

INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta normativa técnica de Gimnasia Rítmica es continuar progresando en la evolución de todas las gimnastas de La Rioja, adaptando en nuestra comunidad las exigencias nacionales y el Código de puntuación FIG.

De esta manera, lograremos una mejor preparación técnica, un mayor nivel deportivo y un mejor desarrollo y entendimiento del código y el deporte.

Esta normativa está creada pensando en el beneficio de nuestras gimnastas, cuidando cada detalle y siempre buscando su mejoría.

Cada vez estamos mejorando más el nivel de nuestra comunidad y eso nos impulsa a seguir creciendo y avanzando.

GENERALIDADES

- ▶ Se tendrá en cuenta el Código de puntuación FIG de Gimnasia Rítmica 2017-2020 Versión valida desde el 1 de Febrero de 2018.
- ▶ En caso de publicarse alguna "Newsletter" que modifiquen el contenido del código o lo complemente, será el comité técnico de la Federación Riojana quien decidirá si se aplican o no, en caso de hacerse, se comunicará mediante correo electrónico.
- ▶ Todas las gimnastas deberán estar inscritas en los JJDD de La Rioja y en la Federación Riojana de Gimnasia mediante el sistema informático. Esta inscripción debe hacerse de forma clara y correcta, especificando exactamente a qué nivel corresponde cada gimnasta sin dar lugar a dudas.
- ▶ Para poder participar, cada club estará obligado a proponer a una juez con licencia nacional por competición. Mediante el sistema informativo de la FRG se decidirá la composición del jurado de cada competición.
- ▶ Criterios de ascensos:
 - Conjuntos: Prebenjamin y Benjamín son nivel único.
En Alevín se decidirá si hacen aparato o no, salvo el pódium de Conjuntos Benjamín de la final, que pasará automáticamente a nivel aparato.
 - Individual: El pódium de la final individual de nivel 1 y 2, asciende de nivel.

- ▶ Criterios de descensos:
 - Conjuntos: No existen descensos en conjunto.
 - Individual: Únicamente descenderán las 3 últimas gimnastas de nivel 3 clasificadas en la final individual, siempre que haya al menos 8 participantes.

- ▶ Al finalizar la temporada, se enviará un informe detallando que gimnastas son las que ascienden y descienden.

EXIGENCIAS TÉCNICAS INDIVIDUAL - NIVEL 1

- ▶ Se recomienda que las gimnastas permanezcan en este nivel un máximo de 2 temporadas, ya que consideramos que es un nivel de evolución y del cual las gimnastas deberán avanzar y ascender.
- ▶ Participación de gimnastas que no hayan competido en el campeonato individual de nivel 2 o superiores.
- ▶ Competiciones:
 - Equipos
 - Clasificatorio
 - Final
- ▶ Las gimnastas que consigan pódium en la final individual ascenderán a nivel 2.
- ▶ Música:
 - 1:15 a 1:30
 - No se permite la música cantada con palabras.

► Penalizaciones de dificultad corporal (D1/D2):

Dificultad	Mínimo/Máximo	Penalización 0.30
Dificultades corporales	<ul style="list-style-type: none"> • Mínimo 3 • Las 6 de mayor valor se contabilizarán 	<ul style="list-style-type: none"> • Menos de 1 dificultad de cada grupo corporal. Penalización por cada grupo ausente
Si la BD se repite, la dificultad repetida no es válida (no penaliza)		
Equilibrio con "Tour Lento"	<ul style="list-style-type: none"> • Máximo 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Más de 1
Combinación de pasos de danza	<ul style="list-style-type: none"> • Mínimo 1 • Máximo 4 	<ul style="list-style-type: none"> • Menos de 1 • Mas de 4

► Penalizaciones de dificultad de aparato (D3/D4): No existen

♦ ALEVÍN - N1

- **EDAD:** 2009 – 2008 (10 y 11 años)
- **PROGRAMA TÉCNICO:** manos libres
- **MÚSICA:** 1.15 a 1.30.
- **DIFICULTAD:**
 - ❖ La nota de Dificultad será de **2.40** máximo.
 - ❖ Nota final máxima = 2.40 + 10.00 = **12.40** puntos.

