

SERIE BÁSICA INDIVIDUAL ML 2017



Se puntuará con Código FIG Junior en vigor, teniendo en cuenta lo siguiente:

REQUISITOS	PREBENJAMÍN BENJAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL	CADETE JUVENIL	PENALIZACIÓN
DIFICULTAD					
Valor máximo	2,00	2,40	2,70	3,00	-
Dificultades Corporales (BD)	Mín 3 - Máx 7 (Máx 7 dificultades corporales con valor superior a 0.10)				-0.30 por menos de 3 -0.30 por más de 7 (Cuidado con dif. de 0.10)
	Mín. 1 de cada grupo corporal				-0.30 p/c uno que falte
	Valor 0.10-0.20-0.30 <i>* BD Código FIG Junior en vigor y Tabla dificultades corporales adicionales Serie Básica 2017</i>				-0.30 p/c dif. mayor de 0.30
Elementos Prohibidos	Dificultades de mayor valor de 0,30. Caída de rodillas desde salto. Más de 1 tour lento por ejercicio (solo tour permitido en relevé o en planta). Equilibrios y giros sobre rodillas, brazos, pecho o en posición cosaco. Planchas sobre pecho sin dificultad (con o sin ayuda de las compañeras). Giros y equilibrios con cambio de nivel. Giros con cambio de forma.				-0.30 p/c
	Dentro de un GC, no pueden realizarse 2 dificultades con la misma forma (relación tronco-pierna). No se evalúa la segunda dificultad. Excepción: series de saltos y giros iguales.				No se evalúa/No penaliza
Pasos de Danza (S)	Mín. 2 (Valor 0.30) - Requisitos código FIG				-0.30 por menos de 2
Elem. Dinámicos Rotación (R)	No existen				No se evalúa/No penaliza
Dificultades Aparato (AD)	No existen				No se evalúa/No penaliza
EJECUCIÓN					
Valor máximo	10,00				Código FIG Junior en vigor

NOTA FINAL					
Nota máx. posible Bonificación Serie Básica 3,00 puntos	15,00	15,40	15,70	16,00	Nota Dif. + Nota Ejec. + 3,00

SERIE BÁSICA INDIVIDUAL APARATO 2017

Se puntuará con Código FIG Junior en vigor, teniendo en cuenta lo siguiente:

REQUISITOS	PREBENJAMÍN BENJAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL	CADETE JUVENIL	PENALIZACIÓN
DIFICULTAD					
Valor máximo	2,30	2,70	3,00	3,30	-
Dificultades Corporales (BD) <i>*No se exigen BD con mano no dominante</i>	Mín 3 - Máx 7 (Máx 7 dificultades corporales con valor superior a 0.10)				-0.30 por menos de 3 -0.30 por más de 7 <i>(Cuidado con dif. de 0.10)</i>
	Mín. 1 de cada grupo corporal				-0.30 p/c uno que falte
	Valor 0.10-0.20-0.30 <i>* BD Código FIG Junior en vigor y Tabla dificultades corporales adicionales Serie Básica 2017</i>				-0.30 p/c dif. mayor de 0.30
Grupos Técnicos de Aparato	Mín. 1 elemento de cada grupo técnico fundamental				-0.30 p/c uno que falte
Elementos Prohibidos	Dificultades de mayor valor de 0,30. Caída de rodillas desde salto. Más de 1 tour lento por ejercicio (solo tour permitido en relevé o en planta). Equilibrios y giros sobre rodillas, brazos, pecho o en posición cosaco. Planchas sobre pecho sin dificultad (con o sin ayuda de las compañeras). Giros y equilibrios con cambio de nivel. Giros con cambio de forma.				-0.30 p/c
	Dentro de un GC, no pueden realizarse 2 dificultades con la misma forma (relación tronco-pierna). No se evalúa la segunda dificultad. Excepción: series de saltos y giros iguales.				No se evalúa/No penaliza
Pasos de Danza (S)	Mín. 2 (Valor 0.30) - Requisitos código FIG				-0.30 por menos de 2
Elem. Dinámicos Rotación (R)	Mín. 1 (Valor Según Código FIG). Posibilidad de hacer R1 (Valor 0.10)				-0.30 p/c por menos de 1
Dificultades Aparato (AD)	No existen				No se evalúa/No penaliza
EJECUCIÓN					
Valor máximo	10,00				Código FIG Junior en vigor

