad de partes del cuerpo ● Buena variedad de tipos de movimientos ● Con o sin variedad en la organización del trabajo en grupo (no es un requisito)	**Está presente en partes** del ejercicio: ● Clara unidad entre los detalles y la música ● Mínimo 5 partes tienen carácter ● Con o sin variedad (sin requisito)	**NO tiene prioridad** ● Menos de 5 partes tienen carácter
EXPRESIÓN CORPORAL	**Completamente desarrollada** en partes del ejercicio ● Participación plena en un mínimo de 2 partes ● Menos de 4 momentos con participación inexistente	**Desarrollada momentáneamente** o no desarrollada en el ejercicio: ● Participación plena en menos de 2 partes O bien, ● 4 o más momentos con participación inexistente *Puede haber participación parcial durante cualquier duración del ejercicio.*	
FACIAL EXPRESIÓN	**Desarrollado momentáneamente** o no desarrollado en el ejercicio: ● Prioridad completa en menos de 2 partes O bien, ● 4 o más momentos con la cara en blanco o concentrada		
PASOS DE DANZA (requisito: 2)	**Por cada** Combinación de pasos de danza a ritmo y con carácter **que falte**		
CAMBIOS DINÁMICOS y EFECTOS (requisito: en total 4)	**Por cada** Cambio Dinámico/Efecto **que falte**		
TRABAJO COLECTIVO (requisito: 4 tipos)	**Por cada** tipo de trabajo colectivo (**Sincronización, Coral, Rápida Sucesión/Canon, Contraste**) **que falte**		

CONEXIONES	**Penalizaciones**									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
RITMO	**Penalizaciones**									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00

Penalizaciones	**0.30 p.**	**0.60 p.**	**1.00 p.**
FORMACIONES	Insuficiente variedad en el diseño de las formaciones		
	Insuficiente variedad en la amplitud de las formaciones ~~Se mantiene la misma formación en el mismo lugar durante 3 o más Dificultades seguidas (penalización por cada tanda/set de Dificultades)~~		
INTERRUPCIÓN DE LA CONTINUIDAD		La continuidad de la composición se interrumpe durante 4 segundos o más debido a una interrupción técnica grave (penalización 1 vez por ejercicio)	
CONSTRUCCIONES CORPORALES / POSICIONES ELEVADAS (‘GRAND PORTÉS’)		Construcción no autorizada, o 4 o más segundos en una posición elevada (‘grand porté’) (penalización por cada elemento)	
CONTACTO ENTRE APARATOS Y GIMNASTAS	1 o más gimnastas sin aparato durante 5 segundos o más (penalización 1 vez por ejercicio)	Si 1 o más aparatos no están en contacto con ninguna gimnasta en la pose inicial o final (falta de composición).	
INTRODUCCIÓN MUSICAL	Una introducción musical de 4 segundos o más		
MÚSICA NORMAS	Música que no se ajusta a las **normas**		
Música-movimiento al FINAL DEL EJERCICIO	Falta de armonía entre la música y el movimiento al final del ejercicio.		

1. EVALUACIÓN POR EL JURADO DE EJECUCIÓN

1.1. Los jueces del Jurado de Ejecución (E) exigen que los elementos se ejecuten con perfección estética y técnica.

1.2. Se espera que las gimnastas del conjunto incluyan en su ejercicio únicamente elementos que puedan ejecutar con total seguridad y con un alto grado de dominio técnico. Todas las desviaciones de esta expectativa serán deducidas por los jueces E.

1.3. Los jueces E no se preocupan por el nivel de Dificultad de un ejercicio. El Jurado está obligado a descontar por igual cualquier error de la misma magnitud, independientemente de la Dificultad del elemento o de la conexión.

1.4. Los jueces del Jurado E deben mantenerse al día con la Gimnasia Rítmica contemporánea, siempre deben saber cuál es la expectativa de rendimiento más actual para un elemento debe ser, y debe saber cómo las normas están cambiando a medida que evoluciona el deporte. En este contexto también deben saber lo que es posible, lo que es razonable esperar, lo que es una excepción, y lo que es especial.

1.5. Todas las desviaciones de la ejecución correcta se consideran errores técnicos y deben ser evaluadas en consecuencia por los jueces. La cuantía de la deducción (errores pequeños, medianos o grandes) vendrá determinada por el grado de desviación de la ejecución correcta. Se aplicarán las siguientes deducciones a todas y cada una de las desviaciones técnicas visibles de la ejecución perfecta esperada:

- **Error pequeño 0,10 p.:** Cualquier desviación menor o leve de la ejecución perfecta.
- **Error medio 0,30 p.:** Cualquier desviación clara o significativa de la ejecución perfecta.
- **Error importante 0,50 p. o más:** Cualquier desviación importante o grave de la ejecución perfecta.

1.6. Los fallos de ejecución deben penalizarse cada vez y por cada elemento en fallo.

1.7. **La Nota Final de E:** La deducción final de Ejecución se resta de **10,00 p**.

Explicaciones / Ejemplos
*Las **casillas verdes** de los cuadros de Penalizaciones indican que sólo se puede imponer 1 Penalización -la Penalización aplicable más alta- de esta línea por cada falta técnica.* *Todas las penalizaciones **enumeradas** se dan **cada vez**, independientemente del número de gimnastas en falta (penalizaciones globales), a menos que se especifique **en negrita** que las penalizaciones se dan **para cada gimnasta.***

2. EXPLICACIONES SOBRE LAS PENALIZACIONES DE EJECUCIÓN

2.1. Explicaciones de las Penalizaciones de Ejecución para los movimientos corporales

2.1.1. Por 'Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento corporal', se penaliza 1 '**por cada segmento incorrecto**', y se penaliza '**cada vez**'. Es decir:

2.1.1.1. El mismo segmento a ambos lados del cuerpo:

- Ambas rodillas indebidamente dobladas al mismo tiempo: 0,10 p. para 'rodillas' 1 vez
- Ambos pies no estirados al mismo tiempo: 0,10 p. para 'pies' 1 vez

