



FEDERACIÓN
COLOMBIANA
DE GIMNASIA

NIT 860535259-7

REGLAMENTO PROGRAMA NACIONAL DE NIVELES GIMNASIA RÍTMICA 2025-2028

PRENIVEL- NIVEL 1- NIVEL 2



FEDERACION
COLOMBIANA
DE GIMNASIA



COMISIÓN TÉCNICA
DE NIVELES
DE GIMNASIA RÍTMICA

+57 310 343 3090

fedecolg@hotmail.com
www.fedecolгим.co

Transversal 21 bis #60-35
Bogotá - Colombia



PRENIVEL- MANOS LIBRES

Nota: Las generalidades y especificaciones de prenivel aplican exactamente igual que las de nivel 3 y 4 descritas en el Código USAG Niveles Gimnasia Rítmica 2022 – 2024.

Edad: 4 - 5 años

DIFICULTAD = 2.10 máx.

Música: 1'00 a 1'15" máximo

Con el fin de facilitar una progresión más gradual y segura a las dificultades de nivel más alto, se han añadido dificultades adicionales al Código de la FIG para ser utilizadas sólo en Principiante e Intermedio. Estas dificultades adicionales específicas son indicadas en la tabla separada de Dificultades adicionales y puede ser utilizada además de la tabla FIG de dificultades.

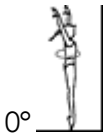






- 3 dificultades de corporales (BD):
 - Valor: 0.10
 - 1 dificultad de cada grupo corporal. Mínimo 1 dificultad debe ser ejecutada en la pierna / lado opuesto
 - Cálculo de la puntuación (3 Dificultades con valores 0.10 máx. X 2.00 = 0.60 máx.)
- Requisitos de composición = 1.50 máx.
 - 2 combinaciones de pasos de danza – 0.30 cada uno
 - 1 onda del cuerpo – 0.30
 - 1 onda de brazos -0.20
 - 1 elemento acrobático- 0.20
 - 1 gran desplazamiento – 0.20

EJECUCION = 8.40 máx.:



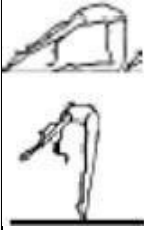




- Artístico (0.20 cada uno)
 - Variedad en el uso de los niveles, direcciones de movimiento del cuerpo, las modalidades de desplazamiento, pasos de Danza
 - Uso suficiente del movimiento con las manos, los brazos, el cuello, el tronco y la cabeza
- Musicalidad: Conexión entre movimientos / pasos y música - 0.0-0.50 = 0.50 máx.
- Expresión: La armonía entre el carácter de la música y los movimientos / emociones transmitidas por gimnasta - 0.0-0.50 = 0.50 máx.
- Faltas técnicas = 7.00 máx.

TOTAL = (D+E) = 10.50
















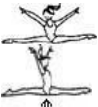






SALTOS		EQUILIBRIOS		ROTACIONES	
0.10					
Salto vertical, brazos tercera posición Prenivel		Equilibrio Pasee en pie plano Adelante o lateral y sostener 2" Prenivel		Giro pasee rotación de 180° Prenivel	180°
Salto Pasee Prenivel	0°	Equilibrio pierna adelante o lateral 70° en pie plano Prenivel		Rotación en espiral (Tonneau) onda total del cuerpo sobre ambas piernas o parcial sobre una pierna Prenivel	
Salto agrupado Prenivel	0°	Arabesque 70° en pie plano Prenivel		Rotación en espagat con ayuda, sin interrupción, tronco flexionado adelante Prenivel	
Tijeras con piernas flexionadas Prenivel		Posición de Split o spagat sin ayuda de las manos Prenivel			
		Equilibrio Passe en releve Adelante o lateral Prenivel			



Salto agrupado con rotación de (180°) Prenivel,	180°	<i>Ponche:</i> Realizado con apoyo de las 2 manos en el piso Prenivel,			
<i>Sissone</i> despegando de dospies Prenivel		Desde posición de arrodillado realizar arco (piernas "en línea" con los hombros); Prenivel, Arco de pie Prenivel			
Salto <i>passé</i> con rotación de 180° (pierna libre flexionada adelante o lateral) Prenivel	180°	Equilibrio con apoyo en el pecho (en posición fija) Prenivel,			
Salto corza por lo menos 160° Prenivel		Split con el pecho Adelante Prenivel,			
Salto vertical con giro (180°) Prenivel	180°	Posición en el pecho, Split con flexión atrás Prenivel,			

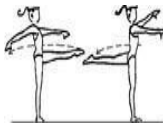






Programa de desarrollo: CUADRO DE DB ADICIONALES					
SALTOS 		EQUILIBRIOS 		GIROS 	
0.10					
Salto agrupado (180°) Sólo nivel 3	 180°	Ponche: Se sostiene con el <u>apoyo de la mano en el suelo</u>			
Despegue de Sissone desde dospies sólo nivel 3		Sobre las rodillas con arco (piernas "en línea" con los hombros) sólo nivel 3. Arco de pie sólo nivel 3			
					
Salto Passé 180° (pierna libre flexionada hacia delante o hacia los lados) Sólo nivel 3	 180°	En el suelo, en posición de pecho (con las piernas juntas, en posición "fija")			
Salto vertical con giro (180°) Sólo nivel 3	 180°	Split con el pecho hacia adelante. Sólo nivel 3			
"Tijeras" hacia adelante con las piernas dobladas y un giro de 180° durante el vuelo Sólo nivel 3	 180°	Split pierna atrás			
Salto gacela, despegue de uno o dos pies, piernas al menos 160° Sólo nivel 3					
0.20					
Salto split hacia adelante o de lado (ruso), despegue de 1 o 2 pies, piernas al nivel 3 menos 160° Sólo nivel 3				Split atrás con ayuda, o anillo con ayuda, 180°	
				Pierna alta de frente o de lado con ayuda, 180°	
				Pierna atrás en la horizontal, también attitude, 180°	
				Pierna en posición horizontal, frontal o lateral, 180° (no aplica para posición de altitud frontal)	
0.30					



FEDERACIÓN
COLOMBIANA
DE GIMNASIA

NIT 860535259-7

		Equilibrio sobre el pie plano de la pierna delantera horizontal a la pierna trasera (o viceversa) con el movimiento de la pierna en el plano horizontal (cada posición ocupada)		Anillo sin ayuda, 180°	
				Arabesque: pierna libre y tronco en horizontal, 180°	
				Pierna alta de frente o de lado sin ayuda, 180°	
				Ponché: cuerpo flexionado en la horizontal o por debajo, pierna en Split atrás, sobre pie plano; 180°	

+57 310 343 3090

fedecol@hotmail.com
www.fedecoljim.co

Transversal 21 bis #60-35
Bogotá - Colombia



NIVEL 1: MANOS LIBRES

Nota: Las generalidades y especificaciones de nivel 1 aplican exactamente igual que las de nivel 3, 4 y 5 descritas en el Código USAG Niveles Gimnasia Rítmica 2025-2028.

DIFICULTAD

Dificultades Corporales + Requerimientos de Composición =

4 dificultades Corporales (DB) = 1.00 max

- Valor: 0.10
- 1 dificultad de cada grupo corporal y 1 dificultad adicional.
- 1 dificultad debe ser ejecutada en la pierna/lado opuesto. **Penalización – 0.3 por falta.**
- Cálculo de la puntuación: 4 Dificultades de valor 0.10 = 0,40 máx. X 2.50 = 1.00 máx.

Requisitos de composición = 1.50 max

- Valor dado para cada elemento requerido realizado según su definición.
- El elemento preacrobático requerido se penaliza si falta.

# Requerido	Elementos requeridos	Valor
3	Combinaciones de pasos de baile	0,30 cada uno
1	"Chaine" en releve	0,20
1	Onda de cuerpo completo	0,20
1	Onda de brazos completa: onda de brazos simultánea o alternada (realizada por separado de los pasos de baile)	0,20
1	Elemento preacrobático	Requisito
Penalizaciones por composición		Penalización
1 elemento preacrobático inferior al requerido		0,30
Más de 4 elementos preacrobáticos		0,30 (global)
EJECUCIÓN		
Artística + faltas técnicas = 10.00 max		
Faltas artísticas: 2.00 max		Penalización
Los pasos de danza carecen de desplazamiento en diferentes direcciones: entre los 3 pasos de danza, hacia adelante, hacia los lados y hacia atrás deben estar presente al menos una vez.		0,20
Falta de 4 modalidades en la rutina, que debe incluir: chasse, saltos entre un pie y el otro/pequeños saltos, carrera. Los 3 deben estar presentes para evitar la penalización		0,20
Los Pasos de danza carecen de participación de los brazos y/o la cabeza. Debe haber al menos una vez en cada combinación de Pasos de danza para evitar la penalización.		0,20



Expresión: falta de participación de los segmentos de la cara/cuerpo en el movimiento (ver definición en la página 57)	0.20
Ritmo (ver definición en la página 57): DEVELOPMENT PROGRAM 2025-2028	0.1 cada vez hasta 1.20 max
Faltas técnicas (ver páginas 62-70) DEVELOPMENT PROGRAM 2025-2028	8.00 máx.

TOTAL: D + E = 12.50

NIVEL 1: APARATO CUERDA

Nota: Las generalidades y especificaciones de nivel 2 aplican exactamente igual que las de nivel 3, 4 y 5 descritas en el Código USAG Niveles Gimnasia Rítmica 2025-2028.

DIFICULTAD

Dificultades Corporales + Requerimientos de Composición = 2.30 max.

4 dificultades Corporales (DB) = 0.80 max

- Valor: 0.10
- 1 dificultad de cada grupo corporal y 2 dificultades adicionales, cada una de ellas de diferentes grupos corporales.
- Cálculo de la puntuación: 4 Dificultades de valor 0.10 = 0,40 máx. X 2.00 = 0.80 máx.

Requisitos de composición = 1.50 max

- Valor dado para cada elemento requerido realizado según su definición.
- Elementos de Aparatos mínimos requeridos no permitidos durante la combinación de pasos de danza.

# Requerido	Elementos requeridos	Valor
1	Saltar a través de la cuerda girando hacia atrás (desde 1 pie, los 2 pies, etc.)	0,20
1	Serie de saltos entre un pie y el otro/pequeños saltos por la cuerda (cualquiera)	0.20
1	Serie de rotaciones de la cuerda doblada por la mitad alternando de lado a lado con el movimiento de la muñeca	0.20
1	"Echappé" (véase la página 31 para la definición)	0.20
1	Balances de la cuerda con las dos manos con brazos abiertos	0.20
1	Elemento preacrobático	0.20
1	Combinaciones de pasos de baile	0.30

EJECUCIÓN
Artística + faltas técnicas = 10.00 max



Faltas artísticas: 2.00 max	Penalización
Los pasos de danza carecen de desplazamiento en diferentes direcciones : entre los 3 pasos de danza , hacia adelante, hacia los lados y hacia atrás deben estar presente al menos una vez.	0.20
Falta de 4 modalidades en la rutina, que debe incluir: chasse, saltos entre un pie y el otro/pequeños saltos, carrera. Los 3 deben estar presentes para evitar la penalización	0.20
Los Pasos de Baile carecen de participación de los brazos y/o la cabeza. Debe haber al menos una vez en cada combinación de Pasos de danza para evitar la penalización	0.20
Expresión : falta de participación de los segmentos de la cara/cuerpo en el movimiento (ver definición en la página 50)	0.20
Ritmo (ver definición en la página 57): DEVELOPMENT PROGRAM 2022-2024	0.1 cada vez hasta 1.20 max
Faltas técnicas (ver páginas 62-70) DEVELOPMENT PROGRAM 2025-2028	0.80 máx.

TOTAL: D + E = 12.30

NIVEL 2: MANOS LIBRES

Nota: Las generalidades y especificaciones de nivel 2 aplican exactamente igual que las de nivel 3, 4 y 5 descritas en el Código USAG Niveles Gimnasia Rítmica 2022-2024.

DIFICULTAD

Dificultades Corporales + Requerimientos de Composición = 2.50 max.

5 dificultades Corporales (DB) = 1.00 max

- Valor: 0.10
- 1 dificultad de cada grupo corporal y 2 dificultades adicionales, cada una de ellas de diferentes grupos corporales.
- 1 dificultad debe ser ejecutada en la pierna/lado opuesto. **Penalización – 0.3 por falta.**
- Cálculo de la puntuación: 5 Dificultades de valor 0.10 = 0,50 máx. X 2.00 = 1.00 máx.

Requisitos de composición = 1.50 max

- Valor dado para cada elemento requerido realizado según su definición.
- El elemento preacrobático requerido se penaliza si falta.



# Requerido	Elementos requeridos	Valor
3	Combinaciones de pasos de baile	0,30 cada uno
1	"Chaine" en releve	0.20
1	Onda de cuerpo completo	0.20
1	Onda de brazos completa: onda de brazos simultánea o alternada (realizada por separado de los pasos de baile)	0.20
1	Elemento preacrobático	Requisito
Penalizaciones por composición		Penalización
1 elemento preacrobático inferior al requerido		0.30
Más de 4 elementos preacrobáticos		0.30 (global)
EJECUCIÓN Artística + faltas técnicas = 10.00 max		
Faltas artísticas: 2.00 max		Penalización
Los pasos de danza carecen de desplazamiento en diferentes direcciones: entre los 3 pasos de danza, hacia adelante, hacia los lados y hacia atrás deben estar presente al menos una vez.		0.20
Falta de 4 modalidades en la rutina, que debe incluir: chasse, saltos entre un pie y el otro/pequeños saltos, carrera. Los 3 deben estar presentes para evitar la penalización		0.20
Los Pasos de danza carecen de participación de los brazos y/o la cabeza. Debe haber al menos una vez en cada combinación de Pasos de danza para evitar la penalización		0.20
Expresión: falta de participación de los segmentos de la cara/cuerpo en el movimiento (ver definición en la página 57)		0.20
Ritmo (ver definición en la página 57): DEVELOPMENT PROGRAM 2022-2024		0.1 cada vez hasta 1.20 max
Faltas técnicas (ver páginas 62-70)- DEVELOPMENT PROGRAM 2025-2028		8.00 máx.

TOTAL: D + E = 12.50



NIVEL 2: APARATO ARO

Nota: Las generalidades y especificaciones de nivel 2 aplican exactamente igual que las de nivel 3, 4 y 5 descritas en el Código USAG Niveles Gimnasia Rítmica 2022-2024.

DIFICULTAD

Dificultades Corporales + Requerimientos de Composición = 2,30 max.

4 dificultades Corporales (DB) = 0.80 max

- Valor: 0.10
- 1 dificultad de cada grupo corporal y 2 dificultades adicionales, cada una de ellas de diferentes grupos corporales.
- Cálculo de la puntuación: 4 Dificultades de valor 0.10 = 0,40 máx. X 2.00= 0.80 máx.

Requisitos de composición = 1.50 max

- Valor dado para cada elemento requerido realizado según su definición.
- Elementos de Aparatos mínimos requeridos no permitidos durante la combinación de pasos de danza.
-

# Requerido	Elementos requeridos	Valor
1	Pasar el aro por cualquier salto, saltito o skips	0,20
1	Rotación en el suelo alrededor del eje (la mano/dedos de la gimnasta pueden estar en contacto con el Aro, o puede ser una rotación libre del Aro)	0.20
1	1 rotación alrededor de la mano	0.20
1	1 rotación del Aro en una parte del cuerpo diferente a la mano	0.20
1	1 rodamiento del Aro por el suelo	0.20
1	1 pre acrobático	0.20
2	Combinaciones de pasos de baile	0.30 C/U
EJECUCIÓN		
Artística + faltas técnicas = 10.00 max		
Faltas artísticas: 2.00 max		Penalización
Los pasos de danza carecen de desplazamiento en diferentes direcciones: hacia adelante, hacia los lados y hacia atrás, deben estar presente al menos una vez.		0.20
Falta de 4 modalidades en la rutina, que debe incluir: chasse, saltos entre un pie y el otro/pequeños saltos, carrera. Los 3 deben estar presentes para evitar la penalización		0.20



FEDERACIÓN
COLOMBIANA
DE GIMNASIA

NIT 860535259-7

Los Pasos de Baile carecen de participación de los brazos y/o la cabeza. Debe haber al menos una vez en cada combinación de Pasos de danza para evitar la penalización	0.20
Expresión: falta de participación de los segmentos de la cara/cuerpo en el movimiento (ver definición en la página 50)	0.20
Ritmo (ver definición en la página 57): DEVELOPMENT PROGRAM 2022-2024	0.1 cada vez hasta 1.20 max
Faltas técnicas (ver páginas 62-70) DEVELOPMENT PROGRAM 2025-2028	8.00 máx.

TOTAL: D + E = 12.60

Nota: Material de Aro:



FEDERACIÓN
COLOMBIANA
DE GIMNASIA

+57 310 343 3090

fedecolg@hotmail.com
www.fedecolгим.co

Transversal 21 bis #60-35
Bogotá - Colombia




CONTROL DE CAMBIOS

Revisión	Resumen de cambios	Fecha	Responsable
Rev. 1	Creación del documento	27-mar-2017	CTN USAG GR
Rev. 2	Se agrega en la pág. de generalidades la descripción en caso de que la gimnasta ejecuta una dificultad de más valor del permitido	4-junio-17	CTN USAG GR
Rev. 3	Se homologa documento con versión de USA Julio 2017	4-sep-2017	CTN USAG GR
Rev. 4	Nivel 1: 3 dificultades de 0,10 Nivel 2 Aparatos: 5 dificultades de 0,10 Nivel 3: Se agrega aclaración de serie de rebotes con la pelota. Se agregan notas aclaratorias en la reglamentación sobre cambio de nivel.	6-nov-2017	CTN USAG GR
Rev. 5	Se agregan notas aclaratorias de acuerdo con el código USAG 2017- 2018. Se agrega tabla de dificultades y notas aclaratorias para nivel 1 y 2 (programa nacional) Se retira del código los estatutos de niveles para usarse en documento por separado.	2-abril- 2018	CTN USAG GR
Rev. 6	Se aclara la dificultad de nivel 2 solo valor de 0.10	21 -mayo - 2018	CTN USAG GR
Rev.7	Actualización con el código USAG 2018- 2019 Adición de los niveles 7 y 8, y de la ejecución individual. Adición del nivel: Prenivel nacional Actualización niveles: 1 y 2 nacional	14-febrero- 2019	CTN USAG GR
Rev. 8	Adición de conjuntos	1-abril - 2019	CTN USAG GR
Rev. 9	Actualización del código nacional de nivel 1 y 2 con el nuevo ciclo 2025-2028	29 – enero - 2025	CTN USAG GR

Elaboró: Comisión Técnica Nacional de Niveles de Gimnasia Rítmica.