Dificultades corporales	Combinaciones de pasos de danza	Elementos dinámicos de rotación	Dificultades aparato
Valor máximo: 0.20	Valor: 0.30	----	----
BD Mínimo 3 Máximo 6	S Mínimo 1 Máximo 4	----	----
Salto: mínimo 1 Equilibrios: mínimo 1 Rotaciones: mínimo 1			

♦ INFANTIL - N1

- **EDAD:** 2007 - 2006 (12 y 13 años).
- **PROGRAMA TÉCNICO:** manos libres
- **MÚSICA:** 1.15 a 1.30.
- **DIFICULTAD:**
 - ❖ La nota de Dificultad será de **2.40** máximo.
 - ❖ Nota final máxima = 2.40 + 10.00 = **12.40** puntos

Dificultades corporales	Combinaciones de pasos de danza	Elementos dinámicos de rotación	Dificultades aparato
Valor máximo: 0.20	Valor: 0.30	----	----
BD Mínimo 3 Máximo 6	S Mínimo 1 Máximo 4	----	----
Salto: mínimo 1 Equilibrios: mínimo 1 Rotaciones: mínimo 1			

♦ JUNIOR/SÉNIOR - N1

- **EDAD:** 2005 en adelante (14 años en adelante).
- **PROGRAMA TÉCNICO:** manos libres
- **MÚSICA:** 1.15 a 1.30.
- **DIFICULTAD:**
 - ❖ La nota de Dificultad será de **2.40** máximo.
 - ❖ Nota final máxima = 2.40 + 10.00 = **12.40** puntos

Dificultades corporales	Combinaciones de pasos de danza	Elementos dinámicos de rotación	Dificultades aparato
Valor máximo: 0.20	Valor: 0.30	----	----
BD Mínimo 3 Máximo 6	S Mínimo 1 Máximo 4	----	----
Salto: mínimo 1 Equilibrios: mínimo 1 Rotaciones: mínimo 1			

**EXIGENCIAS TÉCNICAS
INDIVIDUAL - NIVEL 2**

- ▶ Participación de gimnastas que NO hayan quedado en pódium en la final Individual de nivel 2 de la temporada pasada, así como las gimnastas de nivel 1 que SI hayan quedado en pódium en la final individual en la temporada anterior.
- ▶ Se requiere la realización de todos los Grupos Técnicos Fundamentales de aparato (Código FIG)
- ▶ AD, tenemos varias posibilidades:

a) Una particularmente difícil sincronización técnica entre el aparato y el cuerpo que consta de un mínimo de 1 Base + un mínimo de 2 Criterios, o 2 Bases y 1 Criterio

b) Un interesante o innovador uso del aparato (no ejecutado sobre una base regular como los movimientos del aparato estándar para GR) que consta de un mínimo de 1 Base + 2 Criterios, o 2 Bases + 1 Criterio.

Base de Aparato (Grupo Fundamental o No Fundamental del aparato)	0.20
Bases Específicas de Aparato: <ul style="list-style-type: none"> • Rodamiento por al menos dos grandes segmentos corporales • Pequeño lanzamiento y recepción de 2 mazas desenganchadas • Gran lanzamiento • Transmisión sin la ayuda de las manos con al menos 2 partes corporales diferentes (no con las manos) 	0.30
Recepción o rebote desde el suelo o desde una parte corporal de un gran lanzamiento ↓	0.40

c) Excepción de la FRG, "AD Ordinarias": Cualquier elemento técnico realizado que cumpla un mínimo 1 Base + 2 Criterios o 2 Bases + 1 Criterio. El valor será de 0.20

► Competiciones:

- Equipos
- Clasificatorio
- Final

► Las gimnastas que consigan pódium en la final individual ascenderán a nivel 3.

► Música:

- 1:00: a 1:15 categoría Prebenjamin
- 1:15 a 1:30 resto de categorías
- No se permite la música cantada con palabras.

► Penalizaciones de dificultad corporal (D1/D2):

Dificultad	Mínimo/Máximo	Penalización 0.30
Dificultades corporales	<ul style="list-style-type: none"> • Mínimo 3 • El nº Max de BD permitidas de mayor valor se contabilizarán (según categoría) 	<ul style="list-style-type: none"> • Menos de 1 dificultad de cada grupo corporal. Penalización por cada grupo ausente
Si la BD se repite o el elemento Técnico de Aparato se ejecuta de forma idéntica durante la BD, la dificultad repetida no es válida (no penaliza)		
Equilibrio con "Tour Lento"	<ul style="list-style-type: none"> • Máximo 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Más de 1
Combinación de pasos de danza	<ul style="list-style-type: none"> • Mínimo 1 • Máximo 4 (actualizar según la normativa) 	<ul style="list-style-type: none"> • Menos de 1 • Mas de 4

► Penalizaciones de dificultad de aparato (D3/D4): No existen

◆ PREBENJAMÍN - N2

- **EDAD:** 2012 (exclusivamente 7 años).
- **PROGRAMA TÉCNICO:** manos libres
- **MÚSICA:** 1.00 a 1.15.
- **DIFICULTAD:**
 - ❖ La nota de Dificultad será de **2.20** máximo.
 - ❖ Nota final máxima = 2.20 + 10.00 = **12.20** puntos.

