

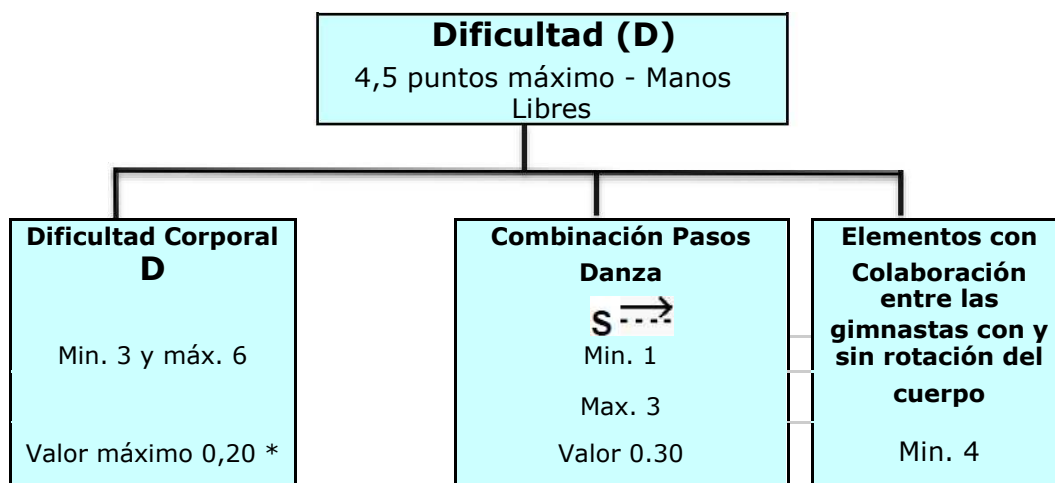
**EXIGENCIAS TÉCNICAS: EJERCICIOS CONJUNTOS
CATEGORÍA PREBENJAMÍN**

Se aplicará el Código FIG, salvo en los puntos que establece la Normativa Nacional 2014 que se detalla a continuación:

**5 MANOS LIBRES
(música con/sin voz)
1'45 a 2'00 min**

1. DIFICULTAD

1.1 GENERALIDADES



1.1.1 Mínimo 3 dificultades corporales aisladas y máximo 6: En el ejercicio de Conjuntos de Manos Libres, deben estar presentes las Dificultades de cada Grupo Corporal (mínimo 1, máximo 2 de cada grupo corporal). Saltos, Equilibrios y Rotaciones.

1.1.2 El valor máximo de las dificultades corporales será de 0,20

1.1.3 Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente una combinación de pasos de Danza, Valor único para cada combinación 0.30. Máximo 3 combinaciones.

1.1.4 Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente 4 Elementos de Colaboración.

1.1.5 El valor máximo de la nota final de dificultad será de 4,50 puntos.

1.1.6 Cada conjunto debe entregar con antelación y por escrito (ver normativa Gral. Nacional) la ficha oficial de dificultad para poder ser evaluada.

PENALIZACIONES:

1. Si la ficha/ejercicio contiene más de 6 dificultades: 0.50 puntos, y sólo las 6 primeras dificultades ejecutadas serán evaluadas.
2. En la ficha / ejercicio ausencia de una Combinación de Pasos de Danza. 0.50 puntos.
3. Ejecución simultánea de 3 o más Dificultades Corporales diferentes por las 5 gimnastas. 0.30 puntos.
4. Por cálculo incorrecto del valor total de todas las Dificultades, o por el valor de cada componente de la Dificultad. 0.30 puntos.
5. Más de una Dificultad con "tour lento" por ejercicio. 0.30 puntos.
6. Por cada dificultad realizada pero no declarada en la ficha. 0.30 puntos.
7. En la ficha / ejercicio menos de 1 Dificultad de cada grupo corporal. (Penalización por cada grupo corporal que falte) 0.30 puntos
8. En la ficha / ejercicio más de 2 Dificultades de cada grupo corporal. (Penalización por cada dificultad de más y no cuenta la dificultad que no entre en las normas) 0.30 puntos.
9. En la ficha / ejercicio la gimnasta realiza una dificultad prohibida. 0.30 de penalización (y serán anuladas).
10. Por cada elemento de Colaboración ausente. 0.30 puntos.
11. En la ficha más de 3 Combinaciones de Pasos de Danza (serán anuladas las que no entren en la norma)