 +57 310 343 3090

 fedecol@hotmail.com
www.fedecoljim.co

 Transversal 21 bis #60-35
Bogotá - Colombia



Código de puntuación Niveles 3-5

Traducción NO OFICIAL para:
Federación Colombiana de gimnasia
FEDECOLGIM

Por: Estefani Buitrago

2025

CUADRO DE APARATOS 2025-2028

Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5
Manos libres Balón	Manos libres Cuerda Aro	Manos libres Balón Mazas Cinta

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Los niveles 3-5 de la gimnasia rítmica se centran **en la técnica básica**, primero con el cuerpo y después con el aparato. Una gimnasta solo puede abordar con éxito los niveles 6-8 con una base técnica sólida.

Paralelamente al aprendizaje de esta fundamento -la **técnica básica- es necesario** mantener la salud física. Para ello, entrenadoras y gimnastas deben centrarse en desarrollar una alineación corporal adecuada (hombros y caderas alineadas en todas las posiciones) y un trabajo igual con ambos lados, derecho e izquierdo del cuerpo y, cuando se utilicen los aparatos, un trabajo igual con las manos derecha e izquierda. Sólo con una base técnica y una alineación sólidas, podrán las gimnastas intentar elementos físicamente más exigentes en el futuro.

Dificultad Corporal (DB): Los valores de DB se calcularán según los valores de la FIG y luego se multiplicarán (sólo en el nivel 3) por un factor para obtener la puntuación de Dificultad. Se han añadido algunas **DB** adicionales adecuadas específicamente al Programa de Desarrollo.

Requisitos de la composición: Dado que el dominio de **una técnica básica adecuada** es el objetivo del Programa del Nivel 3-5, los movimientos corporales fundamentales y los grupos técnicos del aparato para la gimnasia rítmica son la base de la composición.

Ejecución: Aprender a coordinar los movimientos con la música y, posteriormente, a conectar con el carácter de la música, son objetivos fundamentales del artístico. La ejecución se juzgará utilizando las faltas de ejecución técnicas de la FIG. El juez penaliza los errores con el cuerpo y/o aparato, indicando que la gimnasta aún no domina la técnica básica del cuerpo y/o aparato.

GENERALIDADES

Escenario

- La normativa para la dimensión del practicable de competencia es de 13 X 13 metros para individuales, con una zona de seguridad de 1 metro de ancho como mínimo.
- El área del practicable debe estar claramente demarcada, mostrando el límite exterior para que el material esté dentro de los límites. En otras palabras, una gimnasta debe sobrepasar la línea para recibir una deducción por estar fuera del practicable.
- La altura oficial del techo, sin obstáculos, es de un mínimo de 6 metros (19,6 pies), es necesario para la competencia de nivel 3-5.
- Se debe establecer una barrera física con una distancia recomendada de al menos 3 metros (10 pies) desde el borde de la alfombra (ver las *Reglas y Políticas de Rítmica* para especificaciones adicionales).

Reglamentación rutinas

- En los niveles 3-4, todas las rutinas son opcionales pero obligatorias para cada club. Por ejemplo, todos los Nivel 3 de un mismo club realizan el mismo ejercicio. Se toleran ligeras variaciones en la selección de la dificultad corporal. Esta regla se aplica a todos los aparatos. Para los clubes con gimnastas de varias edades dentro de un mismo nivel, se podrá utilizar una música/composición para las niñas y otra para las juniors/seniors si se considera apropiado.
- En los niveles 3-4, el director de la competencia puede elegir que las gimnastas compitan de dos en dos en el practicable; las rutinas deben coreografiarse para la mitad del área del practicable.
- En el nivel 5, los gimnastas compiten de uno en uno.

Composición del panel de jueces

Niveles 3 y 4: 1 o 2 juez(es) por panel.

- Nivel 4: 2 jueces por panel (mínimo) para las competencias estatales y regionales: todas las gimnastas de la misma categoría de edad son juzgadas por el mismo panel de jueces para cada prueba.
- Si las gimnastas de nivel 4 compiten de dos en dos, las gimnastas de la misma categoría de edad deben competir en el mismo lado del practicable para garantizar que las gimnastas de la misma categoría de edad sean juzgadas por los mismos jueces (Ej: todas las gimnastas Infantil B deben competir en el mismo lado para cada prueba).

En el caso de 2 jueces por panel:

El juez 1 evalúa la **D**

El juez 2 evalúa la **E**

En los niveles 3-4, pueden competir dos gimnastas a la vez en el practicable, a discreción del director de la competencia o de los organizadores. El programa anima a que haya una sonda gimnasta a la vez en el practicable.

Nivel 5: 2 jueces por panel

Juez 1 evalúa la **D**

Juez 2 evalúa la **E**

Música

REQUISITO DEL ACOMPAÑAMIENTO MUSICAL:

Niveles 3-4: Cada pieza musical debe grabarse en un USB o subirse a Internet de acuerdo con las Directivas de la competencia.

- Requisito de marcación de los archivos .mp3: CLUB_APARATUS_LEVEL.mp3

Nivel 5: Cada pieza musical debe grabarse en un USB de alta calidad o subirse a Internet de acuerdo con las Directivas de la competencia.

- Requisito de marcación de los archivos .mp3: NOMBRE_CLUB_NIVEL_APARATO.mp3
- Cada ejercicio, en su totalidad, debe realizarse con música. Si la música se detiene por cualquier motivo, la gimnasta deberá interrumpir la rutina. Un ejercicio en el que la música deje de sonar (por problemas técnicos) en cualquier momento no podrá ser evaluado.
- La música puede ser interpretada por uno o varios instrumentos, incluida la voz utilizada como instrumento, sin letra. La música que no es típica de la de gimnasia rítmica está prohibida (ejemplos: sirenas, motores de coches, etc.) y *penalizada con 0,5* por "música no conforme al reglamento".

NOTA: En caso de música incorrecta, la responsabilidad de la gimnasta es parar la rutina inmediatamente; saldrá del practicable de competencia y volverá a entrar a reiniciar la rutina con su música cuando sea llamada de nuevo. Una vez completada la rutina, no se aceptará la petición de repetir el ejercicio. Lo mismo se aplica si una gimnasta no pudo oír la señal al comienzo de la rutina, pero comenzó a realizar su ejercicio.

- Una gimnasta puede repetir la rutina sólo en caso de un fallo de fuerza mayor (error del sistema de sonido, corte de electricidad, etc.) y sólo con la aprobación del Juez Coordinador.

- Si aparece un problema musical temporal (distorsión, interrupciones breves, etc.) después de un tiempo de ejecutada la rutina:

- El gimnasta puede elegir completar el ejercicio interpretando la música distorsionada y ser evaluada en consecuencia, O bien

-La gimnasta puede optar por detener el ejercicio y salir del practicable:

-Tras la aprobación del Juez coordinador de la competencia, la gimnasta será re- anunciada y volverá a realizar el ejercicio inmediatamente.

Duración del programa: El cronómetro comenzará con el primer movimiento de la gimnasta y se detendrá tan pronto como la gimnasta esté completamente inmóvil.

Nivel 3: 1'15" máximo

Niveles 4-5: de 1'00" a 1'30".

- Antes del primer movimiento de la gimnasta, se tolera una introducción musical de 4 segundos (sin movimiento del cuerpo y/o del aparato); una introducción musical de más de 4 segundos será *penalizada*.

Leotardo

El Programa de Desarrollo USAG utiliza las reglas de la FIG que rigen la vestimenta. *Un* leotardo de gimnasia correcto:

- Debe ser de material no transparente; por lo tanto, los leotardos con alguna parte en encaje o tejido transparente deberán ir forrados desde el tronco hasta el pecho. La zona pélvica/entrepierna (con o sin falda) deberá cubrirse con material no transparente ni del color de la piel hasta los huesos de la cadera. Se tolera una **pequeña** zona de encaje o transparencia o del color de la piel para conexión/decoración si se respeta lo siguiente:
 - Se requiere una conexión sólida y de color entre la parte delantera y trasera del leotardo
 - La conexión puede ser de tela o de aplicaciones, pero debe dar la impresión de un material entero (no piezas separadas)
 - La conexión debe aparecer en los huesos de la cadera o más abajo
- El estilo del escote de la parte delantera y trasera del leotardo es libre. El escote de la parte delantera y trasera no debe sobrepasar la mitad del esternón y la línea inferior de los omóplatos.
- El corte del leotardo en la parte superior de las piernas no debe sobrepasar el pliegue de la entrepierna (como máximo); la ropa interior que se lleve debajo del leotardo no debe ser visible más allá de las costuras del propio leotardo.

- El leotardo debe ser ajustado para que los jueces puedan evaluar la posición correcta de cada parte del cuerpo; esto incluye también mangas ajustadas.
- El leotardo debe ser de una sola pieza. No es posible que una gimnasta lleve un leotardo y "calcetines", "guantes", calentadoras decorativas, cinturones, etc. por separado.
- Está permitido llevar mallas largas por encima o por debajo del leotardo. No se permiten pantalones cortos, mallas semi largas ni similares.
- La falda no debe caer más allá de la zona pélvica del leotardo o las mallas.
- Puede ser con o sin mangas, se admiten tirantes angostos.
- La falda debe ajustarse a las caderas (está prohibido el aspecto de "tutú de ballet"; las faldas "esponjosas", que no se ajustan bien a las caderas, o las faldas con aspecto de plumas "abullonadas" que salen más allá de la cintura y la pelvis).
- Se permite llevar un leotardo de una pieza de cuerpo entero si es ajustado (la longitud y los colores del tejido que cubre las piernas deben ser idénticos en ambas piernas).
- Los apliques o detalles decorativos en el leotardo están permitidos, pero no deben poner en peligro la seguridad de la gimnasta. No está permitido decorar los leotardos con diodos emisores de luz (LED). Los apliques deben permanecer pegados (apoyados sobre el tejido) cuando el maillot esté inmóvil; no deben sobresalir excesivamente.
- No está permitido ajustarse voluntariamente el leotardo durante el ejercicio.
- Está prohibido llevar joyas grandes y colgantes que pongan en peligro la seguridad de la gimnasta. Los piercings no están permitidos.
- 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 con el cabello, y no pueden extenderse desde el cabello a ninguna parte de la piel. No está permitido ajustar voluntariamente el peinado durante el ejercicio.
- El maquillaje debe ser claro y ligero. No se permiten el maquillaje teatral. No está permitido ajustar voluntariamente el maquillaje durante el ejercicio.
- Los vendajes o piezas de soporte deben ser del color de la piel y no de otros colores.
- Nota: *no se penaliza* si la zapatilla de gimnasia se desprende involuntariamente durante su rutina.

Las gimnastas de nivel 3 y 4 deben llevar 1 leotardo para todas las rutinas.

Las gimnastas de nivel 5 pueden llevar 2 leotardos diferentes como máximo.

Practicable de competencia

- Cada ejercicio deberá realizarse íntegramente en la superficie oficial.
- Cualquier componente de Dificultad o Artístico iniciado fuera del área de competencia no será evaluado (durante o al final del ejercicio).
- Si el componente de Dificultad o Artístico se inicia dentro del área de competencia y finaliza fuera de ella, se evaluará la Dificultad.
- Las penalizaciones de Ejecución y de Artístico se aplican durante toda la duración del ejercicio, incluyendo los movimientos realizados fuera del área de competencia.
- Se penalizará cualquier parte del cuerpo o del aparato que toque fuera de los límites del practicable oficial o que salga de la zona del área de competencia.

Ejemplos concretos:

- a) **Pérdida consecutiva** de ambas mazas fuera de la zona de competencia oficial (0,10+ 0,10 penalización)
- b) **Pérdida simultánea** de dos aparatos **al mismo tiempo** fuera de **la misma línea**: dos mazas se pierden juntas al mismo tiempo fuera de la misma **línea**/ dos mazas se bloquean juntas y abandonan la zona oficial de competencia simultáneamente.



(0,10 de penalización una vez)

- c) **Pérdida simultánea** de dos aparatos **al mismo tiempo** fuera de **dos líneas diferentes**: Pérdida simultánea de dos aparatos al mismo tiempo fuera de dos líneas diferentes. (0.10+ 0.10 penalización)

Aparatos - Reglamento general

- Consulte *las Normas y Políticas de Rítmica* para conocer las normas específicas.

Aparato de reemplazo: Colocación alrededor de la zona de competencia

- Si, durante el ejercicio, el aparato se pierde y sale de la zona de competencia oficial, se permite el uso de un aparato de reemplazo.
- La gimnasta sólo puede usar un aparato de reemplazo que haya sido colocado antes del comienzo del ejercicio por su entrenadora. El aparato de reemplazo debe cumplir con las especificaciones de USA Gymnastics (*ver Reglas y Políticas de Rítmica*).

- Una gimnasta puede utilizar el número máximo de aparatos de reemplazo (1) colocados alrededor del área de competencia oficial con las penalizaciones aplicables.
- Si el aparato se pierde durante el ejercicio, pero no abandona el área oficial de competencia, el uso del aparato de reemplazo no está permitido; la gimnasta debe adoptar su propio aparato desde dentro del área (No hay penalización de Línea por sacar voluntariamente un aparato del área de competencia. Sin penalización de Línea por retirar voluntariamente la segunda maza del área de competencia para usar el par de mazas de reemplazo).
- Si el aparato se pierde durante el ejercicio, sale de la zona de competencia y luego vuelve por sí mismo, se permite el uso de un aparato de reemplazo (sin penalización).
- Si la gimnasta, por cualquier razón, elige cambiar el aparato, el aparato que ya no se utiliza debe ser retirado completamente del área de competencia (sin penalización de Línea) antes del final del ejercicio. Si el aparato reemplazado o cualquier parte de este permanece en el practicable hasta el final del ejercicio: *Penalización: 0,30 p.* por la no retirada de un aparato de reemplazo.

Explicaciones / Ejemplos	
Situación	Evaluación
<ul style="list-style-type: none"> • La gimnasta pierde su aparato y éste sale rodando del practicable. • El gimnasta coge el aparato de reemplazo. • El aparato que salió retorna rodando al practicable. • La gimnasta no retira el aparato que retorna al practicable. 	<ul style="list-style-type: none"> • Juez de ejecución: 1.00 p. 1 vez por la pérdida del aparato. • Juez de línea: 0,10 p. por la pérdida del aparato que salió de del practicable. • Juez coordinador: 0,30 p. por la no retirada del aparato que volvió por sí mismo al practicable.
<ul style="list-style-type: none"> • La gimnasta pierde su aparato y éste sale rodando del practicable. • El gimnasta coge el aparato de reemplazo. • El aparato que salió retorna rodando al practicable. • La gimnasta retira el aparato que regreso por sí mismo al practicable y continúa con el aparato de reemplazo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Juez de ejecución: 1.00 p. 1 vez por la pérdida del aparato. • Juez de línea: 0,10 p. por la pérdida del aparato que salió de del practicable. • Juez coordinador: No hay penalización.
<ul style="list-style-type: none"> • La gimnasta pierde su aparato y éste sale rodando del practicable. • El gimnasta coge el aparato de reemplazo. • El aparato que salió retorna rodando al practicable • La gimnasta recoge su propio aparato y retira el aparato de reemplazo Del practicable. 	<ul style="list-style-type: none"> • Juez de ejecución: 1.00 p. 1 vez por la pérdida del aparato. • Juez de línea: 0,10 p. por la pérdida del aparato que salió de del practicable. • Juez coordinador: No hay penalización.
<ul style="list-style-type: none"> • La gimnasta pierde su aparato y éste sale rodando del practicable. • El aparato con perdida vuelve a rodar por el practicable. • El gimnasta coge el aparato de reemplazo • La gimnasta retira el aparato que regreso por sí mismo y continúa con el aparato de reemplazo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Juez de ejecución: 1.00 p. 1 vez por la pérdida del aparato. • Juez de línea: 0,10 p. por la pérdida del aparato que salió de del practicable. • Juez coordinador: No hay penalización.

APARATO INUTILIZABLE:

- Antes del comienzo del ejercicio, si una gimnasta determina que el aparato es inutilizable (**Ejemplo:** nudos en la Cinta) sin retraso del tiempo de la competencia, puede adoptar un aparato de reemplazo, que se contabilizará de uno de los aparatos de reserva posibles de utilizar (*sin penalización*).

- Durante el ejercicio, si el aparato queda inutilizable, se permite el uso de un aparato de reemplazo (*sin penalización*). *No hay penalización de Línea* por retirar voluntariamente un aparato inutilizable del practicable.
- Si el aparato de reemplazo se rompe durante el ejercicio, la gimnasta debe parar el ejercicio. Tras el permiso del Juez Coordinador, la gimnasta puede repetir el ejercicio al final de la rotación o según la decisión del Juez Coordinador.

Aparato roto o enganchado en el techo

- La gimnasta no será penalizada por un aparato roto o enganchado en el techo y sólo *será penalizada* por las consecuencias de los errores técnicos.
- Si el aparato se rompe o se engancha en el techo durante un ejercicio, la gimnasta no estará autorizada a comenzar de nuevo el ejercicio.
 - * En tales casos, la gimnasta podrá:
 - Detener el ejercicio
 - Retirar el aparato roto (en caso de aparato roto) fuera de la zona de competencia oficial (***Sin Penalización***) y continuar el ejercicio con un aparato de reemplazo.
- Si una gimnasta **detiene el ejercicio** debido a un aparato roto o enganchado en el techo, el ejercicio se evaluará de la siguiente manera:
 - Se contabilizarán las dificultades ya realizadas de forma válida
 - El artístico será 0.00
 - La ejecución técnica será 0,00
- Si una gimnasta **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
 - Artístico deducirá todas las penalizaciones pertinentes
 - La ejecución deducirá todas las penalizaciones aplicadas durante el ejercicio, incluyendo "pérdida de aparato (sin contacto) al final del ejercicio"
- Si una gimnasta interrumpe su ejercicio debido a una lesión o a una circunstancia imprevista durante el ejercicio, se evaluará como si se hubiera interrumpido por aparato roto.

Deducciones neutrales

El Juez Coordinador de la competencia aplicará las Deducciones Neutrales. Si el Juez Coordinador de la competencia es un juez del panel o no hay Juez coordinador, el Juez de Dificultad (J1) de cada panel será el responsable de aplicar las deducciones.