Dificultades corporales	Combinaciones de pasos de danza	Elementos dinámicos de rotación	Dificultades aparato
Valor máximo: 0.20	Valor: 0.30	----	----
BD Mínimo 3 Máximo 5	S Mínimo 2 Máximo 4	----	----
Salto: mínimo 1 Equilibrios: mínimo 1 Rotaciones: mínimo 1			

◆ BENJAMÍN - N2

- **EDAD:** 2011 - 2010 (8 y 9 años).
- **PROGRAMA TÉCNICO:** manos libres
- **MÚSICA:** 1.15 a 1.30.
- **DIFICULTAD:**
 - ❖ La nota de Dificultad será de **3.30** máximo.
 - ❖ Nota final máxima = 3.30 + 10.00 = **13.30** puntos.

Dificultades corporales	Combinaciones de pasos de danza	Elementos dinámicos de rotación	Dificultades aparato
Valor máximo: 0.30	Valor: 0.30	----	----
BD Mínimo 3 Máximo 7	S Mínimo 2 Máximo 4	----	----
Salto: mínimo 1 Equilibrios: mínimo 1 Rotaciones: mínimo 1			

♦ ALEVÍN - N2

- **EDAD:** 2009 - 2008 (10 y 11 años).
- **PROGRAMA TÉCNICO:** Pelota (FIG).
- **MÚSICA:** 1.15 a 1.30.
- **DIFICULTAD:**
 - ❖ La nota de Dificultad será de **5.00** máximo.
 - ❖ Nota final máxima = 5.00 + 10.00 = **15.00** puntos.

Dificultades corporales	Combinaciones de pasos de danza	Elementos dinámicos de rotación	Dificultades aparato
Valor máximo: 0.40	Valor: 0.30	Valor: 0,20 mínimo	Valor: 0,20 - 0,30 - 0,40
BD Mínimo 3 Máximo 7	S Mínimo 2 Máximo 4	R Máximo 1	AD No hay mínimo No hay máximo
Saltos: mínimo 1 Equilibrios: mínimo 1 Rotaciones: mínimo 1			

♦ INFANTIL - N2

- **EDAD:** 2007 - 2006 (12 y 13 años).
- **PROGRAMA TÉCNICO:** Aro (Mínimo 70 cm)
- **MÚSICA:** 1.15 a 1.30.
- **DIFICULTAD:**
 - ❖ La nota de Dificultad será de **5.40** máximo.
 - ❖ Nota final máxima = 5.40 + 10.00 = **15.40** puntos.

Dificultades corporales	Combinaciones de pasos de danza	Elementos dinámicos de rotación	Dificultades aparato
Valor máximo: 0.40	Valor: 0.30	Valor: 0,20 mínimo	Valor: 0,20 - 0,30 - 0,40
BD Mínimo 3 Máximo 7	S Mínimo 2 Máximo 4	R Máximo 1	AD No hay mínimo No hay máximo
Saltos: mínimo 1 Equilibrios: mínimo 1 Rotaciones: mínimo 1			

♦ JÚNIOR - N2

- **EDAD:** 2005 - 2004 (14 – 15 años).
- **PROGRAMA TÉCNICO:** Cuerda (Cabos con 1 nudo, o 1 nudo doble)
- **MÚSICA:** 1.15 a 1.30.
- **DIFICULTAD:**
 - ❖ La nota de Dificultad será de **6.50** máximo.
 - ❖ Nota final máxima = 6.50 + 10.00 = **16.50** puntos.

Dificultades corporales	Combinaciones de pasos de danza	Elementos dinámicos de rotación	Dificultades aparato
Valor máximo: 0.50	Valor: 0.30	Valor: 0,20 mínimo	Valor: 0,20 - 0,30 - 0,40
BD Mínimo 3 Máximo 7	S Mínimo 2 Máximo 4	R No hay mínimo ni máximo	AD No hay mínimo No hay máximo
Salto: mínimo 1 Equilibrios: mínimo 1 Rotaciones: mínimo 1			

♦ SÉNIOR - N2

- **EDAD:** 2003 en adelante (16 años en adelante).
- **MÚSICA:** 1.15 a 1.30.
- **PROGRAMA TÉCNICO:** Mazas (Mínimo 42.00 cm)
- **DIFICULTAD:**
 - ❖ La nota de Dificultad será de **6.50** máximo.
 - ❖ Nota final máxima = 6.50 + 10.00 = **16.50** puntos.