2.1.1.2. Salto(s) con preparación:

- 1 zancada con las dos rodillas y los dos pies mal colocados: 0,10 p. por las rodillas y 0,10 p. por los pies = 0,20 p.
- 'Chassé' con ambas rodillas y ambos pies mal colocados + zancada con ambas rodillas y ambos pies mal colocados: 0,10 p. para las rodillas y 0,10 p. por los pies en el 'chassé' + 0,10 p. por las rodillas y 0,10 p. por los pies en el salto = 0,40 p.
- 'Chassé' con ambas rodillas y ambos pies mal colocados + zancada con ambas rodillas y ambos pies mal colocados + zancada con ambas rodillas y ambos pies mal colocados: 0,10 p. por las rodillas y 0,10 p. por los pies en el 'chassé' + 0,10 p. por las rodillas y 0,10 p. por los pies en el 1er salto + 0,10 p. por las rodillas y 0,10 p. por los pies en el 2º salto = 0,60 p.

2.1.1.3. Equilibrios y rotaciones realizados sobre una pierna:

- La rodilla de la pierna de apoyo y la rodilla de la pierna elevada se penalizan como un solo segmento: Cada DB se penaliza como máximo 0,10 p. por rodilla(s) flexionada(s).
- El pie de la pierna de apoyo (por ej., 'relevé' bajo o pie girado hacia dentro) y el pie de la pierna elevada (por ej., punta o pie girado hacia dentro) se penalizan juntos, como un solo segmento: Cada DB se penaliza como máximo 0,10 p. por pie/pies/relevé incorrectamente colocados.

2.1.1.4. Elementos rotacionales:

- Series de **rotaciones verticales**, p. ej. 3 'chainés', cada una con las rodillas flexionadas: 0,10 p. por rodillas 1 vez = 0,10 p.
- Serie de **elementos pre-acrobáticos**, p. ej. 3 inversiones ('walkovers'), cada uno con las rodillas flexionadas: 0,10 p. de rodillas por cada elemento pre-acrobático = 0,30 p.
- R con una 1ª inversión (*walkover*) + 3 'chainés' + 2ª inversión (*walkover*), cada uno con las rodillas flexionadas: 0,10 p. por la 1ª inversión (*walkover*), + 0,10 p. por los 'chainés', + 0,10 p. por la 2ª inversión (*walkover*) = 0,30 p.

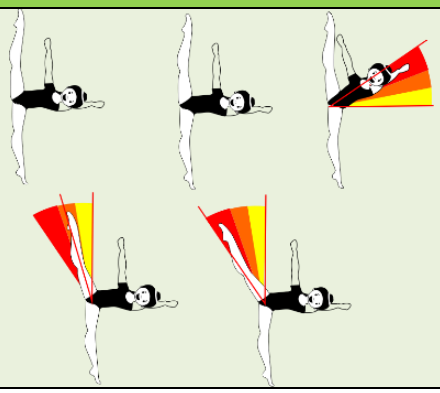
2.1.1.5. Varios tipos de desplazamientos:

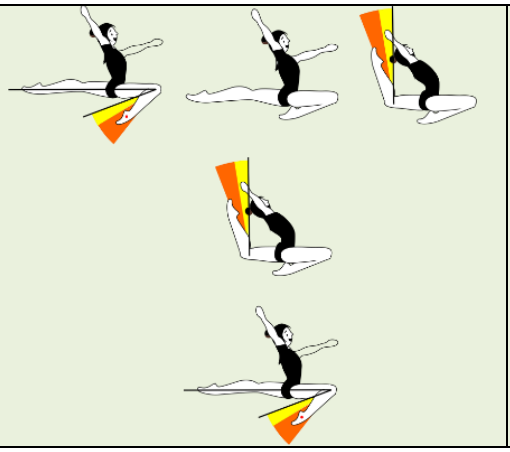
- 6 pasos de marcha, realizados con los pies mal colocados = 1 modalidad = 0,10 p. 1 vez
- 4 pasos de marcha, realizados con los pies mal colocados = 1 modalidad = 0,10 p. 1 vez
- 1 Combinación de pasos de danza con 3 modalidades diferentes, realizada con los pies mal colocados = penalización por cada modalidad = 0,30 p.

2.1.2. La **posición simétrica** de los hombros y el tronco durante las Dificultades Corporales es un aspecto esencial de la técnica corporal, especialmente para la salud de la gimnasta. Las posiciones asimétricas se penalizarán como '**segmento mantenido incorrectamente**'.

2.1.3. **Desviaciones en las Dificultades Corporales:**

- Cada penalización se aplicará por separado para cada falta. Si una Dificultad Corporal tiene varias formas incorrectas, por cualquiera de las gimnastas, la penalización se aplicará por cada desviación de la forma correcta.

Explicaciones / Ejemplos		
Rendimiento	**Descripción**	**Penalizaciones de ejecución**
	***'Grand écart'/'espagat (Split):*** *1 gimnasta: desviación media +* *1 gimnasta; gran desviación* ***Tronco:*** *1 gimnasta: gran desviación*	*0.50 p.* *+* *0.50 p.*

	*Corza:* *2 gimnastas: desviación media* *En círculo:* *2 gimnastas: desviación media*	*0.30 p.* *+* *0.30 p.*

2.1.4. Desviaciones y segmentos incorrectos en **los Equilibrios 'Fouettés'**:

- El Equilibrio 'Fouetté' es **1 DB**: Sólo la **forma** de la DB **más débilmente ejecutada** se penaliza por desviación. Sin embargo, cada forma puede tener varias penalizaciones por desviación, p. ej. 'Grand écart'/espagat (Split) + tronco.
- Cada **segmento corporal** se penaliza una sola vez durante la **DB** ~~(rodilla de la pierna de apoyo como máximo 1 vez, rodilla de la pierna levantada como máximo 1 vez~~ como máximo 0.10 p. por la(s) rodilla(s), como máximo 0.10 p. por el/los pie(s), como máximo 0.10 p. por el/los brazo(s), etc.).