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

	Explicación	Penalidad
1	Duración del ejercicio no conforme con la normas. Por cada segundo de más o de menos (contado en segundos completos) en el tiempo del ejercicio.	0.05
2	Por vestimenta de la gimnasta no confirma el reglamento.	0.30
3	Para joyas o piercings no permitidos.	0.30
4	Por peinado o maquillaje no conformes a las normas.	0.30
5	Para emblemas no conformes a las normas oficiales: Sólo los atletas del Equipo Nacional oficialmente asignadas a representar a su país en competencias internacionales podrán llevar el emblema nacional en el leotardo de competencia.	0.30
6	Vendajes o piezas de soporte no conformes a la norma.	0.30
7	Para cualquier parte del cuerpo o aparato que toque fuera o salga del límite del practicable. La gimnasta no será penalizada en los casos mencionados a continuación: <ul style="list-style-type: none"> • Aparato y/o gimnasta toca la línea • El aparato rebasa el límite del practicable sin tocar el suelo • El aparato se pierde al final del último movimiento del ejercicio • El aparato sale del practicable una vez finalizado el ejercicio. No se aplica ninguna penalización de Línea después del último movimiento, aunque la música siga sonando. • Los aparatos inutilizables se retiran fuera del practicable • Los aparatos rotos se retiran fuera del practicable • Aparatos atrapados en el techo (vigas, luces, marcador, etc.) • La 2º maza se retira voluntariamente fuera del practicable para poder utilizar las mazas de reemplazo con el mismo par. • Un aparato que ha sido reemplazado (ya no se utiliza) se retira fuera del practicable 	0.10 cada
8	Por rutina temprana o tardía de la gimnasta	0.50
9	Si una gimnasta termina el ejercicio fuera del practicable	0.30
10	Comunicación (verbal o no verbal) del entrenador con la gimnasta, el músico o los jueces durante el ejercicio. (Nota: La penalización por "comunicación del entrenador con la gimnasta" no se aplica a las competencias de los niveles 3-4 hasta los campeonatos regionales. La comunicación sólo se permite en situaciones de "fuerza mayor")	0.50
11	Música no conforme a las normas	0.50
12	Una introducción musical de más de 4 segundos	0.30
13	Retraso excesivo en la preparación del ejercicio que retrasen la competencia (más de 30 segundos)	0.50
14	Para gimnastas que calientan en la sala de competición	0.50
15	Aparato elegido equivocadamente según el orden de paso; (penalización deducida del ejercicio que se falló inicialmente).	0.50
16	Por utilizar cualquier aparato no colocado previamente por el entrenador (no se penaliza si se reutiliza el propio aparato perdido de la gimnasta)	0.50
17	Por uso no autorizado del aparato de reemplazo (el aparato original no salió del practicable)	0.50
18	Un aparato de reemplazo, o cualquier parte del mismo, se deja en el practicable hasta el final de la ejercicio	0.30

DIFICULTAD

La puntuación de Dificultad (D) tiene dos componentes: Dificultad Corporal (**DB**) y Requisitos de Composición.

DIFICULTAD CORPORAL (**DB**)

- **Definición:** Los elementos **DB** son elementos de Salto, Equilibrio y Rotación de las Tablas de Dificultad
Nota: En caso de que exista una diferencia entre la descripción textual del **DB** y el dibujo en las Tablas de **DB**, prevalece el texto
- Las dificultades aisladas de cada grupo de movimientos corporales deben estar presentes en el ejercicio: Saltos \wedge , Equilibrios \top , δ Rotación
- Cada dificultad (cada casilla) se cuenta una sonda vez dentro de un grupo. Si se repite el mismo **DB** (misma casilla), la Dificultad no es válida (*Sin Penalización*).

Explicaciones / Ejemplos	
<i>¿Qué pasa si un gimnasta intenta adoptar una forma de DB, pero pierde el equilibrio y baja la pierna, o intenta adoptar la pero no consigue sujetarla, y lo intenta otra vez?</i>	<i>Si la gimnasta comete una falta técnica en la preparación e inmediatamente reinicia la preparación, no se trata de una repetición, y se evalúa ^{el 2º} intento.</i>

- Dentro de un grupo de elementos corporales, no puede repetirse una forma idéntica:

Explicaciones	
<i>Las mismas formas</i>	<i>Los elementos se consideran <u>iguales</u> si aparecen en la misma casilla de la dificultad</i> <i>Cuadro</i>
<i>Diferentes formas</i>	<i>Se considera que los elementos son diferentes si figuran en casillas distintas de la Tabla de Dificultad, incluidos los elementos de la misma familia, pero en casillas separadas</i>

- Cualquier dificultad adicional por encima del máximo permitido (independientemente de su valor) **Penalización de 0,3** (penalización única descontada de la puntuación final de Dificultad por el juez de Dificultad).

- La dificultad no será evaluada si una gimnasta realiza una dificultad con un valor de base por encima del límite permitido. (**Sin penalización**)
- Si un gimnasta realiza una dificultad con Rotación con mayor amplitud de la requerida, se le concederá el valor permitido. Ejemplo: Nivel 4: una gimnasta realiza una rotación de 720° en releve, pierna libre horizontal flexionada hacia delante 30° (valor 0,4), pero sólo se le permite realizar de valor 0,3; la juez otorgará 0,2 para los primeros 360° sin penalización para amplitudes superiores o rotaciones adicionales.
- Todos los requisitos de dificultad corporal deben estar presentes en cada rutina. **La penalización de 0,30** por distribución no autorizada por cada dificultad faltante o adicional se toma de la puntuación final de Dificultad por el juez de Dificultad.
Nota: véanse los requisitos específicos de dificultad de distribución corporal para cada nivel.

Explicación/ Ejemplo
<i>En la rutina de aparatos de nivel 4, el gimnasta ejecuta 1 salto, 1 rotación y 2 equilibrios (un total de 4 DB); en este caso, no se aplica una penalización por distribución no autorizada.</i>

- Designación de la pierna derecha/izquierda en las rutinas de manos libres de nivel 3-5. La "pierna" utilizada viene determinada por:
 - Saltos: pierna delantera (switch, tijera, Entrelace - la pierna delantera en la forma final); para saltos alrededor del eje vertical - el lado del hombro delante durante la rotación.
 - Equilibrios: pierna levantada (si la pierna está extendida hacia delante o hacia un lado) o pierna de apoyo (si la pierna está levantada hacia atrás).
 - Rotaciones: pierna levantada (si la pierna está extendida hacia delante o hacia un lado) o pierna de apoyo (si la pierna está levantada hacia atrás).
 - Dificultades "neutrales": se realizan sobre las dos piernas por igual (por ejemplo, salto en anillo con los dos pies, salto ruso "straddle jump", salto "mariposa") o sobre otra parte del cuerpo sin posición Split (pecho, rodillas, codos, etc.).
- Cada **DB** que falte con la pierna/lado opuesto para las rutinas de Manos libres de nivel 3-5 = **0,3 de penalización**. (tomado de la puntuación final de Dificultad por el juez de Dificultad).

Explicaciones
<i>Las dificultades neutrales no pueden sustituir al requisito de la pierna/lado opuesto</i>

- Las penalizaciones por omitir el número mínimo requerido de dificultades y el incumplimiento de requisitos especiales se aplican cuando no se intenta ningún elemento de dificultad.

- Una **DB** sólo será válida si el aparato está en movimiento, sostenido sobre la palma de la mano (Se aplica únicamente balón. El balón no puede apretarse), o sobre otra parte del cuerpo (está prohibido colgar solo el aparato).
- **El DB** es válido cuando se realiza de acuerdo con los requisitos técnicos enumerados en las Tablas de Dificultades nº 1-3.
- La evaluación de la DB viene determinada por la *forma* corporal presentada: para ser válida, toda DB debe realizarse con una forma fija y definida, lo que significa que el tronco, las piernas y todos los segmentos corporales correspondientes deben estar *en las posiciones correctas para identificar una forma de DB válida*.

Ejemplos:

- Posición Split 180
- tocar cualquier parte de la pierna para Dificultades con la flexión del tronco atrás
- posición del anillo cerrado
- posición de corza (véase la definición en [la página 16](#))



-Cuando la forma es reconocible con una **pequeña desviación** de 10° o menos de uno o más segmentos corporales, el **DB** es válido con una **Penalización de Ejecución:** 0,10 por una pequeña desviación por cada segmento corporal incorrecto.

-Cuando la forma es reconocible con una **desviación** media de 11-20° de uno o más de los segmentos corporales, el **DB** es válido con una **Penalización de Ejecución:** 0,30 por una desviación media por cada segmento corporal incorrecto.

-Cuando la forma no es suficientemente reconocible con una **grande desviación** de más de 20° de uno o más segmentos corporales, el **DB** no es válido y recibe una **Penalización de Ejecución:** 0,50 por cada segmento corporal incorrecto.

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

* Excepción: el criterio "flexión hacia atrás del tronco" realizado durante los Saltos, Equilibrios o Rotaciones con una gran desviación, recibirá una penalización de Ejecución, pero el valor base del Salto, Equilibrio o Rotación puede ser válido si está disponible en la tabla de dificultad sin "flexión hacia atrás" y se realizó de acuerdo con sus características básicas.

Explicaciones		
Intento	Realizo	Válido
		

- La pierna de apoyo, estirada o doblada no modifica el valor de la Dificultad (Equilibrios y rotaciones)
- En todos los **DB** con anillo, es necesario tocar cualquier parte de la cabeza (incluido el peinado/moño) para que la forma sea correcta.
- En todas las **DB** 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.
- **DB** sin tocar, hasta una desviación máxima de 20°, es válido con una penalización de Ejecución

Para ser válida, **la DB** debe realizarse sin los siguientes fallos técnicos:

- Una alteración importante de las características básicas específicas de cada grupo de **DB**
- Pérdida de equilibrio con apoyo en una o ambas manos o en el aparato.
- Pérdida total del equilibrio con caída de la gimnasta mientras realiza la **DB**
- Pérdida de aparato mientras se realiza **la DB**
- Manejo de aparato no realizada conforme a los requisitos
- Aterrizaje sobre la(s) rodilla(s)
- Dificultad para se inicia fuera del practicable
- Cualquier parte de la Dificultad realizada después del final de la música

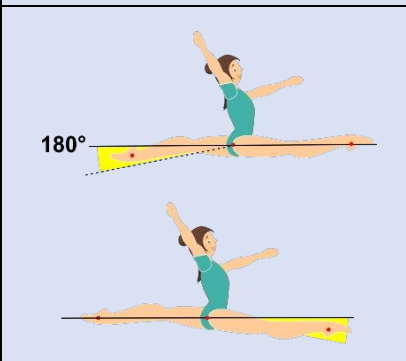
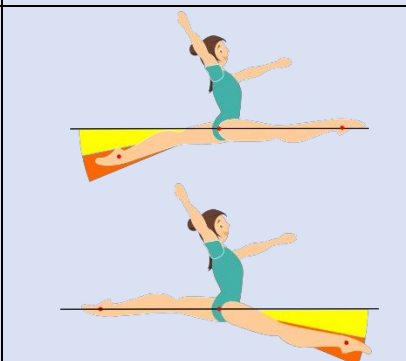
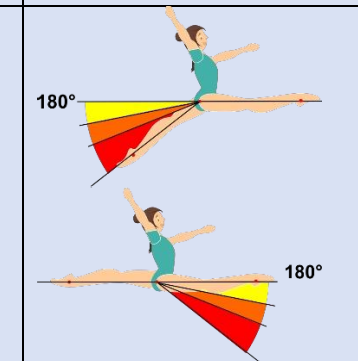
TABLAS DE DIFICULTADES:

Para facilitar una progresión más gradual y segura hacia las dificultades del nivel superior, se han añadido dificultades adicionales al Código FIG para ser utilizadas en **los Niveles 3-5**. Estas dificultades adicionales específicas del Código del programa de Desarrollo se indican en la tabla separada de DB adicionales (para el nivel 3, **página 31**) o se incorporan a la Tabla de Dificultades (Ver Tabla #3 en color naranja) y pueden utilizarse además de la Tabla FIG de Dificultades Corporales.

Saltos

- Todas las Dificultades de Saltos deben tener **las siguientes características básicas:**
 - **Forma definida y fija** durante el vuelo
 - **Altura** (elevación) de los saltos suficientemente para mostrar la forma correspondiente
- Salto **sin forma bien definida** (según la definición del cuadro nº 1) **y altura suficiente para mostrar una única forma fija** será penalizado por Ejecución.

Ejemplos para los niveles 4-5:

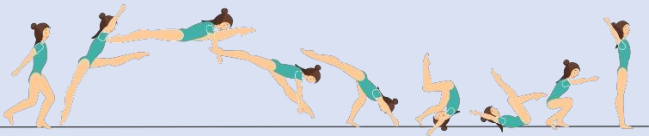
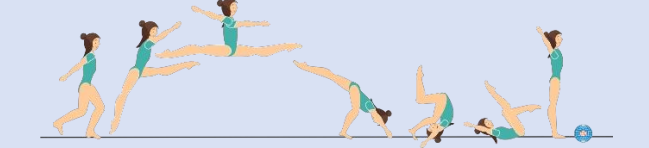
Explicaciones / Ejemplos		
Saltos con valor y desviaciones		
DB válido: 0,30 p.	DB válido: 0,30 p.	DB no válido: 0,00 p.
		
<i>Pequeña desviación de la posición del Split</i>	<i>Desviación media de la posición del Split</i>	<i>Gran desviación de la posición del Split</i>
<i>Penalización de ejecución 0,10 p.</i>	<i>Penalización de ejecución 0,30 p.</i>	<i>Penalización de ejecución 0,50 p.</i>

- Los saltos desde impulso a uno o dos pies (a menos que se indique lo contrario en la Tabla nº 1) se consideran de la **misma forma**.
- Independientemente del número de rotaciones durante el vuelo, la forma de la **DB** sólo se puede realizar una vez (diferente número de rotaciones durante el vuelo del mismo salto se consideran también como la Misma Forma).

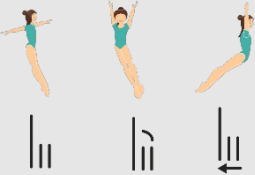



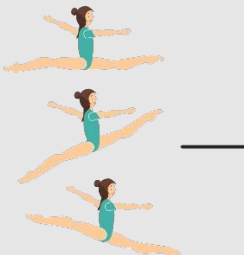
- La rotación (180° o 360°) del cuerpo durante el vuelo se evalúa desde posición del plié para el despegue hasta la posición del plié para el aterrizaje.

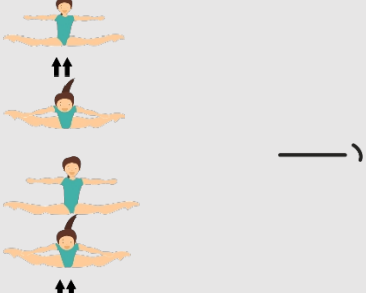
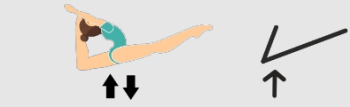

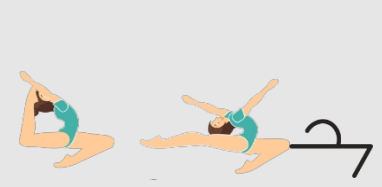
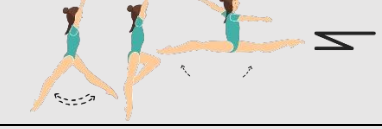


-Para todos los Saltos, que incluyen rotación(es): el valor del Salto está determinado por la(s) rotación(es) realizada(s); para un Salto con menos de 180°, el valor base (sin rotación) puede ser válido si está disponible en la tabla sin rotación y realizado según las características básicas.

- Los saltos combinados con más de una acción principal (**Ejemplo:** salto del corza con anillo), impulso de uno o ambos pies, deben realizarse de tal manera que, **durante el vuelo, creen una imagen única y claramente visible de una forma fija y bien definida**, en lugar de dos imágenes y formas diferentes. Al evaluar dichos saltos, se aplican los principios de desviación. Si no hay ningún momento (ninguna imagen) en el que todas las acciones estén dentro de una desviación de 20° al mismo tiempo, la Dificultad no es válida.
- El "Saut plongé/ zancada voltereta" - "Dive Leap"** (Salto con el tronco inclinado hacia delante, que termina directamente en una voltereta) **no se considera una Dificultad de Salto, sino un elemento pre acrobático.**

Explicaciones / Ejemplos	
	Elemento pre acrobático "saut plongé" No evaluado como DB
	DB Split + elemento pre-acrobático "rollo adelante" El salto de Split se evalúa como DB

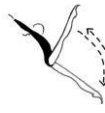


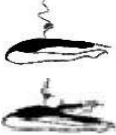

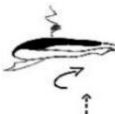











Técnica para dificultades específicas de salto:

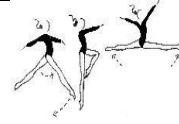
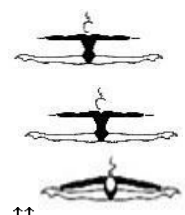
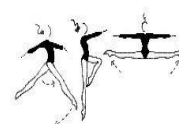





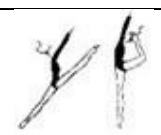
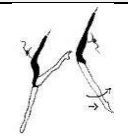
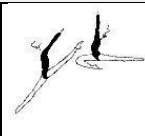
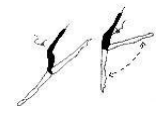
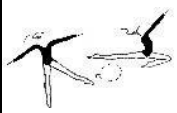
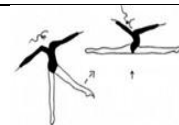
Explicaciones / Ejemplos	
	'Cabriole' hacia delante, hacia atrás o hacia un lado Durante el impulso, la pierna oscilante se eleva hacia delante, hacia atrás o hacia un lado, a 45° (o más). La pierna de impulso, al despegarse del suelo, golpea la pierna levantada con anterioridad a 45° (o más). Finalmente, la recepción se realiza sobre la pierna de impulso.
	'Tijeras' 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 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.
	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.