Dificultades corporales	Combinaciones de pasos de danza	Elementos dinámicos de rotación	Dificultades aparato
Valor máximo: 0.50	Valor: 0.30	Valor: 0,20 mínimo	Valor: 0,20 - 0,30 - 0,40
BD Mínimo 3 Máximo 7	S Mínimo 2 Máximo 4	R No hay mínimo ni máximo	AD No hay mínimo No hay máximo
Salto: mínimo 1 Equilibrios: mínimo 1 Rotaciones: mínimo 1			

**EXIGENCIAS TÉCNICAS
INDIVIDUAL - NIVEL 3**

- ▶ Participación de gimnastas que no descendiesen de nivel en la temporada anterior y gimnastas que hayan quedado en pódium en la final Individual de nivel 2 de la temporada pasada.
- ▶ Se requiere la realización de todos los Grupos Técnicos Fundamentales de aparato.
- ▶ AD, código FIG:

a) Una particularmente difícil sincronización técnica entre el aparato y el cuerpo que consta de un mínimo de 1 Base + un mínimo de 2 Criterios, o 2 Bases y 1 Criterio

b) Un interesante o innovador uso del aparato (no ejecutado sobre una base regular como los movimientos del aparato estándar para GR) que consta de un mínimo de 1 Base + 2 Criterios, o 2 Bases + 1 Criterio.

Base de Aparato (Grupo Fundamental o No Fundamental del aparato)	0.20
Bases Específicas de Aparato: <ul style="list-style-type: none"> • Rodamiento por al menos dos grandes segmentos corporales • Pequeño lanzamiento y recepción de 2 mazas desenganchadas • Gran lanzamiento • Transmisión sin la ayuda de las manos con al menos 2 partes corporales diferentes (no con las manos) 	0.30
Recepción o rebote desde el suelo o desde una parte corporal de un gran lanzamiento ↓	0.40

c) En este nivel NO existen las "AD Ordinarias" de la FRG que se permiten en nivel 2.

- ▶ En este nivel, no existe límite en el número de Series de Pasos de Danza.

► Competiciones:

- Equipos
- Clasificatorio
- Final

► Música:

- 1:15 a 1:30
- Se permite la música cantada con palabras.

► Penalizaciones de dificultad corporal (D1/D2):

Dificultad	Mínimo/Máximo	Penalización 0.30
Dificultades corporales	<ul style="list-style-type: none"> • Mínimo 3 • El nº max de BD permitidas de mayor valor se contabilizarán (según categoría) 	<ul style="list-style-type: none"> • Menos de 1 dificultad de cada grupo corporal. Penalización por cada grupo ausente
Si la BD se repite o el elemento Técnico de Aparato se ejecuta de forma idéntica durante la BD, la dificultad repetida no es válida (no penaliza)		
Equilibrio con "Tour Lento"	<ul style="list-style-type: none"> • Máximo 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Más de 1
Combinación de pasos de danza	<ul style="list-style-type: none"> • Mínimo 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Menos de 1

► Penalizaciones de dificultad de aparato (D3/D4): Para las categorías con aparato

Dificultad	Mínimo/Máximo	Penalización 0.30
Elementos dinámicos de rotación	<ul style="list-style-type: none"> • Mínimo 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausencia de mínimo 1
Dificultades de aparato (AD)	<ul style="list-style-type: none"> • Mínimo 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausencia de mínimo 1

♦ BENJAMÍN - N3

- **EDAD:** 2011 - 2010 (8 y 9 años).
- **PROGRAMA TÉCNICO:** manos libres
- **MÚSICA:** 1.15 a 1.30.
- **DIFICULTAD:**
 - ❖ La nota de Dificultad será de **3.30** máximo.
 - ❖ Nota final máxima = 3.30 + 10.00 = **13.30** puntos.

Dificultades corporales	Combinaciones de pasos de danza	Elementos dinámicos de rotación	Dificultades aparato
Valor máximo: 0.30	Valor: 0.30	----	----
BD Mínimo 3 Máximo 7	S Mínimo 2	----	----
Salto: mínimo 1 Equilibrios: mínimo 1 Rotaciones: mínimo 1			

♦ ALEVÍN - N3

- **EDAD:** 2009 - 2008 (10 y 11 años).
- **PROGRAMA TÉCNICO:** Aro (Mínimo 70 cm)
- **MÚSICA:** 1.15 a 1.30.
- **DIFICULTAD:**
 - ❖ La nota de Dificultad será de **5.00** máximo.
 - ❖ Nota final máxima = 5.00 + 10.00 = **15.00** puntos.