2.1.5. Salto con '**técnica de balanceo'** ('swing technique'): Los saltos tienen 3 fases. Impulso, fase de vuelo y recepción. La gimnasta debe desarrollar todo el potencial del salto (la forma requerida), durante la fase más alta en vuelo, en lugar de 2 formas diferentes. Si no se cumple este requisito, debe aplicarse una penalización por 'técnica de balanceo' ('movimiento de báscula' ('kip movement')).

2.1.6. Si durante una dificultad de Equilibrio se producen las siguientes faltas: Forma no mantenida durante un mínimo de 1 segundo, y pérdida de eje con paso adicional:

- La Penalización es de 0,30 p. + 0,30 p. (independientemente del número de gimnastas en falta)

2.1.7. En Dificultades de rotación pueden producirse **deslizamientos (*sliding*)**, **saltitos (*hopping*)** y **pérdida de equilibrio** combinados:

- 'Deslizamiento' se refiere a un desplazamiento leve y suave durante la rotación, resultante del desplazamiento del centro de la gimnasta hacia diferente(s) parte(s) del pie/antepié de apoyo.
- Un 'saltito' es una pérdida de equilibrio, normalmente con desplazamiento, con un desplazamiento repentino y significativo durante la rotación. 'Saltito' no significa necesariamente que la gimnasta pierda el contacto físico con el suelo. Un saltito es el resultado de que el centro de la gimnasta ya no está sobre el pie/antepié de apoyo, lo que requiere una corrección repentina para recuperar el control.
- En la misma Dificultad de rotación, la gimnasta sólo es penalizada una vez por deslizamiento o una vez por pérdida de equilibrio, incluso si hay diferentes faltas técnicas en diferentes momentos de la Dificultad: Deslizamiento cerca del inicio, pérdida de equilibrio con saltito cerca de la mitad, y pérdida de eje con paso adicional al final = en total 0,30 p.

2.1.8. «Gimnasta estática» se aplica cuando una o varias gimnastas (penalización global) están inmóviles durante 4 o más segundos. Por ejemplo, durante una Colaboración, una o varias gimnastas sirven de apoyo u obstáculo y permanecen inmóviles durante 4 o más segundos.

2.2. Explicaciones de las penalizaciones de Ejecución por la técnica con cada tipo de aparato

2.2.1. Si se forma un **nudo** pequeño en la Cinta y después de unos movimientos se convierte en un nudo mediano/grande, sólo se aplica 1 penalización por nudo (la penalización más alta por nudo mediano/grande).

2.2.2. **La permanencia de la Cinta en el suelo** se penaliza cuando el tejido permanece inmóvil en el suelo. No se penaliza cuando el tejido está en movimiento en el suelo.

2.2.3. La penalización por **quedarse la Cinta en el suelo** no se da mientras la gimnasta haya detenido/pausado el ejercicio debido a otro error (nudo, enrollarse, pérdida del aparato, etc.).

2.3. Explicaciones de penalizaciones de Ejecución por la técnica de todos los aparatos

2.3.1. La penalización por '**simple paso in situ bajo el vuelo del aparato'** se produce cuando la trayectoria en vuelo parece apropiada, pero la gimnasta - intencionadamente o no - realiza un(os) pequeño(s) y simple(s) paso(s) in situ, sin un desplazamiento claro en una dirección específica para salvar el aparato, y sin una relación obvia con el ritmo y el carácter específicos de la música.

2.3.2. La penalización por **trayectoria imprecisa** se aplica si es visible una falta técnica debida a un lanzamiento impreciso. P. ej. si la gimnasta tiene que correr o cambiar la dirección prevista para salvar el aparato de una pérdida.

2.3.3. En la línea de 'simple paso in situ'/'trayectoria imprecisa' de la tabla de penalizaciones, **sólo se aplica la penalización más alta**. Ejemplo:

- Justo después del lanzamiento, la gimnasta realiza 4 pasos simples in situ. Después, la gimnasta se da cuenta de que la trayectoria es imprecisa y corre 3 pasos hacia el aparato, que es recuperado desde el vuelo. Penalización total 0,30 p. por trayectoria imprecisa con 3 pasos para salvar el aparato.

2.3.4. La penalización por **trayectoria imprecisa** sólo se aplica cuando el aparato **es recuperado desde el vuelo**: Si una trayectoria imprecisa termina con una pérdida de aparato, sólo se penaliza la pérdida de aparato, en función del número total de pasos dados: Pasos mientras el aparato está en vuelo + pasos después de que el aparato haya caído al suelo.

2.3.5. Por **trayectoria imprecisa de 2 o más gimnastas**: El juez penalizará una vez en base al mayor número de pasos dados, y sólo una vez por cada Dificultad (ya sea falta simultánea o faltas sucesivas dentro de la misma DB, R, DE, DC).

2.3.6. Para todos los tipos de **recuperación de la Cinta**, el aparato debe recuperarse normalmente por **el extremo de la varilla**. Se permite recuperar intencionadamente la Cinta por el tejido dentro de una zona de aproximadamente 50 cm desde el enganche, siempre que esta recuperación esté justificada para el siguiente movimiento o la pose final. Si la Cinta es recuperada involuntariamente por el tejido (por error), o es recuperada por la varilla pero no por el extremo, se aplicará la penalización por 'recuperación incorrecta'.

2.3.7. Todos los aparatos deben recuperarse sin **ayuda** involuntaria **de la otra mano**. Excepciones en las que se puede utilizar voluntariamente la otra mano:

- Cuerda: Con recuperación de una Cuerda abierta
- Aro: Cuando el Aro gira alrededor del eje horizontal
- Pelota: Cuando se recupera fuera del campo visual
- Mazas: Cuando se recuperan las Mazas encajadas/unidas ('joined')
- Cinta: Cuando se recupera intencionadamente por el tejido

2.3.8. La penalización por **recuperación incorrecta** se produce cuando el intento de recuperación es interrumpido por un movimiento extra de la gimnasta, con el fin de salvar el aparato de la caída y/o de continuar con el siguiente movimiento.