	<p>Zancada lateral (impulso desde 1 o 2 pies) Se requiere una posición de espagat horizontal de 180° en el punto más alto del salto.</p>
	<p>Salta "Zaripova" Despegue y aterrizaje sobre la pierna de atrás Durante esta Dificultad, se requieren ambos criterios, 'Espagat' y 'Círculo'</p>
	<p>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.</p>
	<p>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. En círculo: la pierna de atrás debe estar en posición de círculo cerrado. Se requiere tocar cualquier parte de la cabeza para la forma correcta. Flexión de tronco atrás: Es necesario tocar cualquier parte de la pierna para que la forma sea correcta.</p>
	<p>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.</p>
	<p>'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.</p>
	<p>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.</p>

1. Tabla de Dificultades de Saltos (Λ)

Tipo de salto	0.10		0.20		0.30		0.40	
1. Agrupado ('Tuck jump') con giro de 360°, impulso desde 2 pies								
2. Tijeras' (Scissors') hacia delante con piernas flexionadas y giro de 360° ('cat leap' / 'salto de gato')								
3. Salto vertical con piernas estiradas y giro, impulso desde 2 pies								
4. Salto vertical con pierna flexionada ('passé'), con giro								
5. Salto vertical con la pierna libre estirada hacia delante en la horizontal, con rotación								
6. Salto vertical con la pierna libre estirada hacia el lado en la horizontal, con rotación								
7. Salto vertical con la pierna libre estirada hacia atrás en la horizontal, con rotación								
8. Salto vertical con pierna libre flexionada hacia atrás en la horizontal (Attitude), con rotación								
9. "Cabriole" adelante								
10. "Cabriole" lateral								
11. "Cabriole" hacia atrás								

	0.10		0.20		0.30		0.40	
12. Salto 'tijera' con cambio de pierna hacia delante: Piernas consecutivas en la horizontal	<							
13. Salto 'tijera' con cambio de pierna hacia atrás: A 45° o en círculo	>		∩					
14. Salto Carpado ('Pike jump') con las piernas juntas o separadas, impulso desde 1 o 2 pies					△			
15. Salto 'Cosaco': Pierna estirada adelantada en la horizontal, con o sin tronco flexionado hacia delante, también con rotación.	4				4 180°			
16. Salto 'cosaco': Pierna estirada hacia delante, en alto, todo el pie más alto que la cabeza, con ayuda, también con rotación.			4 ^x				4 ^x 180°	
17. Salto 'cosaco': Pierna estirada hacia delante, en alto, todo el pie más alto que la cabeza, sin ayuda, también con rotación.					4			
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°.			4 ^{x1}				4 ^{x1} 180°	
19. Salto 'Cosaco': Pierna estirada hacia el lado en alto, todo el pie más alto que la cabeza, sin ayuda, también con rotación.					4 ¹			
20. En círculo con 1 pierna o 2 piernas ('Kabaeva'), impulso desde 1 o 2 pies			∩		∩ 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.					—			

22. Zancada con cambio de pierna, pasando con la pierna flexionada, también en círculo/flexión del tronco hacia atrás					M	
23. Zancada lateral, impulso desde 1 o 2 pies, también con inclinación del tronco hacia delante, también con rotación				I		
24. Zancada lateral con cambio de pierna, pasando con pierna flexionada					M	
25. Salto de Corza, impulso desde 1 o 2 pies, también en círculo/flexión del tronco hacia atrás		7			P	
26. Salto de Corza, impulso desde 1 o 2 pies, con giro del cuerpo. También con rotación del tronco. 'Bessonova': desde 1 pierna.					K 180°	
27. . 'Salto de Corza' con cambio de pierna, pasando con la pierna estirada					M	
28. 'Fouetté': Pierna en la horizontal, o con mayor amplitud. También en círculo/ flexión del tronco hacia atrás		2		B		
	0.10	0.20		0.30		0.40
29. 'Fouetté' con 'cabriole', con corza		E		4		
30. 'Volada / 'Entrelacé': Piernas en la horizontal, o con mayor amplitud.				2		
31. Salto de corza girando				P		
32. 'Zancada girando' o 'Jeté en tournant					P	

Equilibrios

Existen tres tipos de Dificultades de Equilibrio en función de la técnica de equilibrio y del tipo de apoyo:

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




Características básicas de los tres tipos de Dificultades de Equilibrio:

- 1) **Equilibrios ejecutados de pie: sobre los dedos en relevé o 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 diferentes del cuerpo (pecho, etc.):**
 - **Forma definida** y claramente **fijada**
 - **Posición de parada** fija 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 en el mismo momento.
 - **Movimientos** suaves y **continuos** de una forma a otra
- Los equilibrios sin formas claramente bien definidas (según la definición presentada en la Tabla nº 2) no serán válidos como Dificultad y serán **penalizados en Ejecución.**

Explicaciones
<p><i>Si un gimnasta realiza una Dificultad de Equilibrio con una desviación pequeña o mediana en la correcta forma, esta forma sigue considerándose "definida"/reconocible y puede evaluarse con el/los fallo(s) técnico(s) de Ejecución</i></p>





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

- **Las dificultades de equilibrio ejecutadas sobre el pie** (sobre los dedos en relevé o pie plano) **y ejecutadas sobre otras partes del cuerpo** deben realizarse con **una posición de parada durante un mínimo de 1 segundo fija en la forma.**

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.**

- 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 balón 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'.
- 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.
-

Ejemplos:

Valor de los equilibrios			
Realizado sobre media-punta (en 'relevé')		Realizado sobre pie plano (en planta)	
símbolo	pictograma	símbolo	pictograma
			
DB válido: 0.30		DB válido: 0.20	




-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.

- 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.
- Una gimnasta no puede realizar un Equilibrio con un "**'tour lento' ('slow turn')**". **Se aplicará una penalización de 0.30** (tomada por el juez D de la puntuación final D) si la gimnasta realiza una dificultad con un "**'tour lento' ('slow turn')**".

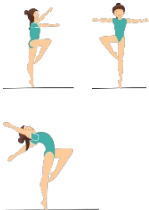
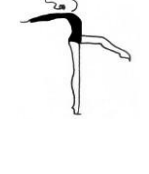

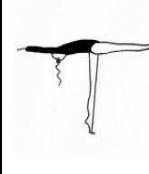

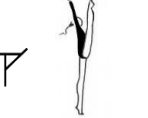

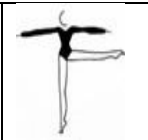
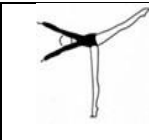
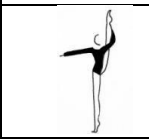
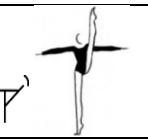
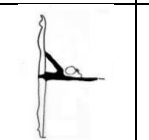
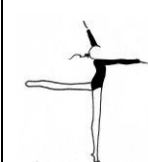
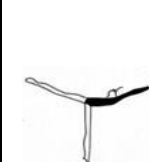
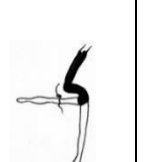


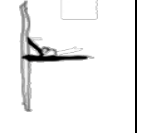
- **Los Equilibrios Dinámicos se** realizan como movimientos suaves y continuos de 1 forma a otra, y no necesitan posiciones de parada en ninguna fase del equilibrio. Si una gimnasta realiza un Equilibrio Dinámico con una posición de parada, se evalúa la Dificultad (sin penalización).


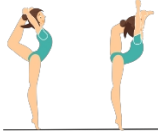




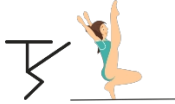




Técnica para dificultades específicas del equilibrio:

Explicaciones / Ejemplos	
	<p>Pierna libre horizontal hacia delante (estirada o flexionada), de lado o hacia atrás (Arabesque)</p> <p>Posición horizontal de la pierna libre (muslo) y posición vertical máxima del cuerpo</p>
	<p>Pierna libre horizontal hacia delante con tronco hacia atrás en la horizontal</p> <p>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</p>
	<p>Espagat (Split) frontal con o sin ayuda Espagat (Split) lateral con o sin ayuda</p> <p>Se exige espagat</p>
	<p>Pierna libre horizontal al lado con el lado del tronco en la horizontal Pierna libre horizontal hacia atrás con tronco adelantado en la horizontal</p> <p>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</p>
	<p>Espagat (Split) lateral con tronco horizontal al lado, con o sin ayuda</p> <p>Se exige espagat El tronco debe mantenerse en, en posición horizontal. La posición del cuello y la cabeza es libre</p>
	<p>Espagat (Split) con ayuda</p> <p>Se exige espagat NO es necesario tocar</p>
	<p>Pierna libre en alto hacia atrás, sin ayuda</p> <p>NO se exige espagat; se requiere que todo el pie esté por encima de la cabeza NO es necesario tocar</p>
	<p>Arabesque' con tronco inclinado hacia atrás 'Attitude' con el tronco inclinado hacia atrás</p> <p>En círculo sin ayuda Es necesario tocar</p>

	<p>'Attitude' <i>Posición horizontal de la pierna libre (del muslo) y posición vertical máxima del cuerpo</i></p>
	<p>En círculo con ayuda En círculo con la pierna sobre el hombro, con o sin ayuda del brazo <i>Es necesario tocar</i></p>
	<p>Equilibrio dinámico de rodillas a de pie <i>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.</i></p>

2. TABLA DE DIFICULTADES DE EQUILIBRIO (T)

Tipo de equilibrios	0.10		0.20		0.30		0.40		0.50	
1. 'Passé' de frente o de lado (posición horizontal), también con flexión de la parte superior de la espalda y los hombros	T									
2. Pierna libre horizontal hacia delante: Estirada o flexionada 30°, también con tronco hacia atrás en la horizontal	T		T		T					
3. Espagat (Split) frontal con o sin ayuda					T				T	
4. Espagat (Split) frontal con o sin ayuda, tronco hacia atrás en la horizontal							T			
5. Pierna libre horizontal al lado, también con tronco al lado en la horizontal			T		T					
6. Espagat (Split) lateral con o sin ayuda					T				T	
7. Espagat lateral con o sin ayuda, con tronco a un lado en la horizontal							T			
8. 'Arabesque': Pierna libre horizontal hacia atrás, también con tronco adelantado en la horizontal, también con flexión del tronco hacia atrás			T		T		T			
9. Espagat (Split) atrás con ayuda, también pie por encima de la cabeza sin ayuda					T				T	
10. Espagat (Split) atrás con o sin ayuda, tronco hacia delante en la horizontal o por debajo, o en Círculo sin ayuda.							T			

<p>11. 'Attitude', también en Círculo con ayuda/con la pierna sobre el hombro, también en Círculo sin ayuda/Attitude con flexión atrás del tronco</p>						
<p>12. 'Cosaco': Pierna libre adelantada o lateral (posición horizontal)</p>						
<p>13. 'Cosaco': Pierna libre adelantada, pie más alto que la cabeza, con o sin ayuda.</p>						
<p>Equilibrios ejecutados en otras partes del cuerpo</p>						
<p>14. Tumbada en el suelo con el tronco levantado (las piernas pueden estar separadas a la anchura de los hombros)</p>						
<p>Equilibrios dinámicos</p>						
<p>15. Pasar de estar tumbada en el suelo con el tronco levantado hacia el pecho</p>						
<p>16. Equilibrio dinámico de rodillas a de pie, sobre las puntas de los pies, con o sin flexión de la espalda</p>						

Rotaciones

Existen 2 tipos de Dificultades de Rotación:

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

Explicaciones

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

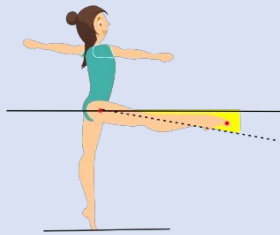
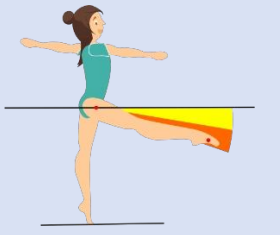
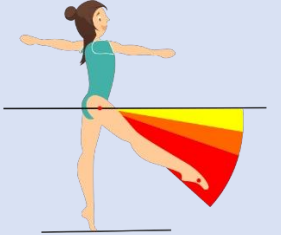
Los giros pueden ser giros hacia dentro 'En dedans' (giro ejecutado en el mismo sentido que la pierna de apoyo) o giros hacia fuera 'En dehors' (giro ejecutado en sentido contrario a la pierna de apoyo). Estos giros hacia dentro y hacia fuera son la misma dificultad.

- Todas las Dificultades de Rotación deben tener las **siguientes características básicas:**
 - **Forma fija y bien definida**
 - **Rotación básica mínima en todas las demás dificultades de rotación: 360° o 180°** (véase el cuadro nº 3)
 - Excepciones: Rotaciones DVP adicionales - ver tabla #3 en color naranja.

Explicaciones

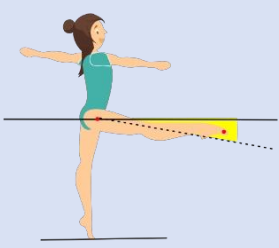
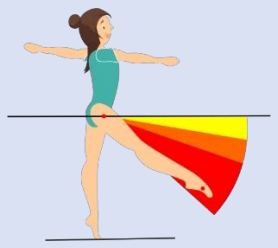
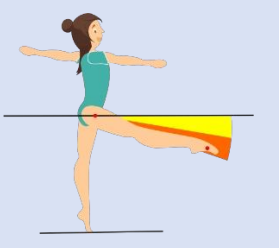
Una forma bien definida significa que la forma correcta adoptada por la gimnasta se mantiene fija durante una rotación básica mínima (360° o 180°).

- Las Dificultades de Rotación sin una forma claramente bien definida (según la definición presentada en la Tabla #3) o no reconocibles o no sostenidas en absoluto, no serán válidas Dificultad y serán penalizadas por Ejecución.

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

- Las Dificultades de Rotación se evaluarán en función del número de rotaciones realizadas:

- 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.
- 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. para los primeros 360 Una vez que el 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 toma 1 vez por la misma posición del cuerpo durante 1 DB.		

- 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
<ul style="list-style-type: none"> • Si durante un giro que se define sobre relevé un gimnasta se apoya sobre el talón durante una parte de la rotación : <ul style="list-style-type: none"> ○ 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 el valor de la(s) rotación(es) ejecutada(s) antes del apoyo.
<ul style="list-style-type: none"> • Para las rotaciones ejecutadas con saltito ('hop') o deslizamiento ('sliding'), se evaluarán la(s) rotación(es) subsiguiente(s), con las correspondientes penalizaciones de Ejecución.

- Si el 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 con exitosa - toda la DB no es válida

Las rotaciones se evaluarán en función del número de rotaciones realizadas:



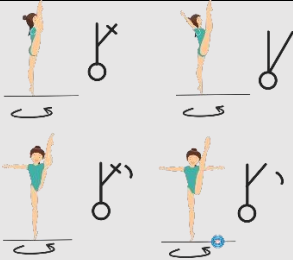
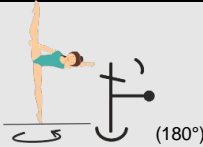


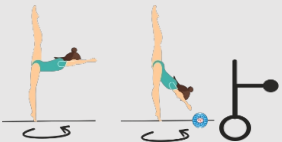
- El valor de una Dificultad de Rotación **se incrementa en 0,10 por cada rotación adicional por encima de la base de 360°** para:
 - Giros con un valor base de 0,10
 - Rotaciones sobre otra parte del cuerpo

- El valor de una Dificultad de Rotación **se incrementa en 0,20 por cada rotación adicional por encima de la base de 360°** para:
 - Giros con un valor base igual o superior a 0,20


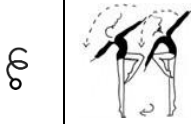
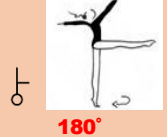


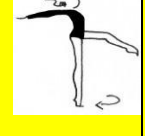


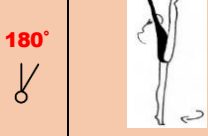
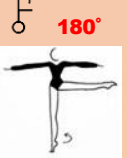


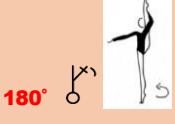






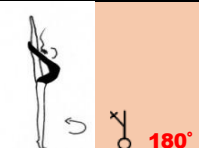

Nota: Los criterios mencionados anteriormente para aumentar el valor de la Dificultad de una Rotación no se aplican a las Rotaciones adicionales específicas **del DB** del Programa de Desarrollo (véase la Tabla nº 3 en Naranja).



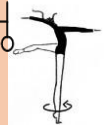













- No es posible apoyarse en la pierna de apoyo o sujetarla con la(s) mano(s) o el aparato: La DB no será válido (alteración importante de las características básicas; definición de la forma). Sólo se permiten ligeros toques.

