NORMATIVA DE GIMNASIA RITMICA 2023-2024

CATEGORIAS

CATEGORIAS	AÑOS	
Miniprebenjamín	2018	Sólo conjunto y gran grupo
Pre Benjamín	2016/2017/2018	*
Benjamin	2014/2015	
Alevin	2012/2013	
Infantil	2010/2011	
Cadete	2007/2006/2008/2009	

Para la participación en dúos, tríos, cuartetos, conjuntos y gran grupo se permite subir a los/as gimnastas a una categoría superior a la suya (siempre y cuando se encuentren en el último año de la categoría que en realidad les corresponde).

*los/las participantes de 2018 no podrán participar en modalidad individual

Modalidades

- Individual: Un/a solo/a gimnasta realiza el ejercicio.
- Dúos, tríos y cuartetos: dos, tres o cuatro gimnastas realizan el ejercicio, respectivamente.
- Conjuntos: 5 ó 6 gimnastas realizan el ejercicio.
- Gran grupo: 7 ó más gimnastas.

Vestimenta

- Todos/as los/as gimnastas deberán utilizar maillot con ó sin medias, y deberán utilizar punteras o en su defecto descalzos/as (vestimenta propia de esta modalidad código FIG 2022-2024). También estará permitido el uso de maillots con faldas (Ver código FIG 2022-2024).
- La normativa de maillots será más permisiva en cuanto a los detalles de color carne, pudiendo llevar este color sin restricciones siempre y cuando no de la sensación de desnudez.
- En los dúos, tríos, cuartetos, conjuntos y gran grupo los/as gimnastas deberán ir vestidos/as idénticamente.
- No se permiten accesorios en los maillots que sobresalgan claramente del maillot (pajaritas, corbatas, capas, etc).
- No se permite el uso de maillots que parezcan claramente un disfraz.
- Se permite en el maillot el nombre del Centro Escolar o el Logo con las medidas máximas de 10x5cm. No se permite llevar el nombre de Club, aunque sea Club de Centro Escolar. La ubicación posible es: brazo, lateral cadera ó lateral superior-pecho.

Música

En todas las modalidades se deberá respetar las normas de la música del código F.I.G. Si la/el gimnasta/s realiza la acción de cantar tendrá una penalización de 0,50 de la juez responsable.

Normativa

Se seguirá el código de puntuación de la F.I.G. del 2022 - 2024, en cuanto a aspectos generales, con las modificaciones, restricciones y adaptaciones que se detallan en esta normativa:

Requisitos de Participación

- Un/a misma gimnasta podrá participar en una o más modalidades (no se consideran diferentes Modalidades a las distintas formaciones dentro de una misma Modalidad, por ejemplo: una misma gimnasta no puede participar en un Dúo y en un Cuarteto).
- Un/a gimnasta podrá competir en una categoría superior a la suya, siempre y cuando se encuentre en el último año de su categoría, excepto en la Modalidad Individual. No hay límite de gimnastas que puedan subir de categoría en año puente.
- No está permitido que un/a gimnasta compita en distintas categorías (año puente) dentro de una misma modalidad.
- La colaboración entre dos Centros (por ejemplo: formar un conjunto con gimnastas de dos colegios) deberá ser solicitada y justificada por escrito, a la Unidad de Deporte en Edad Escolar.
- Relativo a gimnastas federados/as en años anteriores:
    - Para poder inscribir a gimnastas federados/as en años anteriores, se deberá pedir autorización a la FMD.
    - No está permitido tener doble licencia, licencia de FMD y licencia de Federación. Los/las gimnastas con licencia federativa en el año 2024 no podrán participar en la competición escolar por tener una competición paralela de las mismas características.