2.3.9. Si durante una recuperación el aparato **toca el suelo al mismo tiempo** que la gimnasta toca el aparato, y la gimnasta recupera inmediatamente el control del aparato, esto no es una pérdida de aparato. Dependiendo del tipo de recuperación, se puede aplicar una penalización de Ejecución por recuperación incorrecta. Ejemplos:

- El Aro se recupera con la mano en el momento en que la parte inferior del Aro toca el suelo: Penalización por recuperación incorrecta.
- El Aro plano se bloquea contra el suelo utilizando las piernas al mismo tiempo que la parte inferior del Aro toca el suelo: Bloqueo correcto, sin penalización.
- La varilla de la Cinta se bloquea entre las rodillas al mismo tiempo que la punta de la varilla de la Cinta toca el suelo: Recuperación correcta, sin penalización.

2.3.10. **Pérdida de múltiples aparatos:** La pérdida de aparatos se penaliza por cada aparato (excepción: el par de Mazas), no según el número de gimnastas que perdieron el aparato, o el número de gimnastas que recuperan el aparato. Una construcción de aparato perdida, recuperada como 1 unidad, se penaliza como 1 aparato. Una construcción perdida que se ha desmontado se penaliza por cada componente. Ejemplos:

- 2 gimnastas pierden 1 aparato cada una. 1 gimnasta recupera los dos: El 1er aparato después de 3 pasos y el 2º aparato después de otro 1 paso. 2 penalizaciones separadas: 1,00 p. + 0,70 p.
- 1 gimnasta pierde 2 aparatos (no un par de Mazas). Otra gimnasta recupera ambos: El 1er aparato después de 3 pasos y el 2º aparato después de otro 1 paso: 1,00 p. + 0,70 p.
- 1 gimnasta pierde una construcción de 3 Aros. Otro gimnasta recupera la construcción como 1 unidad, después de 3 pasos. 1 penalización: 1.00 p.

2.4. Explicaciones de combinaciones de penalizaciones

2.4.1. Cuando se produce una **interrupción de la continuidad** de la actuación (véase Artístico, #10), p. ej. porque una gimnasta se queda quieta para desatar un nudo, no se penaliza por 'gimnasta estática'.

2.4.2. Cuando la(s) gimnasta(s) realiza(n) varias faltas de Ejecución con el aparato **durante la misma DB**, cada casilla de la tabla de penalizaciones se aplica una vez. Ejemplo: Giro 'Fouetté' con alteración del dibujo (espirales) + alteración del dibujo (serpentinas) + enrollamiento involuntario alrededor del cuerpo. Penalización 0,10 p. por alteración del dibujo + penalización 0,30 p. por enrollamiento = 0,40 p.

2.4.3. Mientras una gimnasta **ha perdido el aparato** y se desplaza para recuperarlo, y eventualmente cuando se desplaza para volver al practicable (antes de reanudar su ejercicio), lo siguiente se aplica a esta gimnasta (y no a las compañeras que continúan la ejecución):

- Para esta duración, **no se aplican penalizaciones adicionales** por segmentos corporales ni por manejo de aparato.
- Para esta duración, **sólo se penaliza** por pérdida de equilibrio (con o sin apoyo o caída) y por pérdidas adicionales de aparato.

2.4.4. Cuando diferentes gimnastas de conjunto recuperan con diferentes tipos de recuperación incorrecta, dentro de la misma Dificultad, las jueces deben prestar atención a los tipos de faltas y tomar la penalización **más alta de cada línea** en la tabla de penalizaciones. Ejemplo:

- 1 gimnasta recupera el Aro con contacto con el antebrazo
- 1 gimnasta recupera el Aro con contacto con el brazo
- 1 gimnasta recupera el Aro con ayuda involuntaria de la otra mano
- 1 gimnasta recupera la Pelota con contacto involuntario con el cuerpo

Los jueces aplican la penalización más alta por recuperación con contacto con el antebrazo/brazo (0,30 p.) + la penalización más alta por recuperación incorrecta con ayuda/contacto involuntario (0,30 p.) = en total 0,60 p.

3. TRABAJO EN CONJUNTO

3.1. Tabla de penalizaciones de Ejecución por el trabajo en conjunto

Penalizaciones	Pequeña 0,10	Mediana 0.30	Grande 0,50 o más
Sincronización	Falta de sincronización entre el movimiento individual y el del conjunto, o CC realizadas con intervalos desiguales.		
Formaciones	Línea(s) imprecisa(s) dentro de la formación		
Colisión	Colisión entre gimnastas/aparato (+ todas las consecuencias)		