NOTA FINAL					
Nota máx. posible Bonificación Serie Básica 3,00 puntos	15,30	15,70	16,00	16,30	Nota Dif.+Nota Ejec+3,00

SERIE BÁSICA CONJUNTOS 2017



FEDERACIÓN
MADRILEÑA DE
GIMNASIA



Se puntuará con Código FIG Junior en vigor, teniendo en cuenta lo siguiente:

REQUISITOS	PREBENJAMÍN BENJAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL	CADETE JUVENIL	PENALIZACIÓN
	ML	APARATO			
DIFICULTAD					
Valor máximo	3,00	3,50	4,00	4,50	-
Dificultades	Mín 3 - Máx 6	Mín 3 - Máx 7 3BD + 3ED + 1 a elegir			-0.30 menos de 3 -0.30 más de 6ML/7AP <i>(Cuidado con dif. 0.10)</i>
Dificultades Corporales (BD)	Mín.3 dificultades corporales				
	Mín.1/Máx.2 de cada grupo corporal	Mín.1 de cada grupo corporal			-0.30 por menos de 3 -0.30 p/c uno que falte
	Valor 0.10-0.20-0.30 <i>* BD Código FIG Junior en vigor y Tabla dificultades corporales adicionales Serie Básica 2017</i>				
Dificultades Intercambio (ED)	No existen	Mín.3			-0.30 por menos de 3
Elementos Prohibidos	Dificultades de mayor valor de 0,30. Caída de rodillas desde salto. Más de 1 tour lento por ejercicio (solo tour permitidos en relevé o en planta). Equilibrios y giros sobre rodillas, brazos, pecho o en posición cosaco. Planchas sobre pecho sin dificultad (con o sin ayuda de las compañeras). Giros y equilibrios con cambio de nivel. Giros con cambio de forma. CONJUNTOS PREBENJAMÍN Y BENJAMÍN ML NO PERMITIDOS: APOYOS, ALZADOS, CARGAS/PORTÉS.				-0.30 p/c
	Dentro de un GC, no pueden realizarse 2 dificultades con la misma forma (relación tronco-pierna). No evalúa la segunda dif. Excepción: series de saltos y giros iguales.				No se evalúa/No penaliza
Pasos de Danza (S)	Mín. 2 (Valor 0.30) - Requisitos código FIG				-0.30 por menos de 2
Elem. Dinámicos Rotación (R)	No existen	Máx. 1 (Valor Según Código FIG) Posibilidad de hacer R1 (Valor 0.10)			-0.30 por más de 1
Colaboraciones (C)	Mín. 4 <i>*Tabla Colaboraciones ML</i>	Mín.4 Según código FIG			-0.30 por menos de 4
EJECUCIÓN					
Valor máximo	10,00				Código FIG Junior en vigor

NOTA FINAL

Nota máx. posible Bonificación Serie Básica 3,00 puntos	16,00	16,50	17,00	17,50	Nota Dif. + Nota Ejec. + 3,00
--	-------	-------	-------	-------	-------------------------------

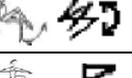
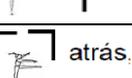
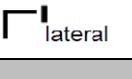
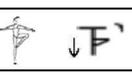
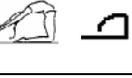
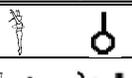
COLABORACIONES ML

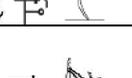
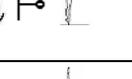
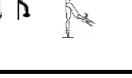
CONJUNTOS ML – COLABORACIONES SIN APARATO				TIPOS DE COLABORACIÓN
VALOR				
0.10	0.20	0.30	0.40	
C				Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> • Por las 5 gimnastas • En subgrupos (pareja, trio, 4+1) • Posible con "alzado" de una o varias gimnastas y/o con apoyo sobre las gimnastas
	CR 1 gimnasta	CR2 2-3 gimnastas		Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> • Un elemento dinámico de rotación del cuerpo • Es posible ejecutar el elemento dinámico con la ayuda de la(s) compañeras(s) elevación
		CRR 1 gimnasta	CRR2 2-3 gimnastas	Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> • Un elemento dinámico con rotación del cuerpo • Con paso por encima, debajo o a través de una o varias compañeras • Posible paso por encima, debajo o a través con la ayuda de una o más compañeras; apoyo activo sobre la gimnasta(s) o elevación por una o más compañeras
Será imprescindible un cambio de formación para valorar dos colaboraciones consecutivas				

*Tabla obtenida de la Normativa Técnica de Gimnasia Rítmica de la RFEG (Modalidad Conjuntos)

* Conjuntos Prebenjamín y Benjamín ML no permitidos: apoyos, alzados, cargas/portés.

