

## GIMNASIA RÍTMICA

### NORMATIVA SERIE BÁSICA 2020

Todas las precisiones y normas no registradas en las tablas, penalizaciones y precisiones se registrarán según lo establecido en el Código FIG de Gimnasia Rítmica 01/10/2018, precisiones enviadas por la FIG, RFEG y la FMG que se realicen durante la temporada en curso.

Los siguientes puntos reflejados se tendrán en cuenta adicionalmente para la Serie Básica de la FMG (campeonatos de Escuelas e Iniciación) del año en curso:

#### MÚSICAS

Las músicas deberán subirse al sistema informático de la F.M.G. [www.fmgimnasia.com](http://www.fmgimnasia.com) > acceso zona federados. FORMATO MP3 OBLIGATORIO.

El sistema se abrirá los lunes después del sorteo. Se permite el acceso, la gestión y la rectificación de las músicas hasta el jueves antes del campeonato a las 11:59 horas de la mañana.

Cada entrenador/a debe llevar al campeonato una memoria extraíble con las músicas.

En campeonatos no oficiales de la FMG, la información en el CD se describe en la página 5 del Código FIG.

#### JUEZ COORDINADORA

Este papel lo desempeñará la juez de D1.

No existen notas negativas.

Además de todas las penalizaciones correspondientes a la Juez Coordinadora, Juez de Línea y Juez Cronometraje en el Código FIG en vigor, se restan de la nota final:

<b>-1.00</b>	<b>OLVIDO SI PARA &lt; 15"</b>
	Ejercicio no realizado en su totalidad debido a una parada de la gimnasta durante el ejercicio por olvido.
	Si para > 15": No se evalúa el ejercicio.
	Si abandona el tapiz antes de terminar la música: No se evalúa el ejercicio.
<b>-1.00</b>	<b>MÚSICA CON PALABRAS</b>
	Se permite músicas con voz (música vocal, voz usada como instrumento). Se permite palabra de fondo aislada (ej. "olé" en música flamenca). ÚNICAMENTE EN LAS CATEGORÍAS INFANTIL, CADETE Y JUVENIL se permite MÚSICA CON VOZ Y PALABRAS.
<b>-0.50</b>	<b>PENALIZACIONES POR DISCIPLINA</b>
	Entrenadoras que se acercan a la mesa de jueces durante la competición, entrenadora que se acerca a megafonía sin ser llamada, prepararse en la zona de competición (peinar, maquillar a las gimnastas, calentar...). Prohibido acompañantes viendo la competición en la zona de competición (gimnastas animando a los equipos deben estar en las gradas y no en la pista). Gimnastas comiendo chicle durante su actuación. Gimnasta/s realizando durante el ejercicio movimientos claramente antiestéticos no propios de la ética deportiva y/o edad.
<b>-0.50</b>	<b>NO RETIRAR APARATOS DE REEMPLAZO/SET MAL COLOCADO</b>
	Cada entidad es responsable de retirar sus aparatos de reemplazo antes de la salida del siguiente participante. La penalización es para la entidad que no los retire a tiempo.
<b>-0.05</b>	<b>TIEMPO NO REGLAMENTARIO</b>
	Por cada segundo de más o de menos. Duración de los ejercicios: Ejercicios individuales ML: 1'00" a 1'15"

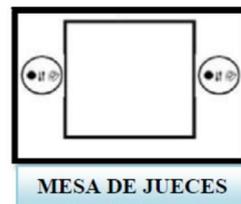
**INCIDENCIAS DURANTE LA REALIZACIÓN DEL EJERCICIO:** Cualquier causa que produzca sufrimiento en la gimnasta e impida un correcto desarrollo en el ejercicio será motivo suficiente para no evaluar el ejercicio.

Gimnasta que no pueda completar su ejercicio por motivo imprevisto: cada grupo de jueces dará su puntuación de la parte realizada, incluyendo todas las penalizaciones relevantes (excepto olvido en básica).

**MUSICA CON ERRORES:** Durante una competición si la música no funciona correctamente o es incorrecta, la/el gimnasta debe detener el ejercicio de inmediato, salir del tapiz y esperar a ser llamado/a para reiniciar el ejercicio. Las protestas después de finalizar un ejercicio no serán aceptadas, únicamente podrá repetir si se para el ejercicio durante su realización.

**ATUENDO MASCULINO:** Mismos requisitos que en competiciones oficiales RFEG (normativa en vigor). Misma normativa en peinado y maquillaje.

**APARATOS DE REPLAZO:** En el medio de las bandas laterales.



### JUECES EJECUCIÓN

Se puntúa según código FIG en vigor. La nota de partida total de Ejecución son **13,000 puntos** en todas las categorías. Se pasará la suma de las penalizaciones de las faltas artísticas y técnicas por separado.