4. MOVIMIENTOS CORPORALES

4.1.Tabla de penalizaciones de Ejecución por los movimientos corporales

Penalizaciones	Pequeña 0,10	Mediana 0.30	Grande 0,50 o más
Generalidades	Movimiento incompleto o falta de amplitud en la forma de los elementos pre-acrobáticos		
	Ajustar la posición del cuerpo (Ejemplos: Durante la preparación, cambiar la posición de las manos en el suelo sin perder el equilibrio, etc.)		
		Gimnasta estática (4 segundos o más)	
Técnica de base *Durante cualquier movimiento de conexión, elementos rotacionales, todo tipo de Dificultades, etc.*	Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento corporal: **1 penalización por cada segmento incorrecto, tomado cada vez**: Incluyendo pie/relevé incorrecto, posición de la rodilla, posición de la cadera, codo flexionado, posición incontrolada del brazo, hombros levantados o asimétricos, posición asimétrica del tronco, etc.		
	Pérdida de equilibrio: Movimiento adicional sin desplazamiento (p. ej. salto sin desplazamiento, desplazamiento del antepié o temblor del pie/pierna de apoyo, movimiento compensatorio sin querer, etc.)	Pérdida de equilibrio/pérdida del centro: Movimiento adicional con desplazamiento (p. ej. paso adicional, salto con desplazamiento, pérdida de eje con paso adicional, etc.)	Pérdida de equilibrio con apoyo en 1 o 2 manos o en el aparato. Pérdida total de equilibrio con caída: **0,70 (cada gimnasta)**
Saltos	Forma incorrecta con pequeña desviación	Forma incorrecta con desviación media	Forma incorrecta con desviación grande
	Salto con técnica de balanceo ('movimiento de báscula' ('kip movement'))		
	Recepción pesada	Recepción incorrecta: Espalda visiblemente arqueada durante la fase final de recepción.	
Equilibrios	Forma incorrecta con pequeña desviación	Forma incorrecta con desviación media	Forma incorrecta con desviación grande
		Forma no mantenida para un mínimo de 1 segundo	

Rotaciones *Cada penalización se aplica 1 vez por DB de Rotación*	Forma incorrecta con desviación pequeña	Forma incorrecta con desviación media	Forma incorrecta con desviación grande
	Apoyo involuntario sobre el talón durante un giro		
	Deslizamiento		
Elementos pre-acrobáticos y elementos de grupos de rotaciones verticales	Recepción pesada	Técnica no autorizada de elementos pre-acrobáticos	
		Caminar en la posición de parada de manos (2 o más cambios de apoyo)	

5. TÉCNICA CON CADA TIPO DE APARATO

5.1.Tabla de penalizaciones de Ejecución por la técnica con cada tipo de aparato

Penalizaciones	Pequeña 0,10	Mediana 0.30	Grande 0,50 o más
Aro			
Técnica de base	Manejo incorrecto: Alteración en el plano de trabajo, vibraciones, rotación irregular sobre el eje vertical, etc.	Manejo con contacto involuntario con el cuerpo (Ejemplo: Bloqueo del Aro contra el cuerpo durante/después de volteretas, rotaciones alrededor del eje del Aro, etc.)	
	Recuperar después de lanzar: Contacto con el antebrazo	Recuperar después de lanzar: Contacto con el brazo	
	Rodamiento sobre el cuerpo involuntariamente incompleto		
	Rodamiento incorrecto con bote		
	Deslizamiento por el brazo durante las rotaciones del Aro		
		Pasando por el Aro: Pies que tropiezan con el Aro	
Pelota			
Técnica de base	Manejo incorrecto: Pelota sostenida contra el antebrazo (‘agarrada’) o visiblemente apretada por los dedos.	Manejo con contacto involuntario con el cuerpo (Ejemplo: Bloqueo de la Pelota contra el cuerpo durante/después de volteretas, después de botes, etc.)	
	Rodamiento sobre el cuerpo involuntariamente incompleto		
	Rodamiento incorrecto con bote		
	Recuperación con 2 manos (Excepción: para las recuperaciones fuera del campo visual pueden utilizarse las 2 manos)		
Mazas			
Técnica de base	Manejo incorrecto: Movimientos irregulares, brazos demasiado separados durante los molinos, interrupción del movimiento durante los pequeños círculos, etc.		
	Alteración de la sincronización en la rotación de las 2 Mazas durante los lanzamientos y las recuperaciones		
	Falta de precisión en los planos de trabajo de las Mazas durante los movimientos asimétricos		

Cinta			
Técnica básica	Manejo incorrecto: Pase o transmisión imprecisos, varilla de Cinta sujetada involuntariamente por el centro, conexión incorrecta entre los dibujos, chasquido de la Cinta		
	Alteración del dibujo formado por la Cinta: Serpentinas o espirales insuficientemente apretadas, sin misma altura, amplitud, etc.		
	Contacto involuntario con el cuerpo	Enrollamientos involuntarios alrededor del cuerpo o parte de él o alrededor de la varilla sin interrupción	Enrollamientos involuntarios alrededor del cuerpo o parte de él o alrededor de la varilla con interrupción
	Nudo pequeño con un impacto mínimo 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 dibujos, lanzamientos, escapadas, etc. (hasta 1 metro)	Parte de la Cinta se queda en el suelo involuntariamente durante la ejecución de dibujos, lanzamientos, escapadas, etc. (más de 1 metro)	

6. TÉCNICA DE TODOS LOS APARATOS

6.1.Tabla de penalizaciones de Ejecución por la técnica de todos los aparatos

Penalizaciones	Pequeña 0,10	Mediana 0.30	Grande 0,50 o más
Técnica		Aparatos estáticos (ver Dificultad, #3.5)	
Trayectorias y recuperaciones *Para trayectorias imprecisas de 2 o más gimnastas:* *El juez penalizará 1 vez en función del mayor número de pasos dados.*	Trayectoria imprecisa y recuperación desde el vuelo **ajustando la posición** o **con 1-2 pasos** para salvar el aparato **O bien** 'Pasos sencillos in situ' bajo el vuelo	Trayectoria imprecisa y recuperación desde el vuelo **con 3-4 pasos** para salvar el aparato	Trayectoria imprecisa y recuperación desde el vuelo **con 5 o más pasos** para salvar el aparato
	Recuperación incorrecta: Ejemplo: Recuperar con ayuda involuntaria de la otra mano para salvar el aparato, recuperar involuntariamente el tejido de la Cinta, etc. (Ver también Pelota, excepción para 2 manos)	Recuperación incorrecta con contacto involuntario con el cuerpo	
Pérdida del aparato *Por las pérdidas de 2 Mazas en sucesión:* *El juez penalizará 1 vez en función del número total de pasos dados para recuperar la Maza más lejana.*			Pérdida y recuperación del aparato sin desplazamiento **(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 practicable (independientemente de la distancia): **1.00 (cada gimnasta)**
			Pérdida del aparato que no sale del practicable y uso del aparato de reemplazo: **1,00 (cada gimnasta)**
			Pérdida del aparato al final del ejercicio (sin recuperación): **1.00 (cada gimnasta)**

1. PROGRAMA DE APARATOS

SENIOR: 2 ejercicios

2025	x5	x3 x2
2026-2028	x5	x3 x2
2029	x5	x3 x2
2030-2032	x5	x3 x2

JUNIOR: 2 ejercicios

2025		
2026-2027		
2028-2029		
2030-2031		

2. PROGRAMA TÉCNICO PARA JUNIOR - EJERCICIOS DE CONJUNTO

2.1. **Generalidades:** Todas las normas de 'Generalidades' para conjuntos Senior son válidas para conjuntos Junior.