    - Un/a gimnasta que haya participado en la competición federada (promesas) en el año 2023, no podrá participar en individual ni dúos por un centro escolar en el año 2024, si podrá hacerlo en las demás modalidades siempre que el número de gimnastas en dichas circunstancias no supere el 50% de la formación del equipo.
    - Un/a gimnasta que haya participado en la competición federada (base nacional o no nacional) en el año 2023 o 2022, no podrá participar en individual ni dúos por un centro escolar en el año 2024, si podrá hacerlo en las demás modalidades siempre que el número de gimnastas no supere el 50% de la formación del equipo.
    - Un/a gimnasta que haya participado en la competición federada (base nacional o no nacional) en el año 2023, 2022 o 2021, no podrá participar en individual ni dúos por un centro escolar en el año 2024, si podrá hacerlo en las demás modalidades siempre que el número de gimnastas no supere el 50% de la formación del equipo.

Ceremonias Protocolarias

Se hará entrega de medalla a los/as tres primeros/as gimnastas clasificadas en cada modalidad de cada una de las fases. La entrega protocolaria de medallas se hará en Maillot de competición

Fase Provincial

El número de gimnastas clasificados/as serán de cuatro por modalidad y categoría, excepto en las modalidades de individual y conjuntos que en el caso de tener más de 30 participantes/equipos, por cada 5 equipos o gimnastas más se añadirá un clasificado (4+1).

Habrá fase provincial para las modalidades Individual, tríos, conjuntos y grandes grupos (no en dúos y en cuartetos) y para las categorías prebenjamin, benjamín, alevín, infantil y cadete (no en miniprebenjamín).

APARATOS, Y TIEMPOS DE LOS EJERCICIOS

CATEGORÍA	MODALIDAD	APARATO	MEDIDAS	TIEMPO
MINIPREBENJAMÍN 2018	Conjuntos	Manos Libres		1:45 a 2:00
	Gran Grupo	Manos Libres		1:45 a 2:00
PREBENJAMÍN (2018-2017-2016)	Individual	Manos Libres		1:00 a 1:15
	Dúos / Tríos / Cuartetos	Manos Libres		1:30 a 1:45
	Conjuntos	Manos Libres		1:45 a 2:00
	Gran Grupo	Manos Libres		1:45 a 2:00
BENJAMÍN (2015-2014)	Individual	Manos Libres		1:00 a 1:15
	Dúos / Tríos / Cuartetos	Pelotas		1:30 a 1:45
	Conjuntos	Manos Libres		1:45 a 2:00
	Gran Grupo	Aparato Original		1:45 a 2:00
ALEVÍN (2013-2012)	Individual	Pelota	Normativa FIG Junior	1:15 a 1:30
	Dúos / Tríos / Cuartetos	Aros	Normativa FIG Junior	1:30 a 1:45
	Conjuntos	Aros	Normativa FIG Junior	1:45 a 2:00
	Gran Grupo	Aparato Original		2:00 a 2:15
INFANTIL (2011-2010)	Individual	Mazas	Normativa FIG Junior	1:15 a 1:30
	Dúos / Tríos / Cuartetos	Pelotas	Normativa FIG Junior	1:30 a 1:45
	Conjuntos	Pelotas	Normativa FIG Junior	1:45 a 2:00
	Gran Grupo	Aparato Original		2:00 a 2:15
CADETE - JUVENIL (2009-2008-2007-2006…)	Individual	Aro	Normativa FIG Junior	1:15 a 1:30
	Dúos / Tríos / Cuartetos	Cintas	Normativa FIG Junior	1:30 a 1:45
	Conjuntos	Mazas	Normativa FIG Junior	1:45 a 2:00
	Gran Grupo	Aparato Original		2:00 a 2:15

Aparatos: Utilización de aparato no reglamentario según normativa y categoría.PENALIZACIÓN: 0,50 juez responsable

EXIGENCIAS INDIVIDUAL

EJERCICIOS ML (PREBENJAMÍN Y BENJAMIN)

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

DIFICULTAD (D):