1.2 COLABORACIONES SIN APARATO (EJERCICIO DE MANOS LIBRES):

Puede obtenerse por los siguientes elementos de manos libres con o sin "riesgo corporal":

1. Por cada elemento de colaboración sin "riesgo corporal" : C = 0.10
2. Por cada elemento con paso por encima, debajo o a través de las compañeras sin inversión: $\diamond = 0.20$.
3. Por cada elemento de colaboración que comporte un "riesgo corporal" para la relación entre las gimnastas del tipo siguiente:

Saltar por encima de una compañera y ejecutar inmediatamente después una voltereta, inversión o vuelta picada ("tour plongé").



Pasar a través de una compañera con un salto seguido de una/s voltereta/s, inversión o vuelta picada ("tour plongé").



Realizar una inversión sobre una/unas compañera/s (un sólo apoyo sobre la/s compañera/s)



Los elementos de colaboración citados anteriormente son válidos, sólo si todas las gimnastas participan en ellos, incluso con roles diferentes.

- 0.30 si solamente 1 ó 2 gimnastas ejecutan el rol más arriesgado.
- 0.40 si 3 ó más de 3 gimnastas ejecutan el rol más arriesgado.
- 0,20 independientemente del número de gimnastas que realicen el rol más arriesgado, si la/s gimnasta/s son ayudada por una o varias compañeras.
- Será imprescindible un cambio de formación para valorar dos colaboraciones consecutivas.

Se podrá realizar como **máximo cuatro colaboraciones con riesgo corporal.**

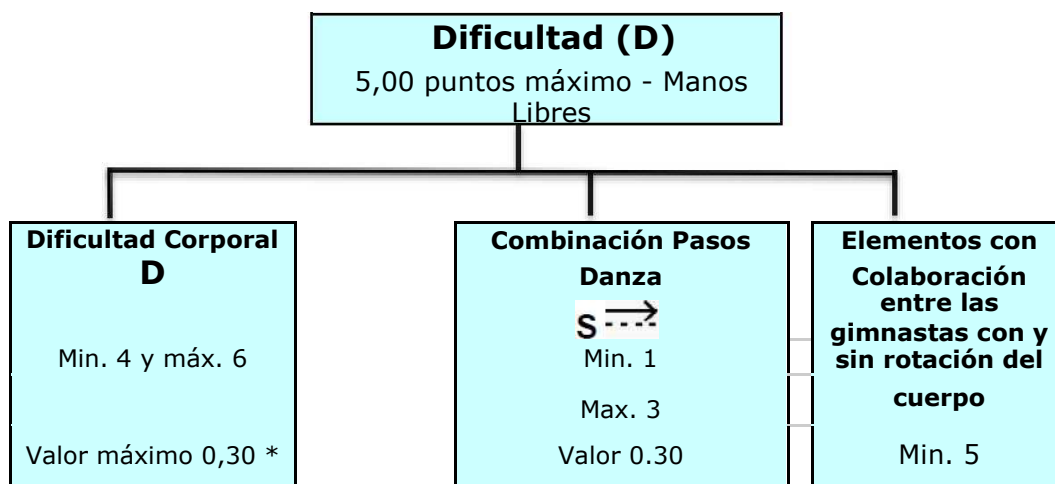
**EXIGENCIAS TÉCNICAS: EJERCICIOS CONJUNTOS
CATEGORÍA BENJAMÍN**

Se aplicará el Código FIG, salvo en los puntos que establece la Normativa Nacional 2014 que se detalla a continuación:

**5 MANOS LIBRES
(música con/sin voz)
1'45 a 2'00 min**

1. DIFICULTAD

1.1 GENERALIDADES



1.1.1 Mínimo 4 dificultades corporales aisladas y máximo 6: En el ejercicio de Conjuntos de Manos Libres, deben estar presentes las Dificultades de cada Grupo Corporal (mínimo 1, máximo 2 de cada grupo corporal). Saltos, Equilibrios y Rotaciones.