2.2. El programa para gimnastas Junior de conjunto suele constar de 2 ejercicios con 5 aparatos idénticos (véase el *Programa de aparatos FIG* para Senior y Junior en *E. Anexo*).

2.2.1. El programa de competiciones FIG para conjuntos Junior puede incluir la Cuerda.

2.3. La duración de cada ejercicio es de 2'15' a 2'30'.

2.4. Las normas y características de cada aparato para Junior se especifican en las *Normas de Aparatos de la FIG*.

2.4.1. Las gimnastas Junior pueden competir con aparatos Senior.

2.5. Cada aparato utilizado por cada gimnasta del conjunto debe tener el logotipo del fabricante y el logotipo 'FIG Approved' en los lugares especificados para cada aparato (Cuerda, Aro, Pelota, Mazas, Cinta). No se permite a ningún conjunto competir con aparatos no homologados. Si un conjunto compite con un aparato no homologado, el ejercicio no será evaluado (0.00 p.).

2.6. A petición de la Presidenta del Jurado Superior, cada aparato puede ser controlado antes de la entrada del conjunto 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.

3. VISIÓN GENERAL DE LA DIFICULTAD DE EJERCICIOS DE CONJUNTO JUNIOR

3.1. Un conjunto debe incluir únicamente elementos que todas las gimnastas puedan realizar con seguridad y con un alto grado de estética y destreza técnica.

3.2. Hay 2 **componentes de Dificultad de Conjunto**:

- La Dificultad Corporal **(DB)** consiste en:
  - Dificultad sin Intercambio **(DB)**
  - Dificultad con Intercambio **(DE)**
  - Elementos dinámicos con rotación **(R)**

- La Dificultad de Aparato **(DA)** consiste en:
  - Dificultad con Colaboración **(DC)**

3.3. Los componentes de Dificultad específicos de los ejercicios de conjunto:

- **Intercambios (DE)** del aparato entre las gimnastas
- **Colaboraciones (DC)** entre las gimnastas y los aparatos

3.4. Exigencias de la Dificultad:

<table>
<tr><th colspan="3">Componentes de la Dificultad</th></tr>
<tr><td colspan="2">Dificultad Corporal (DB)

Máximo 6 DB/DE
(por orden cronológico)</td><td rowspan="3">Dificultad de Aparato (DA)

Dificultad con Colaboración (DC)

Mínimo 6
Máximo 10
(por orden cronológico)</td></tr>
<tr><td>Dificultad sin Intercambio (DB)

3</td><td>Dificultad con Intercambio (DE)

3</td></tr>
<tr><td colspan="2">Elementos dinámicos con rotación (R)

Máximo 1</td></tr>
<tr><td colspan="2">Exigencias especiales</td><td>Exigencias especiales</td></tr>
<tr><td colspan="2">Dificultad de Grupos Corporales:
Saltos Mínimo 1
Equilibrios Mínimo 1
Rotaciones Mínimo 1</td><td>Colaboraciones:
CC: Mínimo 2
CR: Mínimo 2
Lanzamiento/Recuperación Múltiple: Mínimo 2</td></tr>
</table>

3.5. Los jueces de Dificultad identifican y registran las dificultades por orden de actuación, independientemente de si son válidas o no:

- El 1er subgrupo de jueces D (**DB**): Evalúa el número y el valor de las Dificultades sin intercambio (**DB**), el número y el valor de las Dificultades con intercambio (**DE**) y el número y el valor de los Elementos Dinámicos con Rotación (**R**). Los jueces registran todos los elementos en notación de símbolos.
- El 2° subgrupo de jueces D (**DA**): Evalúa el número y el valor de las Dificultades con Colaboración **(DC),** y los tipos mínimos exigidos de Colaboraciones. Los jueces registran todos los elementos en notación de símbolos.

3.6. El orden de ejecución de las Dificultades no está limitado; sin embargo, la disposición de las Dificultades debe respetar los componentes de Artístico (véase la sección Artístico).

4. DIFICULTAD CORPORAL (DB)

4.1. **Exigencias:** Se evaluarán mínimo 3, máximo 3 DB, incluyendo cualquier DB valorada 0,10 p. utilizada en S, cualquier DB valorada 0,20 p. o más utilizada en R, y cualquier DB utilizada en DE.

4.2. Si el conjunto realiza **más de 3 DB**, sólo se evaluará las 3 primeras en orden cronológico. La DB adicional que supere el límite no se evaluará (sin penalización).