Técnica de Dificultades de rotación específicas:














Explicaciones / Ejemplos	
	<p>“passé” hacia adelante o hacia un lado</p> <p>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°.</p>
	<p>Giro en espiral (“Tonneau”) en 1 pierna</p> <p>Durante el giro base 360° el gimnasta debe realizar consecutivamente 2 posiciones del cuerpo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flexión atrás del tronco con la cabeza desplazándose hacia atrás • Tronco y cabeza inclinados hacia delante <p>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.</p>
	<p>‘Grand écart’ adelante o lateral, con o sin ayuda</p> <p>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°.</p>
	<p>‘Grand écart’ lateral con tronco horizontal al lado, con ayuda</p> <p>Es necesario dividir.</p> <p>El tronco debe mantenerse recto, en la horizontal.</p> <p>La posición del cuello y la cabeza es libre.</p> <p>Base del giro 180°.</p>
	<p>‘Grand écart’ hacia atrás, con o sin ayuda</p> <p>Se exige espagat.</p> <p>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.</p> <p>No es necesario tocar la cabeza con la pierna.</p> <p>La base del giro 360°.</p>
	<p>“Giro cosaco”</p> <p>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°.</p>
	<p>Espagat atrás sin ayuda, tronco horizontal, por debajo de la horizontal,</p> <p>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.</p>

3. TABLA DE DIFICULTADES DE ROTACIÓN (o)

Tipos de rotaciones	Rotaciones sobre los dedos (relevo) de la pierna de apoyo			
	0.10	0.20	0.30	0.40
1. "Passé "(de frente o de lado)- posición horizontal				
2. Giro en espiral ('Tonneau') sobre 1 pierna				
3. Pierna libre horizontal recta hacia delante				
4. Pierna libre horizontal flexionada 30° hacia delante				
5. Espagat (Split) frontal con o sin ayuda				
6. Pierna libre horizontal al lado, también con tronco al lado en la horizontal				
7. Espagat (Split) lateral con o sin ayuda				
8. Espagat (Split) lateral con o sin ayuda, con tronco a un lado en la horizontal (180°)				
9. 'Arabesque': Pierna libre horizontal hacia atrás, también con tronco adelantado en la horizontal				
10. Espagat (Split) atrás con ayuda, también pie por encima de la cabeza sin ayuda				

11. . Espagat (Split) atrás con ayuda: Tronco adelante en la horizontal					
12. . 'Attitude', también en Circulo sin ayuda/'Attitude'					 180°
13. En Circulo con ayuda/con la pierna en el hombro		 180°			
14. . Espagat (Split) sin ayuda: Tronco adelante en la horizontal, por debajo de la horizontal: Ejecutado en relevé, en pie plano, o combinando relevé/pie plano.				 180°	
15. 'Cosaco': Pierna libre adelantada o lateral (posición horizontal)					
Rotaciones en otras partes del cuerpo					
16. Rotación en espagat con ayuda, tronco inclinado hacia delante (Sin valor adicional por rotaciones adicionales)		 Límite 1			
17. Rotación en espagat con ayuda, flexión de tronco atrás (Sin valor adicional por rotaciones adicionales)		 Límite 1			







Programa de desarrollo: TABLA DE BD ADICIONALES - SOLO nivel 3

SALTOS 		EQUILIBRIOS 		ROTACIONES 	
0.10					
Agrupado ('Tuck jump') con giro de (180°)		Split con el pecho hacia adelante-			
Sissone despegue desde dos pies-		Arco sobre rodillas (piernas "en línea" con los hombros)			
Salto Passé ° (pierna libre flexionada hacia delante o hacia los lados)					
Salto vertical con Giro, impulso desde 2 pies (180)°					
"Tijera" hacia delante con las piernas flexionadas y 1 vuelta 180° durante la vuelo					
Salto corza, despegue desde uno o dos pies, piernas a 160° como mínimo					
0.20					
Zancada delante o de lado, despegue desde 1 o 2 pies, piernas al menos 160°		Arco de pie			

REQUISITOS DE COMPOSICIÓN

1. Grupos técnicos de aparatos

Cuerda

 Pasar con todo o parte del cuerpo por la Cuerda, girando hacia delante, hacia atrás o a un lado: <ul style="list-style-type: none"> • Cuerda abierta sujeta con ambas manos • Cuerda doblada en 2 o más • Doble rotación de la cuerda 	 Rotaciones: <ul style="list-style-type: none"> • Cuerda doblada en dos: <ul style="list-style-type: none"> - 2 nudos en 1 mano - 1 nudo en cada mano - 2 nudos en 1 mano y la mitad de la cuerda en la otra mano • Cuerda doblada en tres o cuatro • Rotación libre alrededor de una parte del cuerpo • Cuerda estirada y abierta, sujeta por el centro o por el extremo • Molinos (Cuerda abierta, sujeta por el medio, doblado en dos o más)- Ver Mazas
 Skips/hops pasando por la Cuerda: <ul style="list-style-type: none"> • Series (mín. 3): Cuerda girando hacia delante, hacia atrás o hacia un lado. 	
 Agarre de la Cuerda abierta con un extremo en cada mano sin apoyo en otra parte del cuerpo.  <ul style="list-style-type: none"> • Soltar y agarrar un extremo de la cuerda, con o sin rotación (ej: echappé) • Rotaciones del extremo libre de la cuerda, Cuerda sujetado por un extremo (ej: espirales) 	 <ul style="list-style-type: none"> • Envolver o desenvolver una parte del cuerpo • Espirales con la cuerda doblada en dos

Explicaciones

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 rodamiento, 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 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








La espiral tiene distintas variantes:




- 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.


















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.










ARO ○

 Rodamiento del aro sobre el segmento o segmentos corporales	 Rodamiento del aro en el suelo
 Rotaciones del aro alrededor de su eje: <ul style="list-style-type: none"> • rotación libre alrededor de los dedos • rotación libre alrededor o sobre una parte del cuerpo 	 Rotación en el suelo alrededor del eje
	 Deslizamiento del aro sobre segmento(s) corporal(es)
 <ul style="list-style-type: none"> • Rotación del aro alrededor de la mano • Rotación libre del aro alrededor de una parte del cuerpo 	 Pasar por el aro con todo o parte del cuerpo

Explicaciones	
<i>Los elementos técnicos con Aro (con y sin lanzamiento) deben realizarse en varios planos, direcciones y ejes.</i>	
	<i>El paso a través puede ser: la totalidad o parte del cuerpo, dentro y fuera o pasar dentro sin pasar fuera o viceversa.</i>
	<i>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.</i>
	<i>El rodamiento puede ser pequeño, mediano o grande. Puede realizarse en cualquier fase de la BD: al principio, durante o hacia el final.</i>

 <p>rodamiento del balón sobre segmento(s) corporal(es)</p>	 <ul style="list-style-type: none"> Rodar la balón por el suelo Rodamiento del cuerpo sobre el balón en el suelo Pequeño rodamiento asistido en el suelo o sobre el cuerpo 				
<p>✓ Rebotes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Serie (mín. 3) de pequeños botes/rebotes (por debajo del nivel de la rodilla) desde el suelo rebote alto (a nivel de la rodilla o más alto) desde el suelo 	<ul style="list-style-type: none"> Movimiento de inversión/volteo ('Flip over') del balón Rotación(es) de la(s) mano(s) alrededor del Balón Balancesos Rotación(es) libre(s) de la balón sobre una parte de el cuerpo, incluida la rotación libre de la balón sobre el dedo 				
 <p>Figuras ocho de la balón con movimientos circulares del (de los) brazo(s)</p>	 <p>Recepción del balón con una mano</p>				
<p>Explicaciones</p>					
<p><i>El manejo de la balón con 2 manos no es típico de este aparato, por lo que no debe predominar en la composición.</i></p>					
<p><i>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.</i></p>					
	<p><i>Movimiento en ocho ('Figure eight') de la Pelota con movimientos en círculo del brazo(s): deben completarse 2 círculos consecutivos. Se fomenta el movimiento amplio del tronco, pero no es obligatorio.</i></p>				
	<p><i>Debe ser de un lanzamiento Grande/Mediano (<u>no</u> de un lanzamiento pequeño o empuje). Sin contacto con el antebrazo, el cuerpo u otra mano.</i></p>				
	<p><i>La DB puede realizarse durante la fase de empuje, durante el contacto con el suelo o durante la recuperación.</i></p>				
	<p>Rotaciones de la(s) mano(s) alrededor del balón: <i>Movimiento de rotación de la mano alrededor del balón, con los dedos de la mano unidos de forma natural; el balón está en contacto constante con la mano (no hay fase de vuelo). La(s) rotación(es) debe(n) realizarse con toda la mano (no sólo con las yemas de los dedos)</i></p>				
	<p><i>Estos Rodamientos pueden ser pequeños o grandes. Se puede realizar un DB al dar el impulso, o con la recuperación de la balón (no pasando por encima de la balón rodante, y no con la balón rodando libremente junto a el gimnasta que realiza la DB).</i></p>				
	<table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; text-align: center;">Rodamiento pequeño</th> <th style="width: 50%; text-align: center;">Rollo grande</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p><i>Se debe pasar por encima de un segmento del como mínimo</i></p> <p>Ejemplos de un segmento corporal: <i>mano a hombro, hombro con hombro, pie con rodilla, etc.</i></p> </td> <td style="vertical-align: top;"> <p><i>Se debe pasar por encima de un mínimo de dos grandes segmentos del cuerpo</i></p> <p>Ejemplos: <i>de la mano derecha a la mano izquierda sobre el cuerpo; tronco+ pierna(s); brazo+ espalda, etc.</i></p> </td> </tr> </tbody> </table>	Rodamiento pequeño	Rollo grande	<p><i>Se debe pasar por encima de un segmento del como mínimo</i></p> <p>Ejemplos de un segmento corporal: <i>mano a hombro, hombro con hombro, pie con rodilla, etc.</i></p>	<p><i>Se debe pasar por encima de un mínimo de dos grandes segmentos del cuerpo</i></p> <p>Ejemplos: <i>de la mano derecha a la mano izquierda sobre el cuerpo; tronco+ pierna(s); brazo+ espalda, etc.</i></p>
Rodamiento pequeño	Rollo grande				
<p><i>Se debe pasar por encima de un segmento del como mínimo</i></p> <p>Ejemplos de un segmento corporal: <i>mano a hombro, hombro con hombro, pie con rodilla, etc.</i></p>	<p><i>Se debe pasar por encima de un mínimo de dos grandes segmentos del cuerpo</i></p> <p>Ejemplos: <i>de la mano derecha a la mano izquierda sobre el cuerpo; tronco+ pierna(s); brazo+ espalda, etc.</i></p>				

✕	Molino(s): mínimo 4 pequeños círculos de los Mazas con ritmo intermitente y alternando las muñecas/manos cruzadas y no cruzadas cada vez (sujetas por el extremo, cabeza pequeña)	 <ul style="list-style-type: none"> • Rotaciones libres de 1 o 2 Mazas (sueltas o encajadas) sobre o alrededor de una parte del cuerpo o alrededor del otro Maza o en el suelo. • Toques ('Tapping') • Balanceos
⇒	Pequeños lanzamientos de 2 Mazas Con rotación de mín. 360º y recuperación: Juntas simultáneamente o en alternancia.	 Pequeño lanzamiento de las 2 Mazas encajadas.
+	Movimientos asimétricos de 2 Mazas	 Rodamiento de 1 o 2 Mazas sobre una parte del cuerpo o en el suelo  Gran rodamiento sobre 2 grandes segmentos corporales con 1 o 2 Mazas
○	Pequeños círculos (mín. 1) de ambas Mazas, simultáneamente o en alternancia, 1 Maza en cada mano, sujetas por el extremo (cabeza de la Maza).	 <ul style="list-style-type: none"> • Serie (min.3) de pequeños círculos con una maza • Círculos pequeños (mín. 1) de ambas mazas mantenidos en una mano
Explicaciones		
<p><i>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.</i></p>		
<p><i>Los movimientos de toques, rodamientos, rotaciones, botes/rebotes, o deslizamientos tampoco deben predominar en la composición.</i></p>		
✕	<p><i>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 realizarse en el plano vertical (el impulso del círculo puede ser hacia abajo o hacia arriba) u horizontal (el impulso del círculo puede ser hacia la derecha o hacia la izquierda)</i></p>	
+	<p><i>Deben realizarse con diferentes movimientos de forma o amplitud y planos de trabajo o dirección de cada Maza. Los mazas deben ser uno en/sobre cada mano (no lanzados, ni rodando por el piso).</i></p> <p><i>Los lanzamientos asimétricos y en "cascada" de dos mazas desbloqueados no se consideran movimientos asimétricos.</i></p> <p><i>Las pequeñas rotaciones a destiempo o realizadas en diferentes direcciones no se consideran movimientos asimétricos porque tienen la misma forma y amplitud.</i></p> <p><i>No se incluyen los grandes lanzamientos asimétricos de dos mazas.</i></p> <p><i>Los Toques ('Tapping') no tienen un plano/dirección de trabajo claro por lo que no pueden formar parte de movimientos asimétricos.</i></p>	
○	<p><i>Rodamiento: movimiento de rotación alrededor de un eje</i></p>	

 Escapada ('Echappé'): Rotación de la varilla durante su vuelo	 • Movimiento de rotación de la varilla de la Cinta alrededor de la mano
 • Espirales (mín. 3 bucles), apretadas y a la misma altura en el aire o en el suelo	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Círculo medio de la Cinta • Balanceos • Espirales en el suelo alrededor la varilla
 "Boomerang"	 Rodamiento de la varilla de la Cinta sobre una parte del cuerpo
 Serpentinatas (mín. 3 ondas), apretadas y a la misma altura en el aire o en el suelo	 Pasar con todo o parte del cuerpo a través o por encima del dibujo de la Cinta
Explicaciones	
<p><i>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)</i></p>	
	<p><i>El paso a través o por encima del dibujo de la Cinta puede ser: la totalidad o parte del cuerpo, dentro y fuera, o pasando dentro sin pasar fuera o viceversa.</i></p>
	<p><i>Un 'boomerang' consta de 3 partes:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Una suelta (lanzamiento) de la varilla al aire o a lo largo del suelo.</i> <ul style="list-style-type: none"> - <i>No hay restricciones en cuanto al tejido de la Cinta: El extremo puede estar sujeto, el tejido puede estar deslizando 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.</i> 2. <i>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.</i> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Se ejecuta el tirón hacia atrás/retroceso ('pull back')</i> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>durante el vuelo,</i> ▪ <i>inmediatamente al final del vuelo,</i> ▪ <i>para sueltas a lo largo del suelo: También es posible después de un corto instante de Cinta extendida a lo largo del suelo.</i> - <i>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).</i> 3. <i>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'.</i>



Escapada ('Echappé') es un tipo de lanzamiento pequeño que incluye la rotación de la varilla en vuelo y la recuperación de la misma. 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.

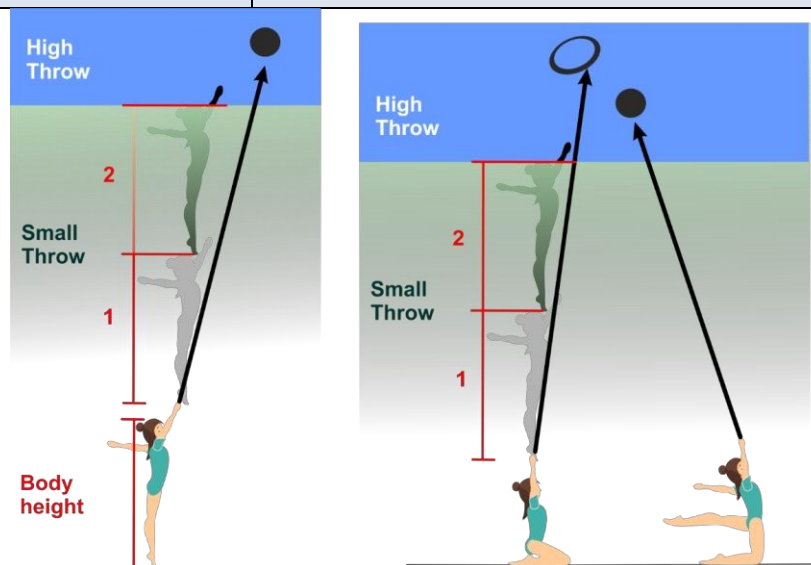
Tablas recapitulativas de los grupos técnicos válidos para todos los aparatos:

Lanzamientos altos y recuperaciones del aparato

↗	Lanzamiento alto del aparato: más de 2 alturas de la gimnasta de pie Lanzamiento mediano del aparato: 1 a 2 alturas de la gimnasta
↗↗	Lanzamiento alto/medio de 2 mazas sueltas
↓	Captura del aparato del vuelo de un lanzamiento alto/mediano
↓↓	Captura de 2 Mazas sueltas del vuelo de un lanzamiento alto/mediano

Explicaciones	
¿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 la altura de los lanzamientos? ¿a partir de 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 captura 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, páginas 67-70 . 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 las capturas de cinta (Ejecución, páginas 64-65).

Ejemplos de tiro alto:




4. PEQUEÑOS LANZAMIENTOS Y RECUPERACIONES DEL APARATO

→	<p>Pequeño lanzamiento y recogida del aparato desde el vuelo: <i>cerca del cuerpo, a no más de 1 altura de la gimnasta de pie:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • con lanzamiento/empuje/impulso en el aire • con rebote en el cuerpo • con aparatos dejados caer desde una altura (caída libre) • para lanzamiento de 1 maza: con o sin rotación de 360
---	---





Aparatos estáticos

- El aparato debe estar en movimiento o en una posición de equilibrio inestable, no simplemente sostenido/apretado durante mucho tiempo.
- Los aparatos estáticos son aparatos sujetados/apretados:
 - "*Aparato sujetado*" significa que el aparato está sujetado firmemente con una o dos manos y/o por una parte o más de una parte del cuerpo (no en posición inestable).
 - Aparato estático "*durante mucho tiempo*" significa retenido durante **más de 4 segundos**.

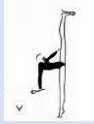
• EQUILIBRIO INESTABLE

	<p>EQUILIBRIO INESTABLE: Relación cuerpo-aparato difícil con riesgo de pérdida del aparato, definida en tres subgrupos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aparato en equilibrio libre (no apretado) sobre una superficie pequeña • Aparato apretado entre dos segmentos corporales pequeños/grandes • Aparatos colgados/suspendidos libremente: sólo durante elementos de DB con rotación
Ejemplos y explicaciones: Palma abierta	



Ejecución correcta	Pelota contra el antebrazo	Pelota sujeta contra el antebrazo y apretada	Pelota agarrada y apretada
Ninguna Penalización	E - 0,10 p.	E - 0,10 p.	E - 0.10 p.
 válido	 válido	 No realizado	 No realizado

Ejemplos: pequeñas superficies y segmentos (sin apretar)



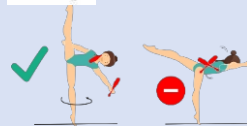
Parte superior del pie (con o sin rotación)



Palma abierta (sólo balón): durante una BD con o sin rotación



Pecho: sólo con el Balón cuando no está apretado por otro segmento corporal.



Cuello (no la espalda): sólo durante un DB con rotación

1 Maza mantenido en posición de "equilibrio inestable" sobre el cuello se considera válido como equilibrio inestable sólo cuando la otra Maza ejecuta un movimiento técnico; no es válido para 2 Mazas cruzados sobre el cuello. Un maza en equilibrio sobre el otro maza se considera

un inestable

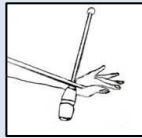


equilibrio durante una **DB** sólo con **rotación**

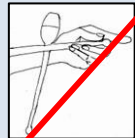


Posiciones inestables para un Maza sostenido por el otro **en el lado exterior de la mano durante una Rotación DB.**

Lado exterior



Lado interior



Un maza es sostenido por el otro **en el lado interno de la mano** no

se considera un equilibrio inestable

Ejemplos: Aparato apretado entre cualquier combinación de segmentos corporales pequeños y grandes. sólo durante un elemento de rotación

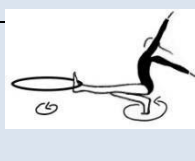
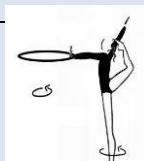


Sólo válido apretado entre segmentos pequeños y/o grandes durante una rotación.



Excepción para los aparatos apretados: los aparatos apretados entre el brazo y cualquier parte del cuerpo no son válidos como equilibrio inestable, independientemente de la presencia de una rotación del cuerpo.