Dificultades corporales	Combinaciones de pasos de danza	Elementos dinámicos de rotación	Dificultades aparato
Valor máximo: 0.40	Valor: 0.30	Valor: 0,20 mínimo	Valor: 0,20 - 0,30 - 0,40
BD Mínimo 3 Máximo 7	S Mínimo 2	R Mínimo 1	AD Mínimo 1
Salto: mínimo 1 Equilibrios: mínimo 1 Rotaciones: mínimo 1			

♦ INFANTIL - N3

- **EDAD:** 2007 - 2006 (12 y 13 años).
- **PROGRAMA TÉCNICO:** Mazas (Mínimo 35cm)
- **MÚSICA:** 1.15 a 1.30.
- **DIFICULTAD:**
 - ❖ La nota de Dificultad será de **6.00** máximo.
 - ❖ Nota final máxima = 6.00 + 10.00 = **16.00** puntos.

Dificultades corporales	Combinaciones de pasos de danza	Elementos dinámicos de rotación	Dificultades aparato
Valor máximo: 0.50	Valor: 0.30	Valor: 0,20 mínimo	Valor: 0,20 - 0,30 - 0,40
BD Mínimo 3 Máximo 7	S Mínimo 2	R Mínimo 1	AD Mínimo 1
Salto: mínimo 1 Equilibrios: mínimo 1 Rotaciones: mínimo 1			

♦ JÚNIOR - N3

- **EDAD:** 2005 - 2004 (14 - 15 años).
- **PROGRAMA TÉCNICO:** Pelota (FIG)
- **MÚSICA:** 1.15 a 1.30.
- **DIFICULTAD:**
 - ❖ La nota de Dificultad será de **7.00** máximo.
 - ❖ Nota final máxima = 7.00 + 10.00 = **17.00** puntos.

Dificultades corporales	Combinaciones de pasos de danza	Elementos dinámicos de rotación	Dificultades aparato
Valor máximo: 0.60	Valor: 0.30	Valor: 0,20 mínimo	Valor: 0,20 - 0,30 - 0,40
BD Mínimo 3 Máximo 7	S Mínimo 2	R Mínimo 1	AD Mínimo 1
Salto: mínimo 1 Equilibrios: mínimo 1 Rotaciones: mínimo 1			

♦ SÉNIOR - N3

- **EDAD:** 2003 en adelante (16 años en adelante).
- **PROGRAMA TÉCNICO:** Cinta (Mínimo 6 m)
- **MÚSICA:** 1.15 a 1.30.
- **DIFICULTAD:**
 - ❖ La nota de Dificultad será de **7.00** máximo.
 - ❖ Nota final máxima = 7.00 + 10.00 = **17.00** puntos.

Dificultades corporales	Combinaciones de pasos de danza	Elementos dinámicos de rotación	Dificultades aparato
Valor máximo: 0.60	Valor: 0.30	Valor: 0,20 mínimo	Valor: 0,20 - 0,30 - 0,40
BD Mínimo 3 Máximo 7	S Mínimo 2	R Mínimo 1	AD Mínimo 1
Salto: mínimo 1 Equilibrios: mínimo 1 Rotaciones: mínimo 1			

EXIGENCIAS TÉCNICAS CONJUNTOS

- ▶ Las categorías Prebenjamín y Benjamín son nivel único, y a partir de Benjamín decidirán si hacen aparato o ML, salvo el pódium de conjuntos Benjamín en la final que pasará a nivel aparato.
- ▶ Se permite que gimnastas de categorías inferiores participen en un conjunto, siempre y cuando el conjunto se inscriba en la categoría a la que pertenece la gimnasta más mayor.
- ▶ Máximo una gimnasta puede competir en dos conjuntos diferentes, sean o no de la misma categoría siempre que el conjunto se inscriba en la categoría a la que pertenezca la gimnasta de mayor edad.
- ▶ Como mínimo 1 dificultad de cada grupo corporal debe estar presente y ejecutarse simultáneamente (o en sucesión muy rápida; no en subgrupos) por todas, las 5 gimnastas.
- ▶ Sólo los Intercambios por mediano o gran lanzamiento serán válidos.
- ▶ No se requiere la realización de todos los grupos de Elementos Técnicos Fundamentales de aparato.
- ▶ Música:
 - ❖ Pre-benjamín, benjamín y alevín: 1.45 a 2.00.
 - ❖ Infantil, júnior y sénior: 2.15 a 2.30.
 - ❖ Se permite la música cantada con palabras.

► Penalizaciones D (D1/D2):

Dificultad	Mínimo / Máximo	Penalización 0.30
Dificultades corporales en su orden de realización	Mínimo 3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menos de 1 dificultad de cada grupo corporal. Penaliza cada dificultad ausente. ▪ Menos de 3 BD realizadas. ▪ Una BD de cada grupo corporal no ejecutada simultáneamente o en muy rápida sucesión (no en subgrupos) por las 5 gimnastas.
Dificultades de intercambio en su orden de realización	Mínimo 3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menos de 3 dificultades de intercambio realizadas.
Combinación de pasos de danza	Mínimo 2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menos de 2

► Penalizaciones D (D3/D4):

Dificultad	Mínimo / Máximo	Penalización 0.30
Elementos Dinámicos con Rotación	Máximo 1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Más de 1.
Colaboraciones	Mínimo 4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menos de 4.