Componentes de la dificultad corporal (Manos Libres)	
Dificultades Corporales No permitido DB combinadas	**Ondas W**
Min. 3 (1 de cada grupo) - Máximo 6 BD (Contaran las 6 DB de valor más alto) Valor max. DB 0,4	Obligatorio 2 Ondas totales

.- Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 6: En el ejercicio, deben estar presentes las Dificultades de cada Grupo Corporal (mínimo 1 de cada grupo corporal). Saltos, Equilibrios y Rotaciones. Se contarán las 6 de valor más alto. Valor Máximo 0,40 teniendo valor 0,00 si se realizar dificultades de más valor excepto para los giros en que se validará con 0,40 de valor máximo.

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

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

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

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

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

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

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

EJERCICIOS APARATO (ALEVÍN, INFANTIL, CADETE, JUVENIL)

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

DIFICULTAD (D):

<table>
<tr><th colspan="3">Componentes de la Dificultad (Aparato)</th></tr>
<tr><td colspan="2">Dificultades Corporales
No permitido DB
combinadas</td><td>Dificultad de Aparato</td></tr>
<tr><td>Min. 3 (1 de cada grupo) - máximo 6 BD
(Contaran las 6 DB de valor más alto)</td><td rowspan="2">W
Obligatorio 2
Ondas
totales</td><td rowspan="2">DA Mínimo 1, Máximo 8
En orden de ejecución</td></tr>
<tr><td>Valor Max. DB 0,4</td></tr>
<tr><td colspan="2">Elementos Dinámicos de Rotación (R)
Máximo 1</td><td>Elementos fundamentales específicosMin 1
Elementos Fundamentales Min 1</td></tr>
</table>

.- Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 6: En el ejercicio, deben estar presentes las Dificultades de cada Grupo Corporal (mínimo 1 de cada grupo corporal). Saltos, Equilibrios y Rotaciones. Se contarán las 6 de valor más alto. Valor Máximo 0,40 teniendo valor 0,00 si se realizar dificultades de más valor excepto para los giros en que se validará con 0,40 de valor máximo.

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

.- No se podrán realizar dificultades en Tour lento

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

.- Se deberán realizar 2 ondas totales del cuerpo.

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

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

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

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

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

EJECUCIÓN:
.- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-202

CONJUNTO ML (PREBENJAMÍN, BENJAMÍN)

Duración del ejercicio: De 1,45 a 2,00.
Gimnastas: 5 o 6

DIFICULTAD (D):

Componentes de dificultad Conjuntos (Manos Libres)			
DIFICULTAD CORPORAL		DIFICULTAD COLABORACIONES (DC)	
Dificultades corporales No permitido DB combinadas	**Ondas - W**	**Elementos de colaboración sin aparato**	
Min. 3 (1 de cada grupo) - Max. 4 DB (Contaran las 4 de valor más alto)	Obligatorio 2 Ondas totales	Min. 4 (1 de cada tipo), Max 8	Min. 1 colaboración de cada tipo: Realizar 1 C Realizar 1 CC Realizar 1CR Realizar 1 CL
Valor Max. DB 0,4			

.- Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 6: En el ejercicio, deben estar presentes las Dificultades de cada Grupo Corporal (mínimo 1 de cada grupo corporal). Saltos, Equilibrios y Rotaciones. Valor Máximo 0,40 teniendo valor. 0,00 si se realizar dificultades de más valor excepto para los giros enque se validará con 0,40 de valor máximo.

.- 2 ondas totales obligatorias.

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

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

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

- Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente mínimo 4 elementos de colaboración, máximo 8 que serán validados en orden de ejecución.