Ejemplos: Aparatos colgados/suspendidos libremente: sólo durante elementos de DB con rotación (no exprimido)




Los aparatos apoyados sobre un segmento del cuerpo con su apoyo adicional de los brazos no es válido



• **MANEJO DEL APARATO (significa que el aparato debe estar en movimiento)**

	<ul style="list-style-type: none"> • Círculo(s) grande(s) (incluida la "Vela" para la Cuerda): El círculo o círculos de la cinta pueden ser medianos o grandes; ambos tamaños se consideran el mismo elemento técnico del aparato. • 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	
	<p><i>Círculo mediano o grande: el aparato debe completar un círculo completo de 360°</i></p>
	<p><i>Figura ocho: deben completarse dos círculos consecutivos</i></p>

Nota para los Niveles 3-4: Si una gimnasta realiza Elementos de Aparato Requeridos por encima del requisito mínimo (ver requisitos específicos para cada aparato), la gimnasta recibirá el Elemento de Aparato Requerido mínimo. Ejemplo: La gimnasta de Nivel 3 realiza 1 rodamiento sin asistencia del balón a través de 2 brazos abiertos hacia el lado. (Requisito mínimo: 1 rodamiento no asistido del balón sobre 1 parte de la parte superior del cuerpo). Además, los Elementos de Aparato mínimos requeridos pueden ser realizado con o sin **DB**.

Nota sobre a los elementos necesarios del aparato:

Válido para los requisitos de Composición:

- Ejecución correcta del elemento del aparato según su definición
- Un intento de ejecutar el elemento del aparato según su definición, pero con fallo de ejecución y/o una pérdida

No válido para los requisitos de composición:

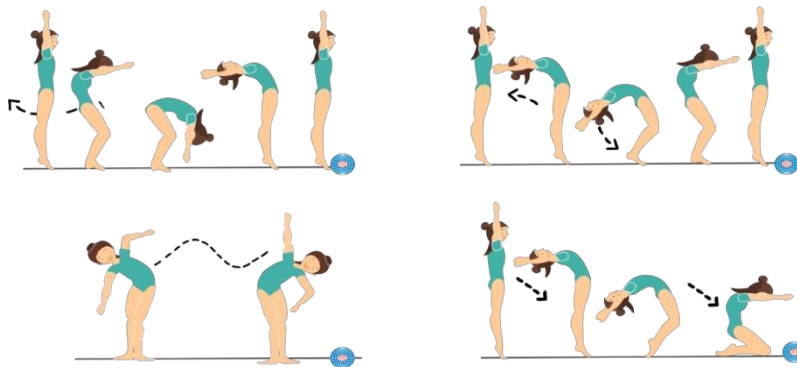
- No intenta en absoluto
- No se ajusta a la definición

2. Ondas corporales

- Todas las corporales requeridas deben ser de cuerpo entero.
- Una **onda corporal completa** 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', desde la cabeza, pasando por la pelvis, hasta los pies (o viceversa).
- Una onda de cuerpo entero implica todos los segmentos desde la cabeza, pasando por la pelvis, hasta los pies, o viceversa.

Ejemplos:

- Onda completa hacia delante de pie o con pasando desde el suelo
- Onda completa hacia atrás de pie o con pasando por al suelo
- Onda lateral
- Onda en espiral sobre dos pies (giro en espiral)
- Onda completa realizada en el suelo



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): No es válida
- 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.
- El aparato debe estar en movimiento durante la onda (no estático).
- Todas las ondas de cuerpo entero deben ser diferentes:

Explicaciones	
Misma onda de cuerpo	Los mismos pies (juntos o paralelos), la misma posición de las piernas y la misma dirección y al mismo nivel
Diferentes ondas corporales	Diferentes direcciones, diferentes pies, diferentes posiciones de las piernas y/o diferentes niveles. 3 niveles diferentes: de pie, sobre las rodillas o tumbado en el suelo. La onda corporal de pie se considera diferente de la onda corporal realizada con desplazamiento.

3. Combinaciones de pasos de danza

- **Definición:** La combinación de pasos de danza es una secuencia específica de movimientos con el cuerpo y el aparato dedicada a expresar la interpretación del estilo de la música. Se crea la coreografía según el carácter, el ritmo, el tempo y los acentos de la música.
- **Duración mínima de 8 segundos con el aparato en movimiento:** a partir del primer movimiento de danza, todos los pasos deben ser claros y visibles durante los 8 segundos de duración.
- Coordinado con la música, que expresa un *ritmo* (no sólo un tiempo regular),
- 2 modalidades de desplazamiento (Obligatorio sólo para los niveles 4 y 5. *Para una definición, véase la página 60*)
- No se permiten elementos pre acrobáticos ni lanzamientos altos/medianos.
- Parte de los pasos de danza deben realizarse con desplazamiento (no la combinación completa en el mismo lugar de la zona de suelo).
- Parte de los pasos de danza deben ejecutarse de pie (no la combinación completa de acostado, de rodillas, sentado, etc.).

Explicaciones

- *Todos los pasos deben ser claros y visibles durante los 8 segundos completos, empezando por el primer movimiento de danza. Los últimos pasos de la combinación no pueden ser simples pasos que parezcan la preparación para el siguiente elemento de dificultad.*
- *Los pasos pueden ser danza clásica, folclórica, etc.*
- *Se pueden realizar pequeños lanzamientos (no altos/medianos) durante la combinación de pasos de danza si apoyan la idea de la danza o ayudan a aumentar la variedad del movimiento.*
- *Si una gimnasta completa 8 segundos cumpliendo todos los requisitos, y después pierde el aparato, ha cumplido la definición, y la Combinación es válida con las penalizaciones técnicas correspondientes.*
- *Si una gimnasta realiza Pasos de Danza durante 16 segundos: 2 combinaciones pueden ser validadas siempre que haya 2 combinaciones, cada una cumpliendo los requisitos, dentro de los 16 segundos. Si 16 segundos sólo incluye un conjunto de requisitos, se trata de una Combinación.*

- Guía para crear combinaciones de pasos de danza:

Los movimientos tanto del cuerpo como del aparato durante las Combinaciones de Pasos de Danza deben mostrar variedad en lo siguiente:

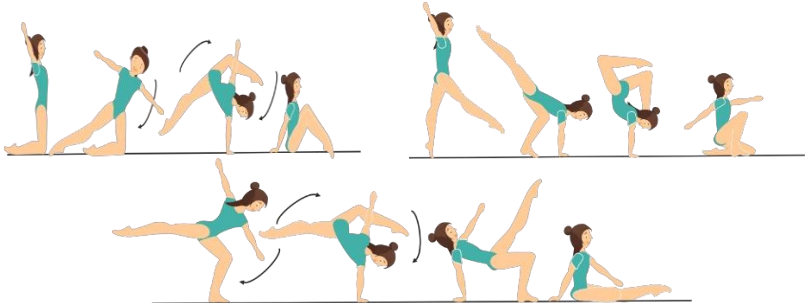
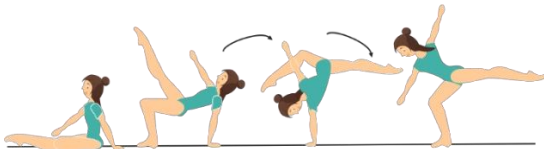
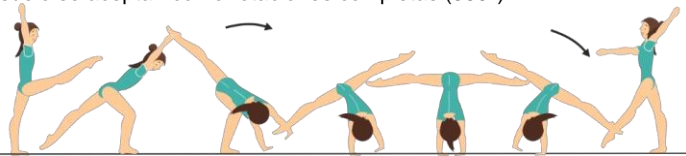
- Planos/ejes del aparato
- Niveles de movimiento del cuerpo y del aparato
- Direcciones en los pasos y movimientos del aparato
- Velocidad en los movimientos del cuerpo y del aparato en armonía con la música
- Modalidades de manipulación del aparato y de desplazamiento del cuerpo a través de los pasos de danza



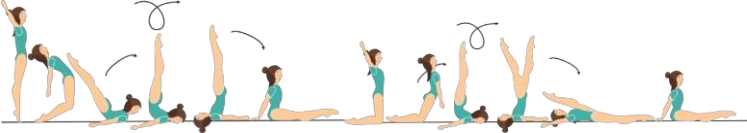
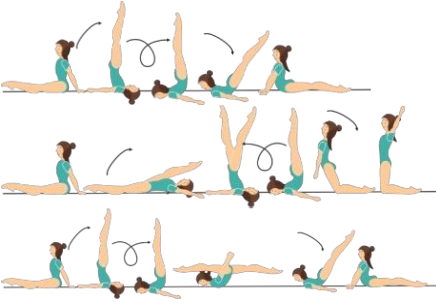
Las combinaciones de pasos de danza no serán válidas en los siguientes :

- Menos de 8 segundos completos de la danza
- La combinación completa se realiza en el suelo (sólo es posible parcialmente).
- Pérdida de aparato durante 8 segundos consecutivos.
- Pérdida de equilibrio durante los pasos con apoyo en una o ambas manos o en el aparato.
- Pérdida total del equilibrio con caída de la gimnasta durante 8 segundos.
- No hay relación entre el ritmo de la música y los movimientos del cuerpo/aparato
- Con elemento(s) per acrobático(s)
- Con lanzamiento alto/mediano
- Con **DB**
- Aparato estático
- Faltan 2 modalidades de desplazamiento (*sólo para los niveles 4 y 5*)
- Gimnasta sin contacto con el aparato durante 5 segundos o más
- Combinación de pasos de danza iniciada fuera del tapiz

4. Elementos pre acrobáticos

Sólo están autorizados los siguientes grupos de elementos pre acrobáticos:

No	Grupo	Ejemplos de oportunidades de variación	
1	Inversión adelante ('Walkover forward')	<p>Posición inicial:</p> <p>Soporte medio:</p> <p>Posición final:</p> <p>Movimientos de piernas:</p>	<p>De pie, de rodillas, sentado, etc.</p> <p>1 mano, 2 manos, codos, cabeza, etc.</p> <p>De pie, de rodillas, sentado, sobre una pierna*, etc.</p> <p>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:</p> 
2	Inversión atrás ('Walkover backward')	<p>Posición inicial:</p> <p>Soporte medio:</p> <p>Posición final:</p> <p>Movimientos de piernas:</p>	<p>De pie, de rodillas, sentado, etc.</p> <p>1 mano, 2 manos, codos, cabeza, etc.</p> <p>De pie, de rodillas, sentado, sobre 1 pierna*, etc.</p> <p>Espagat ('split') lateral, piernas juntas en cualquier fase, cambio de pierna, 'frappé' ('clapping'), etc., con rodilla(s) estirada(s) o flexionada(s):</p> 
3	Rueda lateral ('Cartwheel')	<p>Posición inicial:</p> <p>Soporte medio:</p> <p>Posición final:</p> <p>Movimientos de piernas:</p>	<p>De pie, de rodillas, etc.</p> <p>1 mano, 2 manos, codos, cabeza, pecho, cuello, etc.</p> <p>De pie, de rodillas, sentado, etc.</p> <p>Espagat ('split') lateral, piernas juntas en cualquier fase, cambio de pierna, 'frappé' ('clapping'), etc., con rodilla(s) estirada(s) o flexionada(s)</p> <p>Nota: Las ruedas laterales que terminan con el cuerpo tendido/acostado en el suelo se aceptan como rotaciones completas (360°).</p> 
4	Voltereta adelante ('Roll forward')	<p>Posición inicial:</p> <p>Técnica: Posición final:</p> <p>Movimientos de piernas:</p>	<p>De pie, de rodillas, etc.</p> <p>Sobre la cabeza, sobre un hombro, etc.</p> <p>De pie, de rodillas, sentada, pasando por espagat, etc.</p> <p>Piernas juntas, consecutivas, espagat, etc., con rodilla(s) estirada(s) o flexionada(s)</p> <p>Nota: Se puede terminar en posición tumbada, con el fin de recuperar el aparato (válido como rotación de 360°).</p>

5	Voltereta atrás ('Roll backward')	Posición inicial: Técnica: Posición final: Movimientos de piernas:	De pie, de rodillas, sentado, etc. Sobre la cabeza, sobre un hombro, etc. De pie, de rodillas, sentado, con las piernas separadas, en posición de corza, etc. Piernas juntas, consecutivas, spagat, etc., con las piernas rectas o flexionadas rodilla(s)
6	Voltereta de pecho adelante ('Chest roll forward')	Posición inicial: Posición final: Movimientos de piernas:	De pie, de rodillas, , etc. De pie, de rodillas, a través de split, etc. Piernas juntas, consecutivas, spagat, etc., con rodilla(s) recta(s) o flexionada(s). Ejemplos de variación posible: 
7	Voltereta de pecho atrás ('Chest roll backward')	Posición inicial: Posición final: Movimientos de piernas:	De pie, de rodillas, etc. , de rodillas, a través de split, etc. Piernas juntas, consecutivas, divididas, etc., con rodilla(s) recta(s) o doblada(s) Ejemplo de una posible variación: 
8	Fish flop forward (arco de la espalda rodando sobre el pecho, pasando por encima del hombro con kip, rodando sobre la espalda)	Posición inicial: Posición final: Movimientos de piernas:	De pie, de rodillas, etc. Sentado, etc. Piernas juntas, consecutivas, con split, en bicicleta, etc., con rodilla(s) recta(s) o flexionada(s) Nota: Los peces que empiezan o acaban tumbados se aceptan como rotaciones completas (360°). Ejemplos de posibles variaciones: 
9	'Sardina'/'Fish flop' adelante ('Fish flop forward') (arqueo de espalda rodando sobre el pecho, pasando sobre el hombro con basculación, rodando sobre la espalda)	Posición inicial: Posición final: Movimientos de piernas:	De pie, sentado, etc. , de rodillas, a través de split, etc. Piernas juntas, consecutivas, con split, en bicicleta, etc., con rodilla(s) recta(s) o flexionada(s) Nota: Los sardinas que empiezan o acaban tumbados se aceptan como rotaciones completas (360°). Ejemplos de posibles variaciones: 



<p>10</p>	<p>'Saut plongé' / 'Zancada a voltereta' ('Dive leap')</p>	<p>Vuelo: Técnica: Posición final: Movimientos de piernas:</p>	<p>Con división de 180°, sin división de 180 Recto, sobre un hombro, etc. De pie, de rodillas, a través de split, etc. Rodillas flexionadas, rodillas rectas, piernas consecutivas (para el balanceo) Ejemplos de posibles variaciones:</p>
<p>11</p>	<p>Tour plongé' /'Illusion' (rotación sobre 1 pierna, con la otra pierna levantada, con rotación de 360° en el plano vertical)</p>	<p>Fase media: Posición final: Movimientos de piernas:</p>	<p>Con el tronco horizontal o más bajo, con o sin apoyo de la mano Tronco orientado en cualquier dirección, final de rodillas, etc. Con las piernas estiradas o flexionadas en cualquier fase Nota: La ilusión es válida con una rotación de 360° en el plano vertical: Desde la posición vertical, pasando por la posición flexionada, y de nuevo a la posición vertical. La ilusión no requiere una rotación de 360° en el plano horizontal: No es necesario empezar y terminar mirando en la misma dirección. Ejemplo de una posible variación:</p>

SOLO NIVEL 3:

- "Log" roll (balanceo lateral en posición de cuerpo estirado, piernas juntas)
- Rollo lateral en posición de tuck
- Rollo lateral sentado (rotación alrededor del eje vertical en sentada)

Los siguientes elementos están autorizados, pero no se consideran elementos pre acrobáticos:

- Apoyo dorsal en los hombros
- Splits laterales o frontales en el suelo, sin ninguna parada en la posición (excepto valor adicional **de DB** 0,1 SÓLO para el nivel 3)
- Apoyarse sobre una o dos manos o sobre los antebrazos sin ningún otro contacto con el suelo, sin rodar y sin detenerse en la posición vertical.

Todos los grupos de elementos pre acrobáticos autorizados podrán incluirse en el ejercicio y serán válidos en las siguientes condiciones:

- Se ejecutan sin vuelo ni fijación en posición de vertical, **salvo una breve pausa (no más de 1 segundo)**. El vuelo o la fijación en una posición de parada de manos (más de 1 segundo) son técnicas no autorizadas de elementos pre acrobáticos. El elemento pre-acrobático se evalúa por Dificultad, pero la Ejecución *penalizará 0.30p.* por técnica no autorizada.
- Se coordinan con un elemento técnico del aparato.
- La gimnasta debe estar en contacto con el aparato al principio, al final o durante todo el elemento.
- No se permite la repetición del elemento pre-acrobático del mismo grupo. Por repetición del elemento pre-acrobático del mismo grupo- **penalización 0.3 por cada uno.**
- Máximo 4 elementos pre-acrobáticos permitidos por rutina. Cualquier elemento preacrobático adicional **0,3 de penalización (global)** (descontado de la puntuación final de Dificultad por el juez de Dificultad).

DEDUCCIONES del JUEZ D

Distribución no autorizada de BD	0.30
Elemento preacrobático adicional por encima del máximo (penalización SOLO 1 vez)	0.30
Repetición del elemento preacrobático del mismo grupo (por cada uno)	0.30
DB adicional por encima del máximo valor permitido (penalización de 1 vez)	0.30
Para cada DB que falta en la pierna/lado opuesto (Rutina de manos libres)	0.30
Para realizar un " 'tour lento' ('slow turn') " con un DB	0.30

NIVEL 3: MANOS LIBRES

DIFICULTAD

Dificultad corporal + los requisitos de composición

5 dificultades corporales (DB) =1.50 max

- Valor: 0,10-0,20
- 1 dificultad de cada grupo corporal y 2 dificultades adicionales, cada una de un grupo corporal diferente
- Mínimo 2 dificultades deben ser ejecutadas en pierna/lado opuesto. Penalización-0,3 por cada una falta
- Cálculo de la puntuación: 5 Dificultades @ valores 0.10 y/o 0.20=1.00 máx X 1.50= 1.50max

Requisitos de composición= 1,50 máx

- Se da un valor para cada elemento requerido realizado según su definición
- El elemento pre acrobático requerido se penaliza si falta

Requerido #	Elementos necesarios	Valor
3	Combinaciones de pasos de danza	0,30 cada uno
1	2 giros seguidos en "Chaine" en relevé	0,20 (global)
1	Onda de cuerpo entero	0.20
1	Onda de brazos completos: onda de brazos simultáneos o alternos (interpretado por separado de los Pasos de danza)	0.20
1	Elemento per acrobático	Requerido
Penalizaciones de composición		Penalidad
Menos de 1 elemento preacrobático necesario		0.30

EJECUCIÓN

Artístico+ Faltas Técnicas= 10.00 max

Faltas artísticas: 2,00 máx.	Penalidad
Los pasos de danza carecen de desplazamiento en diferentes direcciones : entre los 3 pasos de danza <i>los desplazamientos hacia delante, hacia los lados y hacia atrás deben estar presentes al menos una vez.</i>	0.20
Falta de 4 modalidades en la rutina, que deben incluir: <i>chasse, skips/hops, carrerita y salto (aparte de la DB). Las 4 deben estar presentes para evitar una penalización</i>	0.20
Los pasos de danza carecen de participación de los brazos y/o la cabeza. Debe ser como mínimo una vez en cada combinación de pasos de danza para evitar la penalización	0.20
Expresión : falta de participación de los segmentos de la cara/cuerpo en el movimiento (véase la definición en la página 57).	0.20
Ritmo (véase la definición en la página 57):	0,1 cada vez hasta 1,20 máx.
Fallos técnicas (véase páginas 62-70)	8,00 máx.