► **COLABORACIONES**

- La colaboración clásica de tocarse entre las gimnastas (C) ya no es válida, excepto en la normativa de la FRG para los conjuntos de Manos Libres.

► COLABORACIONES DE MANOS LIBRES

Ejercicios de Conjunto Manos Libres- Colaboraciones sin aparato				
Valor				Tipos de Colaboración
0.10	0.20	0.30	0.40	
C				Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> • Por las 5 gimnastas • En subgrupos - Las acciones ejecutadas por los distintos subgrupos deberá tener el mismo valor. • Posible con "alzado" de una o varias gimnastas y/o con apoyo sobre las gimnastas
	CR 1 gimnasta	CR2 2-3 gimnastas		Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> • Un elemento dinámico de rotación del cuerpo • Es posible ejecutar el elemento dinámico con la ayuda de la(s) compañera(s) elevación
		CRR 1 gimnastas	CRR2 2-3 gimnastas	Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> • Un elemento dinámico con rotación del cuerpo • Con paso por encima, debajo o a través de una o varias compañeras • Posible paso por encima, debajo o a través con la ayuda de una o más compañeras; apoyo activo sobre la gimnasta(s) o elevación por una o más compañeras.
Será imprescindible un cambio de formación para valorar dos colaboraciones consecutivas				

► COLABORACIONES CON APARATO, SIN ROTACIÓN CORPORAL

Valor			Tipos de Colaboraciones
0.10	0.20	0.30	
			<p>Mínimo 2 transmisiones durante la Colaboración con un mínimo de 2 tipos de paso (listados abajo) de uno o más aparatos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lanzamiento: pequeño o mediano • rodamientos • botes • deslizamientos • rebotes • etc.
CC			<p>Con un lanzamiento grande o mediano simultaneo de dos o más aparatos por la misma gimnasta a su compañera</p>
	c↗		<p>Mientras dos gimnastas pueden sujetar juntas los aparatos, la acción principal – lanzamiento- tiene que ejecutarla una gimnasta.</p> <p>El valor de este tipo de lanzamiento se otorga una vez por Colaboración. Si dos gimnastas diferentes lanzan dos o más aparatos simultáneamente o en rápida sucesión esto se considera una Colaboración.</p> <p>Nota: tienen que lanzarse un mínimo de 3 mazas, o un mínimo de 1 maza (2 mazas enganchadas) + 1 aparato adicional</p>
			<p>Con recepción de dos o más aparatos por la misma gimnasta después de un lanzamiento simultáneo mediano o grande</p>
	c⇓		<p>Si la recepción por una gimnasta es en muy rápida (1 segundo) sucesión, esta c⇓ también es válida</p> <p>Los dos aparatos deben proceder de dos compañeras diferentes o de una compañera y ella misma.</p> <p>No es posible lanzar los <u>mismos</u> aparatos juntos para c↗ y también para c⇓ . El valor de esta Colaboración se otorga una vez por Colaboración</p> <p>Nota: no válida cuando dos o más aparatos están juntos conectados en una posición apretada ("enganchados") pero válido cuando dos o más aparatos están juntos conectados en una posición apretada ("enganchados") + aparato adicional.</p>