### JUECES DIFICULTAD

Penalizaciones en la tabla Serie Básica 2020.

Las dificultades que podrán realizarse son las que se describen en las tablas de dificultades del código FIG con valor 0.10 a 0.30, y las adicionales de Serie Básica de la FMG. No están permitidas las dificultades/elementos prohibidos reflejados en la tabla correspondiente.

Los jueces registran los símbolos de los elementos de dificultad en orden de ejecución, dan valor a los elementos y aplican penalizaciones correspondientes.

Se evalúa:

- Individual: el nº máximo de dificultades con mayor valor (ver en la tabla nº máximo de dificultades).

La juez de dificultad deberá apuntar, comprobar el valor y si cumple la norma numérica de:

- Dificultades corporales y Grupos Corporales.
- Serie de pasos de danza.

### **DIFICULTAD CORPORAL - BD**

No exigido trabajo con la mano no dominante.

Si se repite una dificultad corporal dentro del mismo GC, la segunda no será evaluada:

BD MISMA FORMA:

- Relación tronco-piernas-manos (MISMA CASILLA DE LA TABLA DE DIFICULTADES FIG)

SALTOS MISMA FORMA:

- Impulso de uno o dos pies (excepto zancada y zancada lateral).
- Misma forma con nº de rotaciones durante el vuelo.

GIROS MISMA FORMA:

- Misma forma con nº de rotaciones diferente.
- Pierna de apoyo flexionada o extendida.
- Mismas formas en dos giros fouette.



**EQUILIBRIOS MISMA FORMA:**

- Misma forma con y sin tour lento.
- Repetición de una forma entre dos fouettes o entre un foute y un equilibrio aislado.
- Misma forma en planta y en réleve.
- Pierna de apoyo flexionada o extendida.

**SERIE PASOS DE DANZA - S**

Nº mínimo = 2 (Codigo Fig Junior).

**PRE-ACROBACIAS**

No hay límite en el uso de pre-acrobacias/inversiones con técnicas autorizadas. Ver apartado 5.4 del Código FIG, Preacrobacias Autorizadas.

Se penalizan las pre-acrobacias realizadas con técnicas peligrosas (por ejemplo, recepción peligrosa golpeando fuertemente una parte del cuerpo, se considera pérdida de equilibrio con caída de gimnasta).

**DIFICULTAD DE APARATO – AD** (*En Serie Básica no existe AD*).

**ORIGINALIDADES** (*En Serie Básica no se valorarán las originalidades*).

**DISTRIBUCIÓN DE JURADOS COMPETICIONES OFICIALES F.M.G.**

NOTA: Para determinadas competiciones, se valorará que la ejecución (faltas artísticas + faltas técnicas) pueda ser puntuada por la misma persona, debiendo aprobarse previamente por la FMG.

INDIVIDUAL ML		
DIFICULTAD	EJECUCIÓN	
Dificultades corporales (BD)	Faltas artísticas	Faltas Técnicas
Serie de pasos de danza (S)		

**NOTA FINAL = DIFICULTAD + EJECUCIÓN**

NOTA DIFICULTAD = MÁXIMO DEPENDIENDO DE LA CATEGORÍA

NOTA EJECUCIÓN = MÁXIMO 13,00 PUNTOS

NOTA FINAL=Nota Dificultad+Nota Ejecución

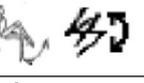
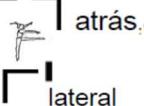
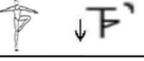
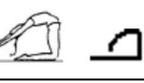
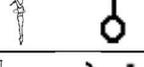
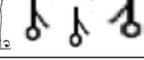
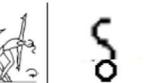
## SERIE BÁSICA INDIVIDUAL ML 2020

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

REQUISITOS	PREBENJAMÍN BENJAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL	CADETE JUVENIL	PENALIZACIÓN
<b>DIFICULTAD</b>					
Valor máximo	2,000	2,400	2,700	3,000	-
Dificultades Corporales (BD)	Mín 3 - Máx 7 (BDs mayor valor)				-0.30 por menos de 3
	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 2020</i>				-0.30 p/c dif. mayor de 0.30
Elementos Prohibidos	Ver páginas 13/14.				-0.30 p/c
Pasos de Danza (S)	Mín. 2 (Valor 0.30) - Requisitos código FIG Junior				-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
<b>EJECUCIÓN</b>					
Valor máximo	13,000				Código FIG Junior en vigor
<b>NOTA FINAL</b>					
Nota máx. posible	15,000	15,400	15,700	16,000	Nota Dif. +Nota Ejec.