* No permitidas Colaboraciones de sólo contacto

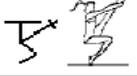
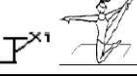
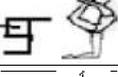
DIFICULTADES CORPORALES ADICIONALES SERIE BÁSICA 2017	
VALOR: 0,20	SALTOS
	SALTO VERTICAL (SIN ROTACIÓN): Espina dorsal se mantiene recta, sin oscilaciones del tronco durante todas las fases del salto. Vuelo: los dedos de los pies serán el último contacto con el suelo e inician la flexión dorsal del pie. Recepción: los dedos de los pies es lo primero que contacta con el suelo. Flexión-extensión piernas.
	SALTO AGRUPADO (SIN ROTACIÓN): Se elevan las dos rodillas al pecho durante el vuelo y se recepciona con los pies juntos. Se puede realizar con impulso de uno o dos pies: misma forma, solo válida una de las dos en el ejercicio.
	SALTO CABALLITO (SIN ROTACIÓN): Impulso con un pie. Se eleva primero una rodilla al pecho y después la otra. Recepción primero con un pie, después con el otro.
	SALTO VERTICAL EN PASSÉ: Se puede realizar con passé abierto o cerrado: misma forma, solo válida una de las dos en el ejercicio.
	SALTO VERTICAL PIERNA A 90° (SIN ROTACIÓN): delante, atrás, lateral. Técnica battement.
VALOR: 0,20	EQUILIBRIOS
	EQUILIBRIO SOBRE 2 PIES 5° O 6° POSICIÓN EN RÉLEVE. Obligatorio movimiento brazos o aparato. Para ser valorado obligatorio mantener, sin movimientos adicionales del cuerpo y sin pérdida de eje durante el equilibrio. Columna alargada, hombros relajados, omóplatos se acercan, costillas cerradas, abdominales contraídas, cadera colocada (pelvis se acerca a las costillas, pero respetando curvatura lumbar) y piernas estiradas.
	EQUILIBRIO PASSÉ ABIERTO EN PLANTA. Obligatorio pie al nivel de la rodilla o superior y pierna en la segunda posición (cadera abierta, pierna en rotación externa)
	EXTENSIÓN DE RODILLAS. Piernas JUNTAS o alineadas con la articulación coxo femoral. Extensión lumbar = $\circ > 90^\circ$. Pelvis vertical. Elevación del tronco al finalizar, respetando el acompañamiento de la cabeza y los brazos con el cuerpo y activando abdominal.
	EXTENSIÓN DE PIE. Piernas JUNTAS o alineadas con la articulación coxo femoral. Extensión lumbar = $\circ > 90^\circ$. Pelvis vertical. Elevación del tronco al finalizar, respetando el acompañamiento de la cabeza y los brazos con el cuerpo y activando abdominal.
	EQUILIBRIO SPAGAT. Sin apoyo de manos en el suelo durante el equilibrio. IMPORTANTE CADERA ALINEADA para ser validada. NO PERMITIDO EN COLABORACIONES CONJUNTO.
VALOR: 0,20	ROTACIONES
	GIRO COUPE: Giro 360° sobre un pie. Pie altura tobillo, cadera abierta. Pierna rotación externa.
	ROTACIÓN 360° PIERNA POR DEBAJO DE LA HORIZONTAL DELANTE, LATERAL O ATRÁS. Estas formas se consideran iguales, por lo tanto NO puede ser utilizada más de una vez en el ejercicio.