1.1.2 El valor máximo de las dificultades corporales será de 0,30

1.1.3 Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente una combinación de pasos de Danza, Valor único para cada combinación 0.30. Máximo 3 combinaciones.

1.1.4 Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente 5 Elementos de Colaboración.

1.1.5 El valor máximo de la nota final de dificultad será de 5,00 puntos.

1.1.6 Cada conjunto debe entregar con antelación y por escrito (ver normativa Gral. Nacional) la ficha oficial de dificultad para poder ser evaluada.

PENALIZACIONES:

1. Si la ficha/ejercicio contiene más de 6 dificultades: 0.50 puntos, y sólo las 6 primeras dificultades ejecutadas serán evaluadas.
2. En la ficha / ejercicio ausencia de una Combinación de Pasos de Danza. 0.50 puntos.
3. Ejecución simultanea de 3 o más Dificultades Corporales diferentes por las 5 gimnastas. 0.30 puntos.
4. Por calculo incorrecto del valor total de todas las Dificultades, o por el valor de cada componente de la Dificultad. 0.30 puntos.
5. Más de una Dificultad con "tour lento" por ejercicio. 0.30 puntos.
6. Por cada dificultad realizada pero no declarada en la ficha. 0.30 puntos.
7. En la ficha / ejercicio menos de 1 Dificultad de cada grupo corporal. (Penalización por cada grupo corporal que falte) 0.30 puntos
8. En la ficha / ejercicio más de 2 Dificultades de cada grupo corporal. (Penalización por cada dificultad de más y no cuenta la dificultad que no entre en las normas) 0.30 puntos.
9. En la ficha / ejercicio la gimnasta realiza una dificultad prohibida. 0.30 de penalización (y serán anuladas).
10. Por cada elemento de Colaboración ausente. 0.30 puntos.
11. En la ficha más de 3 Combinaciones de Pasos de Danza (serán anuladas las que no entren en la norma)

1.2 COLABORACIONES SIN APARATO (EJERCICIO DE MANOS LIBRES):

Puede obtenerse por los siguientes elementos de manos libres con o sin "riesgo corporal":

4. Por cada elemento de colaboración sin "riesgo corporal" : C = 0.10
5. Por cada elemento con paso por encima, debajo o a través de las compañeras sin inversión: $\diamond = 0.20$.
6. Por cada elemento de colaboración que comporte un "riesgo corporal" para la relación entre las gimnastas del tipo siguiente:

Saltar por encima de una compañera y ejecutar inmediatamente después una voltereta, inversión o vuelta picada ("tour plongé").



Pasar a través de una compañera con un salto seguido de una/s voltereta/s, inversión o vuelta picada ("tour plongé").



Realizar una inversión sobre una/unas compañera/s (un sólo apoyo sobre la/s compañera/s)



Los elementos de colaboración citados anteriormente son válidos, sólo si todas las gimnastas participan en ellos, incluso con roles diferentes.

- 0.30 si solamente 1 ó 2 gimnastas ejecutan el rol más arriesgado.
- 0.40 si 3 ó más de 3 gimnastas ejecutan el rol más arriesgado.
- 0,20 independientemente del número de gimnastas que realicen el rol más arriesgado, si la/s gimnasta/s son ayudada por una o varias compañeras.
- Será imprescindible un cambio de formación para valorar dos colaboraciones consecutivas.