0.30
Por cada tipo de colaboración ausente / Tipo de colaboración

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

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

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

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

CONJUNTO CON APARATOS

(ALEVÍN, INFANTIL, CADETE, JUVENIL, ABSOLUTO)

Duración del ejercicio: De 1,45 a 2,00.
Gimnastas: 5 o 6

DIFICULTAD (D):

Componentes de dificultad Conjuntos (Aparato)				
DIFICULTAD CORPORAL			DIFICULTAD COLABORACIONES (DC)	
Dificultades corporales No permitido DB combinadas	**Dificultadescon intercambio**	**Ondas - W**	Minimo 6 (1 de cada), máximo 10	
			Distacia valida para el lanzamiento largo (4 metros)	
Maximo 6 DB / DE (Minimo 3 de cada)		Obligatorio 2 Ondas totales	1 Elemento Fundamental especifico	Min. 1 colaboración de cada tipo: Realizar 1 CC / CR Realizar 1 CC Realizar 1CR
BD (1 de cada grupo)	DE Distancia bonificada 4m			
Valor Max. DB 0,4	Sin limite el valor DE			

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

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

.- 2 ondas totales obligatorias.

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

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

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

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

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

ARTÍSTICO:

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

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

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

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

DUOS, TRIOS Y CUARTETOS (PREBENJAMIN)

Duración del ejercicio: De 1,30 a 1,45.
Gimnastas: 2, 3 o 4.

DIFICULTAD (D) DÚS, TRIOS Y CUARTETOS:

Componentes de dificultad Dúos, Tríos y Cuartetos (Manos Libres)			
DIFICULTAD CORPORAL		DIFICULTAD COLABORACIONES (DC)	
Dificultades corporales No permitido DB combinadas	**Ondas - W**	**Elementos de colaboración sin aparato**	
Min. 3 (1 de cada grupo) - Max. 4 DB (Contaran las 4 de valor más alto)	Obligatorio 2 Ondas totales	Min. 4 (1 de cada tipo), Max 8	Min. 1 colaboración de cada tipo: Realizar 1 C Realizar 1 CC Realizar 1CR
Valor Max. DB 0,4			

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

.- 2 ondas totales obligatorias.

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

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

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

.- Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente mínimo 6 elementos de colaboración, máximo 8 queserán validados en orden de ejecución.

0.30
Por cada colaboración ausente
Por cada elemento específico de aparato ausente

ARTÍSTICO:

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

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

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

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

DUOS, TRIOS Y CUARTETOS (BENJAMÍN, ALEVÍN, INFANTIL YCADETE)

Duración del ejercicio: De 1,30 a 1,45.
Gimnastas: 2, 3 o 4.

DIFICULTAD (D) DÚS, TRIOS Y CUARTETOS:

Componentes de dificultad Conjuntos (Aparato)				
DIFICULTAD CORPORAL			DIFICULTAD COLABORACIONES (DC)	
Dificultades corporales No permitido DB combinadas	**Dificultadescon intercambio**	**Ondas - W**	Minimo 6 (1 de cada), máximo 10	
			Distacia valida para el lanzamiento largo (4 metros)	
Maximo 6 DB / DE (Minimo 3 de cada)		Obligatorio 2 Ondas totales	1 Elemento Fundamental especifico	Min. 1 colaboración de cada tipo: Realizar 1 CR / CC Realizar 1 CC Realizar 1CR
BD (1 de cada grupo)	DE Distancia bonificada 4m			
Valor Max. DB 0,4	Sin limite el valor DE			

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

.- 2 ondas totales obligatorias.

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

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

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

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

0.30
Por cada colaboración ausente
Por cada elemento específico de aparato ausente

ARTÍSTICO:

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

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

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

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

GRAN GRUPO ML (PREBENJAMÍN)

Duración del ejercicio: De 1,45 a 2,00
Gimnastas: 7 o más (hasta un máximo de 20)

DIFICULTAD (D):

Componentes de dificultad Gran Grupo (Manos Libres)			
DIFICULTAD CORPORAL		DIFICULTAD COLABORACIONES (DC)	
Dificultades corporales No permitido DB combinadas	**Ondas - W**	**Elementos de colaboración sin aparato**	
Min. 3 (1 de cada grupo) - Max. 4 DB (Contaran las 4 de valor más alto)	Obligatorio 2 Ondas totales (Todas las gimnastas)	Elementos de Colaboración	Escalas
		Min. 6 - Max 8	2 mínimo
Valor Max. DB 0,4			

.- Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 6: En el ejercicio, deben estar presentes las Dificultades de cada Grupo Corporal (mínimo 1 de cada grupo corporal). Saltos, Equilibrios y Rotaciones. Valor Máximo 0,40 teniendo valor. 0,00 si se realizar dificultades de más valor excepto para los giros enque se validará con 0,40 de valor máximo.