► COLABORACIONES CON APARATO, SIN ROTACIÓN CORPORAL

0.20	0.30	0.40	0.50	
CR 1 gim.	CR2 2-3 gim.			Lanzamiento del propio aparato por una/dos o varias gimnastas y recepción inmediata del propio aparato o el de la compañera después de: <ul style="list-style-type: none"> Un elemento dinámico con rotación corporal bajo el vuelo del aparato con pérdida del control visual del aparato Es posible ejecutar el elemento dinámico con la ayuda de la(s) compañera (s) (elevación)
	CRR 1 gim.	CRR2 2-3 gim.		Lanzamiento del propio aparato por una/dos o varias gimnastas y recepción inmediata del propio aparato o el de la compañera después de: <ul style="list-style-type: none"> Un elemento dinámico con rotación corporal bajo el vuelo del aparato con pérdida del control visual del aparato Con paso por encima, por debajo, o a través de uno o varios aparatos y/o gimnasta(s) Posible paso por encima, por debajo o a través con la ayuda de una o más compañeras y/o aparatos: apoyo activo sobre la gimnasta(s) o sobre los aparatos o elevación por una o más compañeras y/o los aparatos
			CRRR	Mediano o gran lanzamiento del propio aparato por una o varias gimnastas y recepción inmediata del propio aparato o el de la compañera después de: <ul style="list-style-type: none"> Paso a través del aparato de la compañera durante el vuelo (el aparato no lo sujeta ni la compañera ni la gimnasta que pasa a través) con elemento dinámico de rotación corporal y pérdida de control visual
<p>CR, CRR, CRRR</p> <ul style="list-style-type: none"> En la Colaboración con elemento dinámico de rotación corporal, una o más gimnastas, implicadas en la acción principal de rotación corporal, pueden lanzar o recuperar sus propios aparatos en Colaboración con sus compañeras. La Colaboración es válida. En los pasos por encima de los aparatos, estos no pueden estar simplemente tendidos en el suelo y tienen que elevarse al menos a la altura del nivel de la rodilla. Las Colaboraciones con rotación pueden combinarse con las colaboraciones con lanzamientos simultáneos C^{\nearrow} o recepciones simultáneas C^{\searrow}. En tales casos, el valor de la colaboración se obtiene por la suma de los valores de los dos componentes. Las Colaboraciones con rotación no pueden combinarse con CC. 				
<p>Criterios adicionales para C^{\nearrow}, C^{\searrow}, CR, CRR, CRRR:</p> <ul style="list-style-type: none"> \neq sin la ayuda de la(s) manos(s) : +0.10 \otimes fuera del campo visual: +0.10 Para CR, CRR, CRR: Cuando ejecutado como mínimo por 1 gimnasta que realiza la acción principal de la rotación corporal con pérdida del control visual, válido una vez por Colaboración con rotación corporal: en el lanzamiento y/o recuperación. El valor de los criterios se otorga una vez por el lanzamiento y/o por la recuperación independientemente del número de gimnastas. 				

**EXIGENCIAS TÉCNICAS
CONJUNTOS - Nivel único**

♦ **PREBENJAMÍN**

- **EDAD:** 2012 (7 años).
- **PROGRAMA TÉCNICO:** manos libres.
- **MÚSICA:** 1.45 a 2.00.
- **DIFICULTAD:**
 - ❖ La nota de Dificultad será de **4.50** máximo.
 - ❖ Nota final máxima = 4.50 + 10.00 = **14.50** puntos.

Dificultades corporales	Combinaciones de pasos de danza	Elementos dinámicos de rotación	Colaboraciones
Valor máximo: 0.20	Valor: 0.30	----	Valor: 0,10 mínimo
BD Mínimo 3 Máximo 5	S Mínimo 2	----	C Mínimo 4
Salto: mínimo 1 Equilibrios: mínimo 1 Rotaciones: mínimo 1			

♦ **BENJAMÍN**

- **EDAD:** 2010 - 2011 (8 y 9 años).
- **PROGRAMA TÉCNICO:** manos libres
- **MÚSICA:** 1.45 a 2.00.
- **DIFICULTAD:**
 - ❖ La nota de Dificultad será de **5.00** máximo.
 - ❖ Nota final máxima = 5.00 + 10.00 = **15.00** puntos.

Dificultades corporales	Combinaciones de pasos de danza	Elementos dinámicos de rotación	Colaboraciones
Valor máximo: 0.30	Valor: 0.30	----	Valor: 0,10 mínimo
BD Mínimo 3 Máximo 7	S Mínimo 2	----	C Mínimo 6
Salto: mínimo 1 Equilibrios: mínimo 1 Rotaciones: mínimo 1			

**EXIGENCIAS TÉCNICAS
CONJUNTOS - Nivel MANOS LIBRES**

♦ **ALEVÍN**

- **EDAD:** 2009 - 2008 (10 y 11 años).
- **PROGRAMA TÉCNICO:** Manos Libres
- **MÚSICA:** 1.45 a 2.00.
- **DIFICULTAD:**
 - ❖ La nota de Dificultad será de **4.50** máximo.
 - ❖ Nota final máxima = 4.50 + 10.00 = **14.50** puntos.

Dificultades corporales	Combinaciones de pasos de danza	Colaboraciones
Valor máximo: 0.20	Valor: 0.30	Valor: 0,10 mínimo
BD Mínimo 3 Máximo 7	S Mínimo 2 Máximo 4	C Mínimo 4
Salto: mínimo 1 Equilibrios: mínimo 1 Rotaciones: mínimo 1		

♦ **INFANTIL**

- **EDAD:** 2007 - 2006 (12 y 13 años).
- **PROGRAMA TÉCNICO:** Manos Libres
- **MÚSICA:** 2.15 a 2.30
- **DIFICULTAD:**
 - ❖ La nota de Dificultad será de **4.50** máximo.
 - ❖ Nota final máxima = 4.50 + 10.00 = **14.50** puntos.