Se podrá realizar como **máximo cuatro colaboraciones con riesgo corporal.**

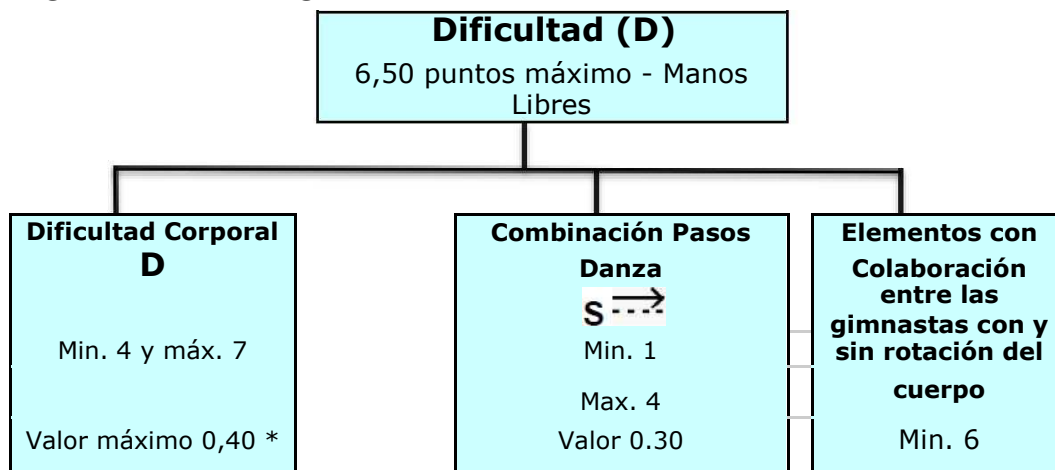
**EXIGENCIAS TÉCNICAS: EJERCICIOS CONJUNTOS
CATEGORÍA ALEVIN**

Se aplicará el Código FIG, salvo en los puntos que establece la Normativa Nacional 2014 que se detalla a continuación:

**5 MANOS LIBRES
(música con/sin voz)
1´45 a 2´00 min**

1. DIFICULTAD

1.1 GENERALIDADES



1.1.1 Mínimo 4 dificultades corporales aisladas y máximo 7: En el ejercicio de Conjuntos de Manos Libres, deben estar presentes las Dificultades de cada Grupo Corporal (mínimo 1 de cada grupo corporal). Saltos, Equilibrios y Rotaciones.

1.1.2 El valor máximo de las dificultades corporales será de 0,40

1.1.3 Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente una combinación de pasos de Danza, Valor único para cada combinación 0.30. Máximo 4 combinaciones.

1.1.4 Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente 6 Elementos de Colaboración.

1.1.5 El valor máximo de la nota final de dificultad será de 6,50 puntos.

1.1.6 Cada conjunto debe entregar con antelación y por escrito (ver normativa Gral. Nacional) la ficha oficial de dificultad para poder ser evaluada.

PENALIZACIONES:

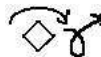
1. Si la ficha/ejercicio contiene más de 7 dificultades: 0.50 puntos, y sólo las 7 primeras dificultades ejecutadas serán evaluadas.
2. En la ficha / ejercicio ausencia de una Combinación de Pasos de Danza. 0.50 puntos.
3. Ejecución simultanea de 3 o más Dificultades Corporales diferentes por las 5 gimnastas. 0.30 puntos.
4. Por calculo incorrecto del valor total de todas las Dificultades, o por el valor de cada componente de la Dificultad. 0.30 puntos.
5. Más de una Dificultad con “tour lento” por ejercicio. 0.30 puntos.
6. Por cada dificultad realizada pero no declarada en la ficha. 0.30 puntos.
7. En la ficha / ejercicio menos de 1 Dificultad de cada grupo corporal. (Penalización por cada grupo corporal que falte) 0.30 puntos
8. En la ficha / ejercicio la gimnasta realiza una dificultad prohibida. 0.30 de penalización (y serán anuladas).
9. Por cada elemento de Colaboración ausente. 0.30 puntos.
10. En la ficha más de 4 Combinaciones de Pasos de Danza (serán anuladas las que no entren en la norma)

1.2 COLABORACIONES SIN APARATO (EJERCICIO DE MANOS LIBRES):

Puede obtenerse por los siguientes elementos de manos libres con o sin “riesgo corporal”:

7. Por cada elemento de colaboración sin “riesgo corporal” : C = 0.10
8. Por cada elemento con paso por encima, debajo o a través de las compañeras sin inversión: $\diamond = 0.20$.
9. Por cada elemento de colaboración que comporte un “riesgo corporal” para la relación entre las gimnastas del tipo siguiente:

Saltar por encima de una compañera y ejecutar inmediatamente después una voltereta, inversión o vuelta picada (“tour plongé”).