.- 2 ondas totales obligatorias.
.- No se podrán realizar dificultades en Tour lento (no se validará la dificultad).
.- No se podrán ejecutar dificultades corporales combinadas siendo su valor 0.00 en caso de ser realizadas.

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

.- Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente mínimo 6 elementos de colaboración (ver explicación de colaboración en gran grupo), máximo 8 validados en orden de ejecución.
.- Cada ejercicio deberá llevar 2 escalas mínimo. Valor 0,30 y máximo 4.

0.30
Por cada colaboración ausente o por cada escala ausente

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

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

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

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

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

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

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

DIFICULTAD (D):

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

.- Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 6: En el ejercicio, deben estar presentes las Dificultades de cada Grupo Corporal (mínimo 1 de cada grupo corporal). Saltos, Equilibrios y Rotaciones. Valor Máximo 0,50 teniendo valor. 0,00 si se realizar dificultades de más valor excepto para los giros enque se validará con 0,50 de valor máximo.
.- 2 ondas totales obligatorias.
.- No se podrán realizar dificultades en Tour lento (no se validará la dificultad).
.- No se podrán ejecutar dificultades corporales combinadas siendo su valor 0.00 en caso de ser realizadas.

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

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

.- Cada ejercicio deberá llevar 2 escalas mínimo y máximo 4.

0.30
Por cada colaboración ausente
Por cada escala ausente

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

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

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

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

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

ACLARACIONES

DIFICULTADES CORPORALES (TODAS LAS MODALIDADES)

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

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

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

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

Entre una colaboración y otra se deberá cambiar de formación.

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

COLABORACIÓN DUOS CON APARATO:

Ver código FIG 2022 /

2024Excepciones dúos:
Colaboraciones CC en dúos donde un mínimo de 2 acciones (en vez de 3) será válido.

Colaboraciones C↗, una gimnasta lanza (alto o largo) dos aparatos en cualquier dirección (no será requisito que vayan en direcciones opuestas), y podrá recuperar su propio aparato.

Colaboraciones C⇓, una gimnasta recupera dos aparatos simultáneamente o en rápida sucesión, de los que al menos uno tiene que venir de la compañera (el otro puede venir de la compañera o habérselo lanzado ella misma para ser recuperado).

Máximo una colaboración C↗ o C⇓ + CR combinada

Valores criterios y resto requisitos igual que código FIG

GRANDES GRUPOS - Valoración de los ejercicios

Elección del aparato

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

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

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

Ejemplos de aparatos posibles:
Abanico, sombrero, paraguas, gasa…
Ejemplos de aparatos no posibles:

Silla, objeto punzante peligroso, objetos con fuego…

DIFICULTAD

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

DIFICULTAD APARATO (DA):

Nº GIMNASTAS
Se bonificará que un gran grupo sea numeroso (+ de 12 gimnastas).

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

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

COLABORACIÓN CON APARATO ORIGINAL:

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

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

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

.- Colaboración con inversión: 0.20 puntos

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

ESCALA:

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

cada vez.Serán bonificadas un máximo de 4 escalas durante el ejercicio, aunque se pueden

llevar más.

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

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

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

FALTAS ARTÍSTICAS

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

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

Ejemplo:

En un ejercicio con sombrero:

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

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

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

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

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

FALTAS TÉCNICAS

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

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

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

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