NIVEL 3: APARATOS

DIFICULTAD

Dificultad corporal + los requisitos de composición

5 dificultades Corporales (DB) =1.50 max

- Valor: 0,10-0,20
- 1 dificultad de cada grupo corporal y 2 dificultades adicionales, cada una de un grupo corporal diferente
- Cálculo de la puntuación: 5 Dificultades @ valores 0.10 y/o 0.20=1.00 máx X 1.50= 1.50max

Requisitos de composición= 1,50 máx

- Se da un valor para cada elemento requerido realizado según su definición
- Elemento del aparato requerido no permitidos durante la combinación de Pasos de Danza

Requerido #	Elementos necesarios	Valor
1	Serie de rebotes (cualquiera)	0.20
1	Series de balanceos, cada uno de más de ¼ de círculo, con brazos rectos. pasar el balón de mano en mano	0.20
1	Rodar el balón sin ayuda sobre 1 parte superior del cuerpo	0.20
1	Lanzamiento medio + recepción del balón con la(s) mano(s) (Válido sólo si el lanzamiento y captura ejecutada con brazo(s) recto(s))	0.20
1	Equilibrio inestable de la balón (sujeta en la palma de la mano o sujeta en otra parte del cuerpo) durante rotación del cuerpo	0.20
1	Elemento pre acrobático	0.20
1	Combinación de pasos de danza	0.30

EJECUCIÓN

Artístico+ Faltas Técnicas= 10.00 max

Faltas artísticas: 2,00 máx.	Penalidad
Ausencia de desplazamientos en diferentes direcciones : <i>los desplazamientos hacia delante, hacia los lados y hacia atrás deben estar presentes al menos una vez dentro de la rutina.</i>	0.20
Falta de 4 modalidades en la , que deben incluir: <i>chasse, skips/hops, carrera y salto (aparte de la DB).</i> Las 4 deben estar presentes para evitar una penalización	0.20
Los pasos de danza carecen de participación de los brazos y/o la cabeza.	0.20
Expresión : falta de participación de los segmentos de la cara/cuerpo en el movimiento (véase la definición en la página 57).	0.20
Ritmo (véase la definición en la página 57)	0,1 cada vez hasta 1,20máx
Faltas técnicas (consulte las 62-70 páginas)	8,00 máx.

NIVEL 4: MANOS LIBRES

DIFICULTAD

Dificultad corporal + los requisitos de composición

6 Dificultades de Cuerpo (DB)= 1.80 max

- Valor: 0,10-0,20-0,30
- 2 dificultades de cada grupo corporal
- Se debe ejecutar como mínimo 1 salto, 1 giro y 1 equilibrio con la pierna opuesta.
Penalización-0,3 por cada faltante

Requisitos de composición= 1.30 max

- Se da un valor para cada elemento requerido realizado según su definición
- El elemento preacrobático requerido se penaliza si falta

Requerido #	Elementos necesarios	Valor
3	Combinaciones de pasos de danza	0,30 cada uno
1	Onda de cuerpo entero hacia delante	0.20
1	Onda de cuerpo entero hacia atrás	0.20
2	Elementos pre acrobáticos (<i>aislados o en fila; deben ser diferentes</i>)	Requerido
Pena de composición		Penalidad
<i>Menos de 2 elementos pre acrobáticos</i>		0,30(<i>global</i>)

EJECUCIÓN

Artístico+ Faltas Técnicas= 10.00 max

Faltas artísticas= 2,50 como máximo (véase páginas 57-61)	Penalidad
Utilización insuficiente de toda la superficie	0.20
Falta de 4 modalidades en la rutina, que debe incluir: chasse, skips/hops, correr y saltar (separado de la DB). Los 4 deben estar presentes para evitar una penalización	0.20
Los cambios de velocidad y/o intensidad de la música no están representados por contrastes en el cuerpo. Se requiere un mínimo de 1 cambio.	0.20
Ausencia de conexiones lógicas entre los movimientos (se penaliza después de 2 conexiones ilógicas)	0.20
Ritmo	0,1 cada vez hasta 1,20 máx.
Expresión: falta de participación de los segmentos cara/cuerpo en el movimiento (<i>ver páginas 57-58</i>).	0,50 máx.
Faltas técnicos (véase páginas 62-70)	7,50 máx.

NIVEL 4: APARATOS

DIFICULTAD

Dificultad corporal + los requisitos de composición

5 Dificultades de Cuerpo (DB)= 1.50 max

- Valor: 0,10-0,20-0,30
- 1 dificultad de cada grupo corporal y 2 dificultades adicionales, cada una de un grupo corporal diferente.

Requisitos de composición= 1.60 max

- Valor dado para cada elemento requerido realizado según su definición
- Elementos del aparato requerido no permitidos durante la combinación de Pasos de Danza

Requerido #	Elementos necesarios del aparato - Aro	Valor
1	Pasar por el aro con cualquier saltos/saltitos/skips	0.20
1	Rodamiento por el suelo (<i>cualquiera</i>)	0.20
1	Serie de rotaciones alrededor de la(s) mano(s)	0.20
1	Lanzamiento (cualquiera, mínimo 1 altura de gimnasta). Válido sólo si el lanzamiento y la recepción se ejecutan con brazo(s) recto(s).	0.20
1	Rotación alrededor de un eje (no válido en el suelo)	0.20
Requerido #	Elementos necesarios del aparato - Cuerda	Valor
1	Salta por la cuerda girando hacia atrás (desde 1 pie, 2 pies, ect.)	0.20
1	Serie de saltos a través de la cuerda (<i>cualquiera</i>)	0.20
1	Serie de rotaciones de la cuerda doblada por la mitad, alternando de lado a lado con el movimiento de la muñeca	0.20
1	"Echappé" (véase la definición en la página 32)	0.20
1	Lanzamiento (cualquiera, mínimo 1 altura de gimnasta)	0.20
Requerido #	Elementos obligatorios - Todas las rutinas	Valor
2	Combinación de pasos de danza	0,30 cada uno

EJECUCIÓN: Artística+ Fallos técnicos= 10.00 max

Faltas artísticas= 2,00 máx (véase páginas 57-61)	Penalidad
Utilización insuficiente de toda la superficie	0.20
Los cambios de velocidad y/o intensidad de la música no están representados por contrastes en el cuerpo. <i>Se requiere un mínimo de 1 cambio.</i>	0.20
Ausencia de conexiones lógicas entre los movimientos (se penaliza después de 3 conexiones ilógicas)	0.20
Ritmo	0,1 cada vez hasta 1,20 máx.
Expresión: falta de participación de los segmentos cara/cuerpo en el movimiento.	0,20 máx.
Faltas técnicas (consulte las páginas 62-70)	8,00 máx.

NIVEL 5: PISO

DIFICULTAD

Dificultad corporal + los requisitos de composición

7 Dificultades corporales (DB) = 2,80 máx.

- Valor: 0,10-0,20-0,30-0,40
- 2 dificultades de cada grupo corporal y 1 dificultad adicional
- Se debe ejecutar como mínimo 1 salto, 1 giro y 1 equilibrio con la pierna contraria.
Penalización-0,3 por cada falta

Requisitos de composición= 1,50 máx

- Valor dado para cada elemento requerido realizado según su definición
- El elemento preacrobático requerido se penaliza si falta

Requerido #	Elementos necesarios	Valor
3	Combinaciones de pasos de danza	0,30 cada uno
1	Onda de cuerpo entero hacia delante	0.20
1	Onda de cuerpo entero hacia atrás	0.20
1	Onda de cuerpo entero diferente de la anterior/libre de elección <i>(independientemente de los pies y la posición del cuerpo)</i>	0.20
2	Elementos preacrobáticos <i>(aislados o en fila; deben ser diferentes)</i>	Requerido
Penalidad de composición		Penalidad
<i>Menos de 2 elementos preacrobáticos</i>		<i>0,30(global)</i>

EJECUCIÓN

Artístico+ Faltas Técnicas= 10.00 max

Faltas artísticas= 3,00 máx (véase páginas 57-61)	Penalidad
Utilización insuficiente de toda la superficie	0.20
Ausencia de carácter en cada una de las combinaciones de pasos de Danza	0,20 por cada combinación
Los cambios de velocidad y/o intensidad de la música no están representados por contrastes en el cuerpo. Se requiere un mínimo de 1 cambio.	0.20
Ausencia de conexiones lógicas entre los movimientos (se penaliza después de 2 conexiones ilógicas)	0.20
Ritmo	0,1 cada vez hasta 1,30 máx.
Expresión: falta de participación de los segmentos cara/cuerpo en el movimiento.	0,50 máx.
Faltas técnicos (consulte las 62-70 páginas)	7,00 máx.

NIVEL 5: APARATOS

DIFICULTAD

Dificultad corporal + los requisitos de composición

5 Dificultades del cuerpo (DB)= 2.00 max

- Valor: 0,10-0,20-0,30-0,40
- 1 dificultad de cada grupo corporal y 2 dificultades adicionales, cada una de un grupo corporal diferente















Requisitos de composición= 3.00 max

- Valor dado para cada elemento requerido realizado según su definición

Requerido #	Elementos necesarios del aparato: balón y mazas	Valor
6	Elementos Fundamentales del Aparato (véase la tabla para los elementos específicos) requisitos en la página siguiente)	0,20 cada uno
3	Lanzamiento (cada uno con una técnica diferente, mínimo 1 altura de gimnasta)	0,30 cada uno
1	Captura con un mínimo de 1 criterio de uno de los lanzamientos anteriores	0.30
Requerido #	Elementos necesarios del aparato - Cinta	Valor
6	Elementos fundamentales del aparato (véase la tabla de requisitos específicos en la página siguiente)	0,20 cada uno
3	Aparato Elementos ejecutados con la mano no dominante: 1 Espirales, 1 Serpentinadas, 1 Círculo grande (nota: las espirales y serpentinadas requeridas con la mano no dominante son adicionales a las requeridas de los Elementos fundamentales del aparato)	0,30 cada uno
1	Pequeño lanzamiento o "Echappé" (véase la definición página 36)	0.30
Requerido #	Elementos obligatorios - Todas las rutinas	Valor
2	Combinación de pasos de danza	0,30 cada uno

EJECUCIÓN: Artística+ Fallos técnicos= 10.00 max









Faltas artísticas= 3,00 máx (véase páginas 57-61)	Penalidad
Utilización insuficiente de toda la superficie	0.20
Ausencia de carácter en cada una de las combinaciones de pasos de Danza	0,20 por cada combinación
Los cambios de velocidad y/o intensidad de la música no están representados por contrastes en el cuerpo. <i>Se requiere un mínimo de 1 cambio.</i>	0.20
Ausencia de conexiones lógicas entre los movimientos (se penaliza después de 3 conexiones ilógicas)	0.20
Ritmo	0,1 cada vez hasta 1,50 máx.
Expresión: falta de participación de los segmentos cara/cuerpo en el movimiento.	0,50 máx.
Faltas técnicos (véase páginas 62-70)	7,00 máx.

Aparatos	Grupos técnicos de aparatos fundamentales para el Nivel 5	
	 2 Rodamientos diferentes de la balón sobre un mínimo de dos grandes segmentos corporales cada una	2
	 Series (mín.3) de pequeños rebotes (por debajo del nivel de la rodilla) desde el suelo	1
	 Un rebote alto (a la altura de la rodilla o más) desde el suelo	1
	 Figura ocho de la balón con grandes movimientos circulares del brazo o brazos	1
	 Atrapar el balón con una mano desde un lanzamiento alto/mediano (nota: sin el apoyo adicional del cuerpo, incluida la segunda mano. No de un pequeño lanzamiento/empuje)	1
	 Molino(s): un molino consiste en un mínimo de 4-6 pequeños círculos de las mazas con retraso de tiempo y alternando las muñecas/manos cruzadas y no cruzadas cada vez, sostenidas por el extremo (cabeza pequeña)	1
	 2 Series diferentes (mín.3) de pequeños círculos con ambos Mazas, simultáneamente o alternando, un maza en cada mano, sujetado por el extremo (cabeza pequeña)	2
	 2 movimientos asimétricos diferentes de 2 mazas deben ser diferentes en su forma o amplitud y en los planos de trabajo o dirección	2
	 Lanzamiento(s)/atrape(s) pequeño(s) con rotación (mín. 360°) de 2 Mazas juntos (desbloqueados) simultáneamente o alternados. <u>Nota:</u> Un pequeño lanzamiento de dos mazas sin rotación de 360° de ambas mazas no es un elemento técnico de aparato fundamental válido.	1
	 3 Espirales diferentes (mín. 3 bucles), apretadas y a la misma altura en el aire o en el suelo	3
	 3 Serpentinatas diferentes (mín. 3 ondas), apretadas y a la misma altura en el aire o en el suelo	3










Explicación

Consulte la explicación detallada de los grupos técnicos de aparatos específicos en [las páginas 32-40](#).

Tabla de criterios para las capturas en el nivel 5 (para balón y mazas)

	Fuera del campo visual
	Sin ayuda de la(s) mano(s)
	Durante una rotación (360° min.)
	Posición en el suelo
	Captura directa con rodamiento del aparato sobre el cuerpo
	Atrapar el balón con una mano desde un lanzamiento alto/mediano. (Nota: captura separada de debe utilizarse otro tipo de lanzamiento idéntico o diferente para cumplir el requisito del Grupo Técnico de Aparatos Fundamentales)
	Debajo de la pierna
	Captura simultánea de 2 mazas desbloqueados

Explicaciones: Criterios adicionales (generales) para las capturas

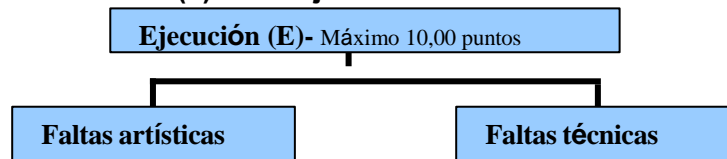
	<p>"Fuera del campo visual" Ejemplos de las zonas consideradas "fuera del campo visual":</p>  <p>La posición del brazo o de la parte del cuerpo que ejecuta la captura según las zonas anteriores. determina el criterio "fuera del campo visual":</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los elementos realizados de frente o de lado no son válidos para este criterio, aunque el tronco esté doblado hacia atrás • No válido para el Balón cogido con las dos manos detrás de la nuca con ambos brazos doblados (Nota: válido para el Balón cogido con 1 mano detrás de la nuca con 1 brazo doblado) • Cuando el gimnasta se tumba en el suelo, boca arriba: Bases realizadas con la ayuda de las manos, con los brazos por encima de la cabeza, no están "fuera del campo visual". 
	<p>"Bajo la pierna/las piernas": en una relación cuerpo-aparato difícil realizada bajo la pierna/las piernas.</p> <p>Ejemplos:</p> 
	<p>"Posición en el suelo":</p> <ul style="list-style-type: none"> • En el suelo, apoyo en cualquier parte del estómago y/o pecho • En el suelo, apoyo en cualquier parte de la espalda y/o cuello • Tumbado completamente de La posición las piernas es libre. <p>Ejemplos de posiciones VÁLIDAS como "posición en el suelo":</p>  <p>Ejemplos de posiciones NO válidas como "posición en el suelo":</p> 
	<p>"Sin la ayuda de las manos"</p> <p>No válido para:</p> <ul style="list-style-type: none"> • atrapar el aparato por el dorso de la(s) mano(s) • cogida de un maza en la cara interna de la mano/antebrazo, utilizando la otra maza

EJECUCIÓN (E)

Evaluación por el Juez de Ejecución

- El Juez de Ejecución exige que los elementos se ejecuten con perfección estética y técnica.
- Se espera que la gimnasta incluya en su ejercicio únicamente elementos que pueda ejecutar con total seguridad y con un alto grado de dominio artístico y técnico. Todas las desviaciones serán deducidas por el juez E.
- Al juez E no le preocupa la dificultad de un ejercicio. El juez está obligado a descontar igualmente por cualquier error de la misma magnitud independientemente de la dificultad del elemento o de la conexión.
- El Juez E (y el Juez D) debe mantenerse actualizado con la gimnasia rítmica moderna, debe saber en todo momento cuál es la expectativa de rendimiento más actual para un elemento, y debe saber cómo las normas están cambiando a medida que evoluciona el deporte. En este contexto, también deben entender lo que es posible, lo que es razonable esperar, lo que es una excepción y lo que es especial.
- Todas las desviaciones de la correcta presentación se consideran errores artísticos o técnicos y deben ser evaluados en consecuencia por los jueces. La cuantía de la deducción por errores pequeños, medianos o grandes vendrá determinada por el grado de desviación de la correcta presentación. Las siguientes deducciones se aplicarán a todas y cada una de las desviaciones técnicas visibles de la ejecución perfecta esperada. Estas deducciones se aplicarán independientemente de la dificultad del elemento o ejercicio.
 - Pequeño error 0,10: cualquier desviación menor o leve de la ejecución técnica perfecta.
 - Error medio 0,30: cualquier desviación clara o significativa de la ejecución técnica perfecta.
 - Error grande 0,50 o más: cualquier desviación importante o grave de la ejecución técnica perfecta.
- Nota: Las faltas técnicas de ejecución deben penalizarse cada vez y por cada elemento en falta.

La EJECUCIÓN (E) de los ejercicios individuales consiste en:



1. **RITMO**

El principal objetivo artístico es aprender a coordinar los movimientos con la música:

- a) Los movimientos del cuerpo y del aparato deben correlacionarse con precisión con los acentos y las frases musicales; tanto los movimientos del cuerpo como los del aparato deben enfatizar el tempo/ritmo de la música.
- b) Los movimientos realizados por fuera de los acentos o desconectados del tempo establecido por la música se penalizan con 0,1 cada vez.