Pasar a través de una compañera con un salto seguido de una/s voltereta/s, inversión o vuelta picada (“tour plongé”).



Realizar una inversión sobre una/unas compañera/s (un sólo apoyo sobre la/s compañera/s)



Los elementos de colaboración citados anteriormente son válidos, sólo si todas las gimnastas participan en ellos, incluso con roles diferentes.

- 0.30 si solamente 1 ó 2 gimnastas ejecutan el rol más arriesgado.
- 0.40 si 3 ó más de 3 gimnastas ejecutan el rol más arriesgado.
- 0,20 independientemente del número de gimnastas que realicen el rol más arriesgado, si la/s gimnasta/s son ayudada por una o varias compañeras.
- Será imprescindible un cambio de formación para valorar dos colaboraciones consecutivas.

Se podrá realizar como **máximo cuatro colaboraciones con riesgo corporal.**

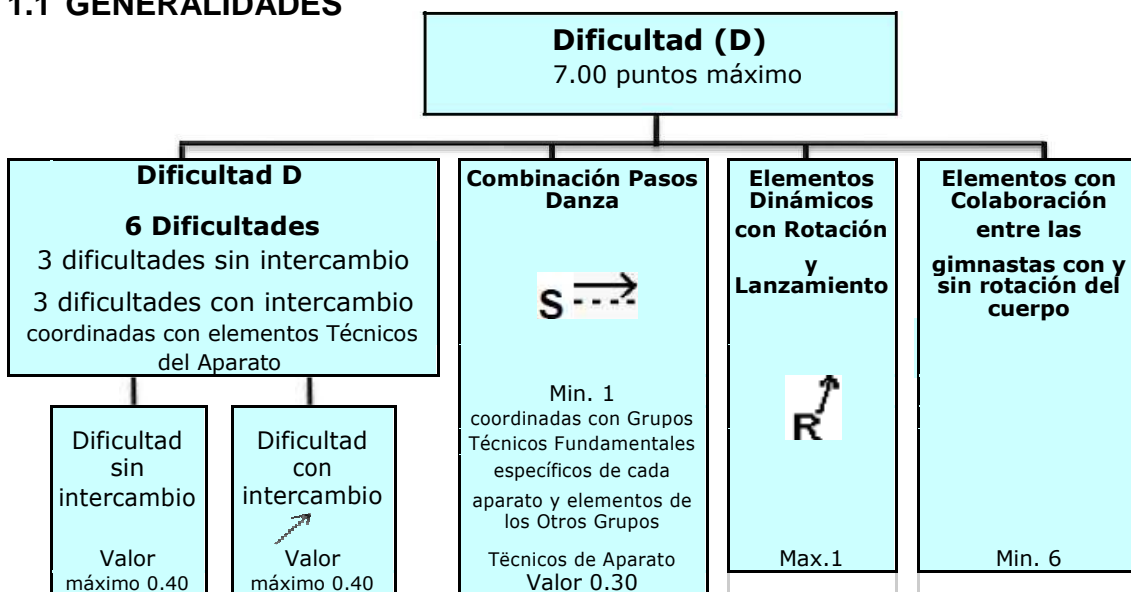
**EXIGENCIAS TÉCNICAS: EJERCICIOS CONJUNTOS
CATEGORÍA INFANTIL**

Se aplicará el Código FIG, salvo en los puntos que establece la Normativa Nacional 2014 que se detalla a continuación:

**3 AROS / 2 CINTAS
(música con/sin voz)
2'15 a 2'30 min**

1. DIFICULTAD

1.1 GENERALIDADES



1.1.1 Obligatoriamente 3 dificultades corporales (aisladas, excepto Dificultad de Rotación Múltiple "Fouette") y 3 dificultades de intercambio: Mínimo 1 Dificultad de cada Grupo, Saltos, Equilibrios y Rotaciones.