4.3. Todas las normas generales para las DB del conjunto Senior son también válidas para el conjunto Junior (sin límite en el valor de cada DB), a excepción de las siguientes:

4.3.1 Sólo es posible realizar 1 ‘tour lento’, a pie plano o en ‘relevé’’. Un 2º ‘tour lento’ no se evalúa.

5. ELEMENTOS TÉCNICOS DE APARATO

5.1. Todas las normas generales para los elementos técnicos del conjunto senior son también válidas para el conjunto junior, a excepción de las siguientes:

5.1.1 Cinta: Espirales mínimo 3 bucles, ‘espadachín’ mínimo 3 bucles, serpentinas mínimo 3 ondas.

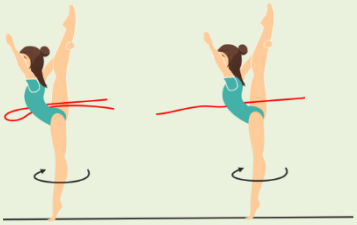
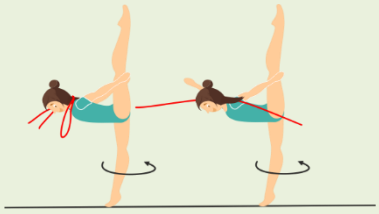
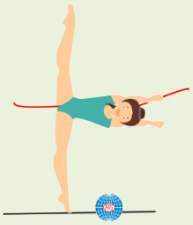
5.2. Tabla recapitulativa de los Grupos Técnicos de Aparato específicos para Cuerda

Grupos Técnicos de Aparato	
Suelta y recuperación de 1 extremo/cabo de la Cuerda, con o sin rotación (p. ej. Escapada (*Échappé*) Rotaciones del extremo/cabo libre de la Cuerda, Cuerda sujeta por 1 extremo (p. ej. espirales)	• Rotación (mín. 1) de toda la Cuerda, doblada en 2: - 2 cabos en 1 mano - 1 cabo en cada mano - 2 cabos en 1 mano y la mitad de la Cuerda en la otra mano • Rotaciones (mín. 3) de toda la Cuerda, doblada en 3 o 4 • Rotación libre (mín. 1) alrededor de una parte del cuerpo • Rotación (mín. 1) de la Cuerda entera, estirada y abierta, sujeta por el centro o por el extremo/cabo • Molinos (Cuerda abierta, sujeta por el medio / doblada en 2 o más) (Ver Dificultad, #3.3.3)
Recuperación de la Cuerda abierta con 1 extremo/cabo en cada mano, sin apoyo en otra parte del cuerpo, desde un lanzamiento alto.	
Pasar con todo el cuerpo o parte del cuerpo por la Cuerda abierta girando hacia delante, hacia atrás o hacia un lado; también con: • Cuerda doblada en 2 o más • Doble rotación de la Cuerda	• Enrollamiento o desenrollamiento alrededor/desde una parte del cuerpo • Espirales con la Cuerda doblada en 2
Serie (mín. 3) de saltitos pasando por la Cuerda: Cuerda girando hacia delante, hacia atrás o hacia un lado.	

Explicaciones / Ejemplos	
La Cuerda puede mantenerse abierta, doblada en 2, 3 o 4 (sujetada por 1 o 2 manos), sin embargo, la técnica de base es cuando la Cuerda abierta se sujeta por 1 extremo/cabo en cada mano durante los saltos y los saltitos que deben realizarse en todas las direcciones: hacia delante, hacia atrás, girando, etc.	
Elementos como los movimientos de enrollamiento, los rebotes y los molinos, así como los movimientos con la Cuerda doblada o anudada, no son típicos de este aparato; por lo tanto, no deben sobrecargar la composición.	
	Deben pasar como mínimo 2 grandes segmentos corporales (Ejemplo: Cabeza/cuello + tronco; brazos + tronco; tronco + piernas, etc.). *El paso puede ser: De todo el cuerpo adentro y afuera, o pasar dentro sin salir o viceversa.*
	La Escapada (Échappé) es un movimiento con 2 acciones: • *Suelta de 1 extremo/cabo de la Cuerda* • *Recuperación del extremo/cabo de la Cuerda con la mano o con otra parte del cuerpo después de la media-rotación de la Cuerda* • *Una DB es válida si se realiza una suelta o una recuperación (no ambas) durante la DB*
	La recuperación de la Cuerda abierta después de un lanzamiento alto debe realizarse con 1 extremo/cabo en cada mano, sin apoyo en el pie, la rodilla u otra parte del cuerpo.
	Variaciones de espirales: • *Una suelta a modo de Escapada ('Echappé') seguida de múltiples (2 o más) rotaciones en espiral de 1 extremo/cabo de la Cuerda y recuperar el extremo/cabo con la mano u otra parte del cuerpo.* • *Cuerda abierta y estirada sujeta por 1 extremo/cabo, del movimiento anterior (movimiento de Cuerda abierta/recuperación/desde el suelo, etc.) se pasa a rotaciones en espiral (2 o más) de 1 extremo/cabo de la Cuerda, sujeta con la mano u otra parte del cuerpo.* • *Una DB es válida si durante la DB se realiza la suelta o la recuperación o múltiples rotaciones en espiral (2 o más).*
	Enrollamiento: *Es posible 'enrollar' o 'desenrollar' la Cuerda durante la DB; estas acciones se consideran elementos técnicos de aparato <u>diferentes</u>.*

5.3. ‘Equilibrio inestable’

5.3.1 Posiciones de ‘‘Equilibrio inestable’’ para Cuerda consideradas iguales:

Explicaciones / Ejemplos	
	Cuerda *en equilibrio detrás de la espalda o suspendida/colgada en una parte del cuerpo durante la DB con rotación,* ***Cuerda abierta o doblada en 2****, se consideran* ***posiciones de ‘Equilibrio inestable’ idénticas:*** ***Ejemplo 1: Mismo elemento técnico de aparato***  ***Ejemplo 2: Mismo elemento técnico de aparato*** 
	Posiciones de ‘Equilibrio inestable’ no válidas: *Cuerda colgando del cuello durante un equilibrio*  *La Cuerda abierta se coloca a lo largo de la espalda*

6. DIFICULTAD CON INTERCAMBIO (DE)

6.1. **Exigencias:** Se evaluará un mínimo de 3 y un máximo de 3 **DE**.

6.2. Si el conjunto realiza **más de 3 DE**, sólo se evaluarán las tres primeras en orden cronológico. Las DE adicionales que superen el límite no se evaluarán (sin penalización).

6.3. Todas las normas generales para **los DE** del conjunto senior son también válidas para el conjunto junior (sin límite en el valor de cada DE), a excepción de las siguientes:

6.3.1 **Los lanzamientos largos** se determinan por la distancia de un **mínimo de 6 metros** entre las gimnastas.