Dificultades corporales	Combinaciones de pasos de danza	Colaboraciones
Valor máximo: 0.20	Valor: 0.30	Valor: 0,10 mínimo
BD Mínimo 3 Máximo 7	S Mínimo 2 Máximo 4	C Mínimo 4
Salto: mínimo 1 Equilibrios: mínimo 1 Rotaciones: mínimo 1		

**EXIGENCIAS TÉCNICAS
CONJUNTOS - Nivel APARATO**

♦ **ALEVÍN**

- **EDAD:** 2009 - 2008 (10 y 11 años).
- **PROGRAMA TÉCNICO:** 5 AROS (Min 75 cm)
- **MÚSICA:** 1.45 a 2.00.
- **DIFICULTAD:**
 - ❖ La nota de Dificultad será de **6.50** máximo.
 - ❖ Nota final máxima = 6.50 + 10.00 = **16.50** puntos.

Dificultades corporales	Dificultades de intercambio	Combinaciones de pasos de danza	Elementos dinámicos de rotación	Colaboraciones
Valor máximo: 0.40	Valor máximo: 0.40	Valor: 0.30	Valor: 0,20 mínimo	Valor: 0,10 mínimo
BD Mínimo 3	ED Mínimo 3	S Mínimo 2	R Máximo 1	C Mínimo 4
Salto: mínimo 1 Equilibrios: mínimo 1 Rotaciones: mínimo 1				
Máximo 7 (3BD + 3ED + 1 a elegir)				

♦ **INFANTIL**

- **EDAD:** 2007 - 2006 (12 y 13 años).
- **PROGRAMA TÉCNICO:** 3 aros (mínimo 80 cm) + 2 Pelotas (FIG)
- **MÚSICA:** 2.15 a 2.30
- **DIFICULTAD:**
 - ❖ La nota de Dificultad será de **7.00** máximo.
 - ❖ Nota final máxima = 7.00 + 10.00 = **17.00** puntos.

Dificultades corporales	Dificultades de intercambio	Combinaciones de pasos de danza	Elementos dinámicos de rotación	Colaboraciones
Valor máximo: 0.40	Valor máximo: 0,40	Valor: 0.30	Valor: 0,20 mín.	Valor: 0,10 mínimo
BD Mínimo 3	ED Mínimo 3	S Mínimo 2	R Máximo 1	C Mínimo 4
Salto: mínimo 1 Equilibrios: mínimo 1 Rotaciones: mínimo 1				
Máximo 7 (3BD + 3ED + 1 a elegir)				

♦ JÚNIOR

- **EDAD:** 2005 - 2004 (14 – 15 años).
- **PROGRAMA TÉCNICO:** 3 pelotas (MEDIDAS) + 2 cintas (mínimo 5 m)
- **MÚSICA:** 2.15 a 2.30
- **DIFICULTAD:**
 - ❖ La nota de Dificultad será de **8.00** máximo.
 - ❖ Nota final máxima = 8.00 + 10.00 = **18.00** puntos.

Dificultades corporales	Dificultades de intercambio	Combinaciones de pasos de danza	Elementos dinámicos de rotación	Colaboraciones
Valor máximo: 0.50	Valor máximo: 0,50	Valor: 0.30	Valor: 0,20 mín.	Valor: mínimo 0,10
BD Mínimo 3	ED Mínimo 3	S Mínimo 2	R Máximo 1	C Mínimo 4
Salto: mínimo 1 Equilibrios: mínimo 1 Rotaciones: mínimo 1				
Máximo 7 (3BD + 3ED + 1 a elegir)				

♦ SÉNIOR

- **EDAD:** 2003 en adelante (16 años en adelante).
- **PROGRAMA TÉCNICO:** 3 pelotas (MEDIDAS) + 2 cintas (mínimo 6 cm)
- **MÚSICA:** 2.15 a 2.30
- **DIFICULTAD:**
 - ❖ La nota de Dificultad será de **8.00** máximo.
 - ❖ Nota final máxima = 8.00 + 10.00 = **18.00** puntos.

Dificultades corporales	Dificultades de intercambio	Combinaciones de pasos de danza	Elementos dinámicos de rotación	Colaboraciones
Valor máximo: 0.30	Valor máximo:	Valor: 0.30	Valor: 0,20 mín.	Valor: según categ.
BD Mínimo 3	ED Mínimo 3	S Mínimo 2	R Máximo 1	C Mínimo 4
Salto: mínimo 1 Equilibrios: mínimo 1 Rotaciones: mínimo 1				
Máximo 7 (3BD + 3ED + 1 a elegir)				