1.1.2 El valor máximo de las dificultades corporales será de 0,40.

1.1.3 Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente una combinación de pasos de Danza, Valor único para cada combinación 0.30. Máximo 4 combinaciones de pasos de Danza.

1.1.4 Cada ejercicio tendrá como máximo 1 Elemento Dinámico con Rotación y Lanzamiento.

1.1.5 El valor máximo de la nota final de dificultad será 7.00 puntos.

1.1.6 Mínimo 6 elementos de Colaboración entre las gimnastas con o sin Rotación

1.1.7 Cada conjunto debe entregar con antelación y por escrito (ver normativa Gral. Nacional) la ficha oficial de dificultad para poder ser evaluada.

PENALIZACIONES:

1. Si la ficha/ejercicio contiene más de 7 Dificultades: 0.50 puntos, y sólo las 7 primeras dificultades ejecutadas serán evaluadas.
2. La ficha tiene menos de 3 Dificultades sin intercambio. 0.50 puntos.
3. La ficha tiene menos de 3 Dificultades con intercambio. 0.50 puntos.
4. En la ficha / ejercicio ausencia de 1 Combinación de Pasos de Danza. 0.50 puntos.
5. En la ficha / ejercicio más de 1 Elemento Dinámico con Rotación. 0.50 (y serán anulados).
6. Ejecución simultanea de 3 o más Dificultades Corporales diferentes por las 5 gimnastas. 0.30 puntos.
7. Por calculo incorrecto del valor total de todas las Dificultades, o por el valor de cada componente de la Dificultad. 0.30 puntos.
8. Más de una Dificultad con "tour lento" por ejercicio. 0.30 puntos.
9. Por cada dificultad realizada pero no declarada en la ficha. 0.30 puntos.
10. En la ficha / ejercicio la gimnasta realiza una dificultad prohibida. 0.30 de penalización (y serán anuladas)
11. Ausencia de un grupo fundamental del aparato (50% no exigido) o de un grupo de movimientos corporales. 0.30 puntos.
12. Por cada elemento de Colaboración ausente (además de los intercambios). 0.30 puntos
13. En la ficha más de 7.00 puntos en la nota final de Dificultad. 0.30 puntos (todos los valores que no entren en la norma serán anulados).
14. En la ficha más de 4 Combinaciones de pasos de Danza (serán anuladas las que no entren en la norma)