EQUILIBRIOS 0,40 PERMITIDOS EN PLANTA. VALOR 0,30	
	EQUILIBRIO FRONTAL TONO EN PLANTA. Pierna mínimo a la altura de la cabeza, con rotación externa en plano frontal.
	EQUILIBRIO LATERAL TONO EN PLANTA. Pierna mínimo a la altura de la cabeza, con rotación externa en plano lateral.
	EQUILIBRIO TOMBÉ EN PLANTA. Pierna con rotación externa en plano lateral. Apertura 180° y tronco a 90°.
	PLANCHA FACIAL 180° CON AYUDA: Los errores por los que no se validará esta dificultad son: hombros (hombro libre adelantado) y cadera desalineados (cadera elevada), pierna de apoyo en rotación interna, cadera fuera del eje vertical (peso desplazado al talón). Es importante que la gimnasta no intente equilibrarse desde la fuerza del brazo que soporta la pierna, la sujeción de la pierna es sólo una ayuda, nunca debe ser el movimiento guía del equilibrio.
	PENCHÉ: Los errores por los que no se validará esta dificultad son: pierna de apoyo en rotación interna, cadera desalineada (cadera de la pierna libre elevada), hombros desalineados (hombro contrario a la pierna elevada por debajo del nivel del otro), peso sobre el talón (cadera desplazada del eje vertical).

NOTA:

PARA TODOS LOS GIROS: para ser validados, son necesarias todas las indicaciones sobre la forma descritas para los equilibrios: alineación de segmentos corporales y biomecánica del elemento. Explicación en texto de la normativa y curso de Serie Básica.

PARA TODAS LAS DIFICULTADES: Sólo se validarán dificultades no prohibidas del código fig y de la tabla de dificultades del código. No se puede incrementar el valor de ninguna de ellas con criterios adicionales. Excepto para los equilibrios, tour lento, siempre que no sobrepase el valor de 0,30.

DIFICULTADES PROHIBIDAS DEL CÓDIGO FIG			
EQUILIBRIOS			
EQUILIBRIOS SOBRE EL PIE	0,1	0,2	0,3
4. Con cambio de nivel de la gimnasta, flexión progresiva de la pierna de apoyo o/y retorno a la posición extendida			
11. Cosaco, pierna libre a la horizontal: todas la direcciones			
12. Cosaco, pierna libre Adelante o lateral (pie más alto que la cabeza), con o sin ayuda			
EQUILIBRIOS SOBRE OTRAS PARTES CORPORALES	0,1	0,2	0,3
13. Pierna libre adelante (pie más alto que la cabeza), con o sin ayuda			
14. Pierna libre lateral (pie más alto que la cabeza) con o sin ayuda			
15. Pierna libre atrás (pie más alto que la cabeza), con o sin ayuda			
16. Circulo con o sin ayuda			
18. Equilibrio con apoyo sobre el pecho (Kabaeva) con o sin ayuda de las manos			
EQUILIBRIOS DINÁMICOS	0,1	0,2	0,3
19. Paso de apoyo en el abdomen al pecho			
22. Equilibrios Dinámicos con apoyo sobre los antebrazos con o sin movimientos de las piernas (Estas dificultades se consideran la misma)			
	movement backward into elbow stand		
ROTACIONES			
ROTACIONES SOBRE EL PIE	0,1	0,2	0,3
16. Cosaco			
ROTACIONES SOBRE OTRAS PARTES DEL CUERPO	0,1	0,2	0,3
19. Illusion tronco flexionado atrás			
20. Rotación sobre el abdomen, piernas en espagat, sin ayuda de las manos			
21. Rotación en espagat con ayuda de la mano, sin interrupción, atrás			

ELEMENTOS PROHIBIDOS

- Dificultades de mayor valor de 0,30. Incluidos equilibrios de 0,40 en planta, **EXCEPTO LOS INDICADOS EN LA TABLA ANTERIOR.**
- Caída de rodillas desde salto.
- Más de 1 tour lento por ejercicio. Solo permitido en réleve o en planta.
- Equilibrios y giros sobre rodillas, brazos, pecho o en posición cosaco.
- Planchas sobre pecho sin dificultad (con o sin ayuda de las compañeras).
- Dentro de un GC, no pueden realizarse 2 dificultades con la misma forma (relación tronco-mano-pierna). No se evalúa la segunda dificultad. Excepción: series de saltos y giros iguales.
- Giros y equilibrios con cambio de nivel.
- Giros con cambio de forma.
- Todas las dificultades señaladas como prohibidas en la Normativa de Básica.