Ejemplos:

- Cuando los movimientos se acentúan visiblemente antes o después de los acentos
 - Cuando un acento claro de la música " se pasa" y no se acentúa con el movimiento
 - Cuando los movimientos van involuntariamente detrás de la frase musical
 - Cuando el tempo cambia y el gimnasta se encuentra en medio de movimientos más lentos y no puede reflejar el cambio de velocidad (fuera de ritmo).
 - Cuando una gimnasta pierde su aparato
- c) El final de la composición debe coincidir exactamente con el final de la música. Cuando una gimnasta completa su ejercicio y adopta su pose final antes del final de la música o después de que ésta haya terminado, se *penaliza* esta falta de armonía entre música y movimiento al final del ejercicio.

2. **EXPRESIÓN- La interpretación emocional de la música por parte de la gimnasta se expresa a través de sus movimientos faciales y corporales.**

- a) La amplia participación de los diferentes segmentos corporales (cabeza, hombros, tronco, caja torácica, manos, brazos, piernas y cara) crea movimientos plásticos que transmiten carácter, enfatizan los acentos y crean amplitud.
- b) Independientemente del tamaño físico o la altura del gimnasta, los movimientos de los segmentos corporales se realizan con el máximo rango, amplitud y extensión.
- c) La gimnasta tiene una conexión expresiva y enérgica con la música, implicando al público en su actuación.
- d) Los movimientos corporales segmentados, rígidos o subdesarrollados se penalizan según el grado de prevalencia en el ejercicio

Expresión corporal	Momentos aislados en los que no todos los segmentos participan	Participación de los segmentos corporales y la expresión facial de la gimnasta durante todas las combinaciones de	Participación parcial de segmentos corporales y expresión facial por parte de la gimnasta sólo	Participación parcial de segmentos corporales y expresión facial por la gimnasta sólo durante 1 combinaciones Pasos de danza	Ausencia total de expresión corporal (movimientos segmentados) y facial por parte de la gimnasta
	plenamente En la gimnasta	pasos de Danza y en algunas partes adicionales de el ejercicio	durante las combinaciones de pasos de Danza		durante todo el ejercicio

3. **CAMBIOS DINÁMICOS: Creación de contraste**

- a) La velocidad de los movimientos del cuerpo y del aparato de una gimnasta debe reflejar los cambios de velocidad y dinamismo de la música :

Cambio dinámico en la música	→	Cambio dinámico de movimiento
Cambio de volumen, tempo y/o estilo		Cambio de velocidad, estilo o intensidad

- b) Una gimnasta puede crear su propio cambio dinámico cambiando visiblemente la velocidad, el estilo o la intensidad de los movimientos de su cuerpo y/o aparato y crear un efecto específico, incluyendo pausas cortas y estratégicas (por ejemplo, para música que carezca de cambios dinámicos identificables).
- c) Un ejercicio sin ningún contraste o cambio de velocidad, estilo o intensidad con respecto a los cambios musicales carece de dinamismo y se *penaliza*.

4. **CONEXIONES: Un "vínculo" entre dos movimientos o dificultades.**

- a) Los siguientes cambios en los movimientos de una gimnasta deben estar vinculados entre sí con un propósito claro en el que un movimiento pase lógica y suavemente al siguiente :
- Cambios en los niveles
 - Cambios en la dirección de los movimientos corporales
 - Cambios en las direcciones y planos del aparato
- b) Se penalizan las conexiones entre movimientos que rompan la unidad de la composición, por ejemplo, pero sin limitarse a :

- Transiciones de un movimiento o Dificultad a otro que sean ilógicas, bruscas, incluyendo cambios de dirección o de nivel entre movimientos o Dificultades.
 - Movimientos preparatorios prolongados antes de las dificultades. Por ejemplo, pasos de preparación "caminando", que no apoyan la idea o el carácter de la composición)
 - Paradas innecesarias entre movimientos que no guardan relación con el ritmo o el carácter
 - La evaluación de las conexiones se refiere a la construcción de la composición, no a la ejecución. No hay penalización de conexión mientras la gimnasta detiene/pausa la ejecución de su composición debido a errores de ejecución como correr tras el aparato que se perdió.
- c) Al principio y al final de la composición , la gimnasta debe estar en contacto con el aparato. La posición inicial y final no deben ser extremas; deben ser estéticas.

5. CARÁCTER EN COMBINACIONES DE PASOS DE DANZA (SÓLO NIVEL 5)

- Una Combinación de Pasos de Danza es una secuencia específica de movimientos con cuerpo y el aparato dedicada a expresar la interpretación del estilo de la música. Por lo tanto, una Combinación de Pasos de Danza debe tener un carácter definido en el movimiento.
- Los movimientos estilizados de los segmentos corporales, la velocidad e intensidad de los movimientos y la elección de las modalidades de desplazamiento deben seleccionarse cuidadosamente para la música específica con la que se interpretan.
- La construcción de los movimientos debe tener como objetivo incluir todos los segmentos corporales, según convenga para la música específica, incluyendo la cabeza, los hombros, las manos, los brazos, las caderas, las piernas, los pies, etc.
 - a. Los movimientos deben tener un estilo claramente definido que enfatice la interpretación única del carácter de la música; ese estilo o carácter de movimientos debe desarrollarse desde el principio hasta el final de la Combinación de Pasos de Danza.

- b. Un carácter definido de movimiento: pasos que reflejan un estilo o tema de movimiento, podrían ser, pero no se limitan a :
- Cualquier paso de danza clásica
 - Cualquier paso de danza de salón
 - Cualquier paso de danza folclórica
 - Cualquier paso de danza moderna
- c. Los cambios en el carácter de la música deben reflejarse en cambios en el carácter de los pasos de danza.
- d. A partir del primer movimiento de la danza, la Combinación de pasos de danza debe tener un carácter definido en los movimientos durante al menos 8 segundos. Si el carácter se interrumpe, por ejemplo, durante 1-2 segundos mientras se ejecuta un elemento de aparato con pasos sin carácter o la ausencia del carácter durante toda la duración de la Combinación de pasos de danza será *penalizada*.

6. USO DEL PRACTICABLE

- El desplazamiento es amplio y comprensivo a través del practicable , de forma que el movimiento del gimnasta cubra todas las partes del mismo (aunque sin tocar necesariamente las cuatro esquinas físicas).
- Se penaliza el uso insuficiente de toda la superficie del practicable: la gimnasta realiza la mayor parte del ejercicio en una parte del practicable, o la gimnasta se desplaza exclusivamente de un lado a otro a lo largo de la misma línea del practicable. Este requisito se aplica independientemente del tamaño de la superficie de practicable utilizada por cada gimnasta (medio practicable o practicable entero).
- Se sugiere que las direcciones en las que se desplaza el gimnasta varíen a lo largo de la superficie del practicable. La gimnasta se desplaza de un movimiento a otro mirando en diferentes direcciones (hacia delante, hacia atrás, hacia los lados), utilizando diferentes trayectorias (líneas, curvas, círculos, etc.), y las modalidades de desplazamiento (saltar, brincar, correr, caminar) se varían en función de la distancia necesaria para desplazarse.

PENALIZACIONES del Juez de Ejecución (Faltas Artísticas)

Falta de contacto con el aparato al principio y al final (error de composición).	0.30
Posición inicial o final: extrema o no estética (error de composición)	0.30
Falta de armonía entre la música y el movimiento al final del ejercicio	0.50
Por expresiones faciales exageradas, muecas, mímica, sincronización labial	0.30

SÍMBOLOS

Todos los jueces deberán utilizar los símbolos para evaluar las rutinas. Los símbolos anotados se utilizarán para resolver cualquier discrepancia entre las puntuaciones de los jueces.

Explicaciones de las faltas de ejecución por movimientos corporales :

- Por "Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento corporal", se penaliza 1 "por **cada segmento incorrecto**", y la penalización se aplica "**cada vez**". Esto significa:

A) Mismo segmento en uno o ambos lados del cuerpo:

- Una o ambas rodillas flexionadas al mismo tiempo : 0,10 p. para "rodillas" 1 vez
- Uno o ambos pies no hacen punta al mismo tiempo : 0,10 p. para "pies" 1 vez

B) Salto(s) con preparación:

- 1 salto split con 1 o ambas rodillas y 1 o ambos pies incorrectamente colocados: 0,10 p. para las rodillas y 0,10 p. para los pies = 0,20 p.
- Chassé con 1 o ambas rodillas y 1 o ambos pies mal colocados + salto zancada con 1 o ambas rodillas y 1 o ambos pies mal colocados: 0,10 p. para las rodillas y 0,10 p. para los pies en el chassé+ 0,10 p. para las rodillas y 0,10 p. para los pies en el salto = 0,40

C) Elementos de rotación:


- Serie de **rotaciones verticales**, por ejemplo, 3 chainés, cada una con las rodillas flexionadas: 0,10 p. para rodillas 1 vez = 0,10 p.
- Serie de **elementos pre acrobáticos**, por ejemplo, 3 volteretas, cada una con las rodillas flexionadas: 0,10 p. de rodillas por cada elemento pre acrobático = 0,30 p.
- Walkover+ 3 chainé + 2º walkover, cada uno con las rodillas flexionadas: 0,10 p. para el 1er walkover, 0,10 p. para los chainés, 0,10 p. para el 2º walkover = 0,30 p.

D) Varios tipos de traslados :

- 6 pasos de marcha, realizados con los pies mal colocados= 1 = 0,10 p. 1 vez
- 4 pasos de marcha, realizados con los pies mal colocados= 1 = 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.

- 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 del gimnasta. Las posiciones asimétricas se *penalizarán* como "segmento mantenido incorrectamente".
- **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		
Presenta	Descripción	Penas de ejecución
	<p><i>Desviación media de spagat</i> <i>Desviación media del tronco</i></p>	<p>0,30 p.+ 0,30 p.</p>

- Salto con **técnica de balanceo (bascula)** :
 - Los saltos tienen 3 fases. Despegue, fase de vuelo y aterrizaje. La gimnasta debe desarrollar todo el potencial del salto (la forma requerida) durante la fase más alta del vuelo en lugar de 2 formas diferentes. Si no se cumple este requisito, debe aplicarse una *penalización* por "técnica de balanceo" (movimiento kip).
- Si durante una dificultad de equilibrio se producen los siguientes faltas: Forma no mantenida durante un mínimo de 1 segundo, y pérdida de eje con un paso adicional:
 - La *penalización* es de 0,30 p.+ 0,30 p.
- En rotaciones, pueden producirse fallas como, **deslizamientos, saltos y pérdida de equilibrio** en combinación :
 - "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/releve de apoyo.

- Un "salto" es una pérdida de equilibrio con o sin desplazamiento.
- 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:

Ejemplo :

Deslizamiento cerca del principio, pérdida de equilibrio con salto cerca de la mitad, y pérdida de eje con un paso adicional = total 0,30 p.

Explicaciones de las penalizaciones de ejecución de la técnica con cinta :

- 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 el nudo (la penalización más alta para un nudo mediano/grande).
- **La permanencia de la cinta en el suelo** se *penaliza* cuando la tela permanece inmóvil en el suelo. *No se penaliza* cuando la tela se desplaza por el suelo.
- *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, enrollamiento, pérdida del aparato, etc.).
- Para todos los tipos de **atrapadas de la Cinta**, el aparato debe atraparse normalmente por el extremo de la varilla. Se permite atrapar intencionadamente la cinta por su tela en una zona de aproximadamente 50 cm a partir del inicio, siempre que esta captura esté justificada para el siguiente movimiento o la pose final. Si la Cinta es cogida involuntariamente por la tela (por error) o es cogida por el varilla, pero no por el extremo, aplicará la *penalización* por "agarre incorrecto".

Explicaciones de las penalizaciones de ejecución de la técnica de todos los aparatos :

- *La penalización por trayectoria imprecisa se produce si* es visible **una falta técnica debida a un lanzamiento impreciso**. Por ejemplo, si la gimnasta tiene que correr o cambiar la dirección prevista para salvar el aparato de una pérdida.
- Por un simple paso en el sitio/trayectoria imprecisa. **sólo se aplica la penalidad más alta**.
Ejemplo :

- Justo después del lanzamiento, el gimnasta realiza 1 simple paso en el puesto. Después, la gimnasta se da cuenta de que la trayectoria es imprecisa y corre 3 pasos hacia el aparato, que es atrapado en vuelo. *Penalización* total 0,30 p. para una trayectoria imprecisa con 3 pasos para salvar el aparato.
- La *penalización* por **trayectoria** imprecisa sólo se aplica cuando el aparato **es atrapado en 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.
- Todos los aparatos deben atraparse sin la **ayuda** involuntaria **de la otra mano**.
Excepciones en las que se puede utilizar voluntariamente la otra mano:
 - Cuerda: Con una captura de una cuerda abierta
 - Aro: Cuando el Aro gira alrededor del eje horizontal
 - balón : Cuando se atrapa fuera del campo visual
 - Mazas : Cuando la captura es de las mazas encajadas
 - Cinta: Cuando se coge intencionadamente por la tela
- La *penalización* por **agarre incorrecto** se produce cuando el intento de recibir es interrumpido por un movimiento extra de la gimnasta para evitar la caída del aparato y/o para continuar con el siguiente movimiento.
- Si durante una recepción, el aparato **toca el suelo al mismo tiempo** que la gimnasta toca el aparato, y la gimnasta logra inmediatamente el control del aparato, esto no es una pérdida de aparato. Dependiendo del tipo de recepción, puede aplicarse una *penalización de Ejecución* por la recepción incorrecta.
Ejemplos:
 - El aro se coge con la mano en el momento en que la parte inferior del aro toca el suelo: *Penalización* por captura incorrecta.
 - El Aro se bloquea contra el suelo utilizando las piernas al mismo tiempo que la parte inferior del Aro toca el suelo : Atrapada correcta, *sin penalización*.
 - La varilla de cinta se bloquea entre las rodillas al mismo tiempo que la punta del varilla de cinta toca el piso: Atrapada correcta, *sin penalización*.

Explicaciones de las combinaciones de penalizaciones :

- 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 Passe con alteración del patrón (espirales) + alteración del patrón (serpentinadas) + enrollamiento involuntario alrededor del cuerpo. *Penalización 0,10 p.* por alteración del dibujo + *penalización 0,30 p.* por enrollamiento = 0,40 p.
- 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.

FALLOS TÉCNICAS

1. TÉCNICA DE LOS MOVIMIENTOS CORPORALES			
Penalizaciones	Pequeña 0,10	Mediano 0,30	Grande 0,50 o más
Generalidades	Movimiento incompleto o amplitud insuficiente en forma de ondas de cuerpo entero		
	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.)		
Técnica básica	Segmento corporal mantenido 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 <u>sin</u> desplazamiento (por ejemplo, salto sin desplazamiento, desplazamiento del antepié o temblor del pie/pierna de apoyo, involuntario...). movimiento compensatorio, etc.)	Pérdida de equilibrio: movimiento adicional con desplazamiento (por ejemplo, paso adicional, salto con desplazamiento, pérdida de eje con un 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
Salto	Recepción pesada	Recepción incorrecta: Espalda visiblemente arqueada durante la fase final de la recepción.	
	Salto con técnica de báscula ('kip movement')		
	Forma incorrecta con pequeña desviación	Forma incorrecta con desviación media	Forma incorrecta con gran desviación
Equilibrios	Forma incorrecta con pequeña desviación	Forma incorrecta con desviación media	Forma incorrecta con gran desviación
		Forma no mantenida para un mínimo de 1 segundo	
Rotaciones (Cada sanción aplicado 1 vez por	Forma incorrecta con pequeña desviación	Forma incorrecta con desviación media	Forma incorrecta con gran desviación
	Apoyo involuntario sobre el talón durante un Giro		

rotación DB)	Deslizamiento		
Elementos pre acrobáticos y elementos de rotación vertical grupos	Aterrizaje pesado	Técnica no autorizada de elementos pre acrobáticos	
		Caminar en parada de manos (2 o más cambios de apoyo)	

Explicación
<i>Las penalidades en recuadros azules indican que se puede aplicar una penalidad de esta línea una vez por una falta técnica</i>

2. TÉCNICA CON EL APARATO				
Sanciones	Pequeño 0,10	Mediano 0,30	Grande 0,50 o más	
Generalidades			Pérdida y recuperación del aparato sin desplazamiento	
	Pérdida del aparato <i>(Por la pérdida de 2 Mazas seguidas: el juez penalizará una vez en base al total, de número de pasos dados para recuperar la maza más alejado)</i>			Pérdida y recuperación del aparato después de 1-2 pasos: 0.70
				Pérdida y recuperación del aparato después de 3 o más pasos: 1.00
				Pérdida del aparato fuera del practicable (independientemente de la distancia): 1.00
				Pérdida del aparato que no sale del practicable y uso del aparato de reemplazo: 1.00
				Pérdida del aparato, al final del ejercicio: 1,00
Técnica	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		

		Aparato estático * (véase la página 38)	
Cuerda			
Sanciones	Pequeño 0,10	Media 0,30	Grande 0,50 o más
Técnica básica	Manipulación incorrecta: amplitud, forma, plano de trabajo, o para la cuerda no sujeta por ambos extremos (cada vez)		
		Pérdida de 1 extremo de la cuerda	
		Pies atrapados en la cuerda durante saltos o saltitos	
	Cuerda que toca involuntariamente el cuerpo o el suelo	Enrollamiento involuntario alrededor del cuerpo o parte de él sin interrupción en el ejercicio	Enrollamiento involuntario alrededor del cuerpo o parte de él con interrupción en el ejercicio
	Nudo sin interrupción en el ejercicio		Nudo con interrupción en el ejercicio
Aro ○			
Técnica básica	Manejo incorrecto: Alteración del plano de trabajo, vibraciones, rotación irregular sobre el eje vertical, 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	

Balón ●			
Técnica básica	Manejo incorrecto: Pelota sujeta contra el antebrazo ('agarrada') o visiblemente apretada por los dedos. (cada vez)	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)		
Clubes 🍷			
Técnica básica	Manejo incorrecto: Movimientos irregulares, brazos demasiado separados durante los molinos, interrupción del movimiento durante los pequeños círculos, etc. (cada vez)		
	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		
Cinta 🌀			
Técnica básica	Alteración del dibujo formado por la Cinta: Serpentinadas o espirales insuficientemente apretadas, no tienen la misma altura, amplitud, etc. (cada vez)		
	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
	Manejo incorrecto: Paso o transmisión imprecisos, varilla de la Cinta sujeta involuntariamente por el medio, conexión incorrecta entre los dibujos, chasquido de la Cinta. (cada vez)		
	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)	