6.4. **Para ejercicios con 5 Cuerdas:** Se puede ejecutar un máximo de 2 **DE** en orden cronológico con los 2 extremos/cabos atados juntos. Las **DE** adicionales con los extremos/cabos atados juntos no son válidas para **DE**.

6.5. **Cuadro recapitulativo de los criterios específicos para la DE: Durante el lanzamiento y la recuperación de la Cuerda**

Símbolo	Criterios específicos del lanzamiento + 0,10 p. cada vez	Símbolo	Criterios específicos de la recuperación + 0,10 p. cada vez
	Paso a través de la Cuerda con todo o parte del cuerpo durante el lanzamiento Un mínimo de 2 grandes segmentos corporales debe pasar a través de la Cuerda. Ejemplos: Cabeza + tronco; brazos + tronco; tronco + piernas, etc.		
	Lanzamiento alto de la Cuerda abierta y estirada, sujeta por el extremo/cabo		**Recuperación de la Cuerda con 1 extremo/cabo en cada mano**
	Lanzamiento alto de la Cuerda abierta y estirada, sujetada por el medio		

7. ELEMENTOS DINÁMICOS CON ROTACIÓN (R)

7.1. **Exigencias:** Se valorará **como máximo 1 R** en el ejercicio, **por orden cronológico.**

7.2. Todas las normas generales para los R del conjunto Senior también son válidas para el conjunto Junior (sin límite en el valor del R).

7.3. Criterios específicos durante el lanzamiento y la recuperación de la Cuerda

Símbolo	Criterios específicos del lanzamiento + 0,10 p. cada vez	Símbolo	Criterios específicos de la recuperación + 0,10 p. cada vez
	Paso a través de la Cuerda con todo o parte del cuerpo durante el lanzamiento Un mínimo de 2 grandes segmentos corporales debe pasar a través de la Cuerda. Ejemplos: Cabeza + tronco; brazos + tronco; tronco + piernas, etc.		
	Lanzamiento alto de la Cuerda abierta y estirada, sujeta por el extremo/cabo		**Recuperación de la Cuerda con 1 extremo/cabo en cada mano**
	Lanzamiento alto de la Cuerda abierta y estirada, sujetada por el medio		

8. DIFICULTAD DE APARATO (DA)

8.1. **Exigencias:** Se evaluará **un mínimo de 6 y un máximo de 10 DC**.

8.2. Si el conjunto realiza **más de 10 DC**, sólo se evaluarán las 10 primeras en orden cronológico. Las DC adicionales que superen el límite no se evaluarán (sin penalización).

8.3. Todas las normas generales para las DC del conjunto Senior también son válidas para el conjunto Junior, a excepción de las siguientes:

8.3.1 **Los lanzamientos largos** se determinan por la distancia de un **mínimo de 6 metros** entre las gimnastas.

8.4. **Para ejercicios con 5 Cuerdas:** Se puede ejecutar un máximo de **3 DC** en orden cronológico con los **2 extremos/cabos atados juntos**. Cualquier DC adicional con los extremos/cabos atados juntos cuenta como un intento de DC y no es válida.

9. NOTA DE DIFICULTAD (D)

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

9.2. El 1er subgrupo de Jueces D (DB)

Dificultad	Mínimo/Máximo	Penalización 0,30 p.
Dificultades sin Intercambio (DB), por orden cronológico	Mínimo/máximo 3	• ⋀ no intentada / no simultánea / no realizada fuera de DE o R • ⊤ no intentada / no simultánea / no realizada fuera de DE o R • ♁ no intentada / no simultánea / no realizada fuera de DE o R
Equilibrio con 'Tour lento'	Máximo 1: en 'relevé'' o a pie plano	Más de 1 Equilibrio con 'Tour lento'
Dificultades con Intercambio (DE), por orden cronológico	Mínimo/máximo 3	Menos de 3 DE realizadas
Elementos dinámicos con rotación (R)	Máximo 1	Ninguna Penalización

9.3. El 2º subgrupo D-jueces (DA)

Dificultad	Mínimo/Máximo	Penalización 0,30 p.
Colaboraciones CC Colaboraciones CR Colaboraciones C↗ / C⇊	Mínimo 2 Mínimo 2 Mínimo 2 Máximo 10	Por cada CC ausente Por cada CR ausente Por cada C↗ / C⇊ ausente

10. ARTÍSTICO Y EJECUCIÓN

10.1. Todas las normas de Artístico y todas las normas de Ejecución para los ejercicios de conjunto Senior son también válidas para los ejercicios de conjunto Junior.

10.2. Tabla de penalizaciones de ejecución de la técnica con la Cuerda

Penalizaciones	Pequeña 0.10	Mediana 0.30	Grande 0,50 o más
Cuerda			
Técnica básica	Manejo incorrecto: Amplitud, forma, plano de trabajo, o para la Cuerda no sujeta por ambos extremos/cabos.		
	Cuerda que toca involuntariamente el cuerpo o el suelo	Enrollamientos involuntarios alrededor del cuerpo o parte de él sin interrupción en el ejercicio	Enrollamientos involuntarios alrededor del cuerpo o parte de él con interrupción del ejercicio
	Nudo sin interrupción en el ejercicio		Nudo con interrupción en el ejercicio
		Pérdida de 1 extremo/cabo de la Cuerda	
		Pies que tropiezan en la Cuerda durante saltos/saltitos	

PARTE 3 - LISTA DE ANEXOS

Los siguientes anexos están disponibles como documentos independientes:

1. Anexo FIG de los Códigos de Puntuación
2. Catálogo de todas las Dificultades Corporales actuales
3. Lista histórica de todas las Dificultades Corporales que llevan el nombre de gimnastas
4. Formularios/Fichas de competición para los Jueces D, A y E
5. Formularios/Fichas de competición para el Juez Responsable