## DIFICULTADES CORPORALES ADICIONALES SERIE BÁSICA 2020

VALOR: 0,20	SALTOS
	<b>SALTO VERTICAL (SIN ROTACIÓN):</b> 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.
	<b>SALTO AGRUPADO (SIN ROTACIÓN):</b> 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.
	<b>SALTO CABALLITO (SIN ROTACIÓN):</b> Impulso con un pie. Se eleva primero una rodilla al pecho y después la otra. Recepción primero con un pie, después con el otro.
	<b>SALTO VERTICAL EN PASSÉ:</b> Se puede realizar con passé abierto o cerrado: misma forma, solo válida una de las dos en el ejercicio.
	<b>SALTO VERTICAL PIERNA A 90° (SIN ROTACIÓN):</b> delante, atrás, lateral. Técnica battement.
VALOR: 0,20	EQUILIBRIOS
	<b>EQUILIBRIO SOBRE 2 PIES 5ª O 6ª POSICIÓN EN RÉLEVE.</b> 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, <b>pelvis vertical</b> y piernas estiradas.
	<b>EQUILIBRIO PASSÉ ABIERTO EN PLANTA.</b> Obligatorio pie al nivel de la rodilla o superior y pierna en la segunda posición (cadera abierta, pierna en rotación externa)
	<b>EXTENSIÓN DE RODILLAS.</b> Piernas JUNTAS o alineadas con la articulación coxo femoral. Extensión lumbar = $\alpha > 90^\circ$ . Pelvis vertical. Elevación del tronco al finalizar, respetando el acompañamiento de la cabeza y los brazos con el cuerpo y activando abdominal.
	<b>EXTENSIÓN DE PIE.</b> Piernas JUNTAS o alineadas con la articulación coxo femoral. Extensión lumbar = $\alpha > 90^\circ$ . Pelvis vertical. Elevación del tronco al finalizar, respetando el acompañamiento de la cabeza y los brazos con el cuerpo y activando abdominal.
	<b>EQUILIBRIO SPAGAT.</b> Sin apoyo de manos en el suelo durante el equilibrio. <b>IMPORTANTE CADERA ALINEADA</b> para ser validada. <b>NO PERMITIDO EN COLABORACIONES CONJUNTO.</b>
VALOR: 0,20	ROTACIONES
	<b>GIRO COUPE:</b> Giro 360° sobre un pie. Pie altura tobillo. Pierna rotación externa.
	<b>ROTACIÓN 360° PIERNA POR DEBAJO DE LA HORIZONTAL DELANTE, LATERAL O ATRÁS.</b> Estas formas se consideran iguales, por lo tanto NO puede ser utilizada más de una vez en el ejercicio.
	<b>ROTACIÓN 360° ONDA ESPIRAL.</b> Onda Espiral sobre dos pies, que parte de una onda lateral desde los tobillos-rodillas-caderas y este impulso produce un giro con el tronco en extensión torácica (no lumbar).

### NOTA: PARA TODAS LAS DIFICULTADES

- Las BD S. Básica no se evalúan por grados de desviación: para ser validados, son necesarias realizar correctamente todas las indicaciones sobre la forma descritas para las dificultades: alineación de segmentos corporales y biomecánica del elemento.
- Sólo se validarán dificultades no prohibidas del código fig y de la tabla de dificultades del código añadidas. 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.

## EQUILIBRIOS 0.40 PERMITIDOS EN PLANTA. VALOR 0.30

	<b>EQUILIBRIO FRONTAL TONO EN PLANTA.</b> Pierna mínimo a la altura de la cabeza, con rotación externa en plano frontal.
	<b>EQUILIBRIO LATERAL TONO EN PLANTA.</b> Pierna mínimo a la altura de la cabeza, con rotación externa en plano lateral.
	<b>EQUILIBRIO TOMBÉ EN PLANTA CON AYUDA.</b> Pierna con rotación externa en plano lateral. Apertura 180° y tronco a 90°.
	<b>PLANCHA FACIAL 180° CON AYUDA:</b> 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.

## 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).
- Inversión + Lumbar
- Giros y equilibrios con cambio de nivel.
- Giros con cambio de forma.
- Todas las dificultades señaladas como prohibidas en la Normativa de Básica.

## DIFICULTADES PROHIBIDAS DEL CÓDIGO FIG PARA SERIE BÁSICA

ROTACIONES			
ROTACIONES SOBRE EL PIE	0,1	0,2	0,3
<b>16. Cosaco</b>			
ROTACIONES SOBRE OTRAS PARTES DEL CUERPO	0,1	0,2	0,3
<b>19. Ilusión tronco flexionado atrás</b>			
<b>20. Rotación sobre el abdomen, piernas en espagat, sin ayuda de las manos</b>			<b>Kn</b>
<b>21. Rotación en espagat con ayuda de la mano, sin interrupción, atrás</b>			

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)			