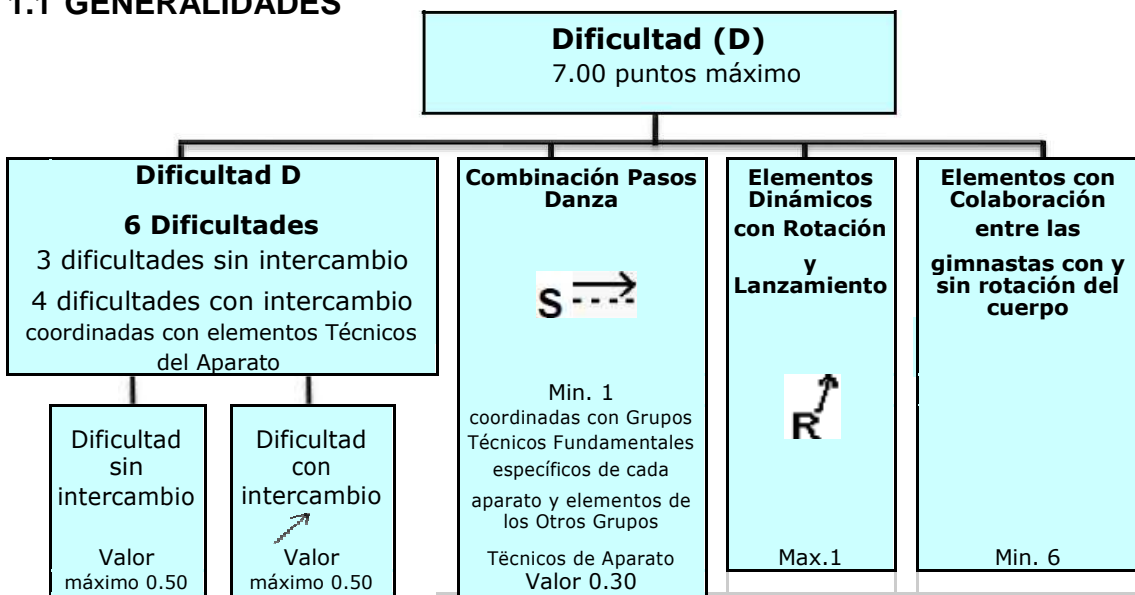
**EXIGENCIAS TÉCNICAS: EJERCICIOS CONJUNTOS
CATEGORÍA JUNIOR/SENIOR**

Se aplicará el Código FIG, salvo en los puntos que establece la Normativa Nacional 2014 que se detalla a continuación:

**5 AROS
(música con/sin voz)
2'15 a 2'30 min**

1. DIFICULTAD

1.1 GENERALIDADES



1.1.1 Obligatoriamente 3 dificultades corporales (*aisladas*, excepto Dificultad de Rotación Múltiple “Fouette”) y 4 dificultades de intercambio: Mínimo 1 Dificultad de cada Grupo, Saltos, Equilibrios y Rotaciones.

1.1.2 El valor máximo de las dificultades corporales será de 0,50.

1.1.3 Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente una combinación de pasos de Danza, Valor único para cada combinación 0.30. Máximo 4 combinaciones de pasos de Danza.

1.1.4 Cada ejercicio tendrá como máximo 1 Elemento Dinámico con Rotación y Lanzamiento.

1.1.5 El valor máximo de la nota final de dificultad será 7.00 puntos.

1.1.6 Mínimo 6 elementos de Colaboración entre las gimnastas con o sin Rotación.

1.1.7 Cada conjunto debe entregar con antelación y por escrito (ver normativa Gral. Nacional) la ficha oficial de dificultad para poder ser evaluada.

PENALIZACIONES:

- 1 Si la ficha/ejercicio contiene más de 7 Dificultades: 0.50 puntos, y sólo las 7 primeras dificultades ejecutadas serán evaluadas.
- 2 La ficha tiene menos de 3 Dificultades sin intercambio. 0.50 puntos.
- 3 La ficha tiene menos de 3 Dificultades con intercambio. 0.50 puntos.
- 4 En la ficha / ejercicio ausencia de 1 Combinación de Pasos de Danza. 0.50 puntos.
- 5 En la ficha / ejercicio más de 1 Elemento Dinámico con Rotación. 0.50 (y serán anulados).
- 6 Ejecución simultanea de 3 o más Dificultades Corporales diferentes por las 5 gimnastas. 0.30 puntos.
- 7 Por calculo incorrecto del valor total de todas las Dificultades, o por el valor de cada componente de la Dificultad. 0.30 puntos.
- 8 Más de una Dificultad con "tour lento" por ejercicio. 0.30 puntos.
- 9 Por cada dificultad realizada pero no declarada en la ficha. 0.30 puntos.
- 10 En la ficha / ejercicio la gimnasta realiza una dificultad prohibida. 0.30 de penalización (y serán anuladas)
- 11 Ausencia de un grupo fundamental del aparato (50% no exigido) o de un grupo de movimientos corporales. 0.30 puntos.
- 12 Por cada elemento de Colaboración ausente (además de los intercambios). 0.30 puntos
- 13 En la ficha más de 7.00 puntos en la nota final de Dificultad. 0.30 puntos (todos los valores que no entren en la norma serán anulados).
- 14 En la ficha más de 4 Combinaciones de pasos de Danza (serán anuladas las que no entren en la norma)