

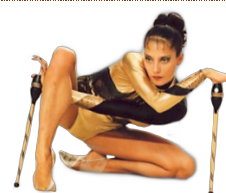
COMISIÓN TÉCNICA DE GR DE LA R.F.E.G.

RECORDATORIO Y ACLARACIONES DE EXIGENCIAS Y NORMAS MAYO 2021

La información del presente documento se ha redactado a modo de recordatorio con el deseo de ayudar a técnicos y jueces de todas las Federaciones Autonómicas tras recopilar aclaraciones y ejemplos interesantes sobre exigencias y normas del Código de Puntuación (CdP) 2017-2021 aún vigente, transmitidas por jueces españolas a su regreso de competiciones internacionales y nacionales oficiales.

Por consiguiente, este documento se difunde desde la RFEG como una herramienta de consulta validada por la Comisión Técnica Nacional en espera de cualquier publicación oficial de la FIG que eventualmente lo sustituya, complemente o modifique.

EJERCICIOS INDIVIDUALES



1. GENERALIDADES

1. APARATO DE REEMPLAZO: COLOCACIÓN Y USO.

- 1.1. Se puede colocar un juego de aparatos idénticos (juego completo de aparatos por las gimnastas individuales o conjuntos en la competición pertinente) a lo largo de **dos de las cuatro líneas** del practicable (sin incluir los puntos de entrada y salida) para su uso por la/el gimnasta(s) correspondiente(s). **(Modificado por el COVID19).**

- 1.2. Un/a gimnasta podrá utilizar el número máximo de aparatos de reemplazo colocados alrededor del practicable con todas las penalizaciones que corresponda (ejemplo: dos aros son dispuestos por él/ella mismo/a, el/la gimnasta podrá usar los dos si los necesita en un mismo ejercicio).

Conclusión: Una vez que la/el gimnasta decide abandonar su aparato perdido o inutilizable, **solo puede utilizar los aparatos de reemplazo colocados** alrededor del practicable.

2. JUECES CRONÓMETRO: PROCEDIMIENTO Y PENALIZACIÓN.

- 2.1. El cronómetro se activa con el primer movimiento del/de la gimnasta y se detiene con la parada total de sus movimientos. Por cada segundo de menos/más del tiempo mínimo/máximo reglamentario de un ejercicio individual, se penalizará con 0.05 puntos.

Ejemplos esclarecedores:

- El crono registra: 1'30''72''': NO se penaliza (no se completó el segundo de más).
- El crono registra: 1'31'' (se completó el segundo de más): SÍ se penaliza: - 0.05.

3. DIFICULTADES CORPORALES (BD)

1. Se recuerda que las jueces D1-D2 solo tendrán en cuenta, como máximo, las 9 Dificultades Corporales (BD) de mayor valor realizadas correctamente, en categoría Senior (máximo 7 en Júnior + categorías inferiores). Esta norma no impide que se puedan realizar 10 o más BD (8 o más en Júnior), respectivamente, por razones estratégicas de composición.

2. Recordemos que para validar una Dificultad Corporal (BD), el elemento de aparato debe de ejecutarse **durante la propia forma de la BD**.
3. Si el elemento de aparato **de la BD 'no es correcto'**, ya sea:
 - Por falta de **ejecución** de **aparato penalizada con 0,30 o más**, por ej.: 'trayectoria imprecisa', 'pérdida del aparato', etc.
 - Por no cumplir con la **definición** de la base, por ej.: 2 botes pequeños en lugar de 3 para la serie; aparato no considerado 'Equilibrio inestable' por el modo ejecución, etc.
 - Por la **realización a destiempo** del elemento de aparato, por ej.: realizar un toque de mazas cuando ya se está perdiendo la posición del equilibrio, etc. Dicho elemento, incorrecto, no servirá para validar **la BD que quedará anulada**.
4. Además, el elemento de aparato de una BD **no puede repetirse de forma idéntica** para poder validar cualquier otra BD del ejercicio; es decir, un elemento de aparato (ej: un rodamiento de aro, un paso a través de aro/cuerda, o un molino de mazas) debe ser diferente y **se considera diferente si se realiza en:**
 - Diferentes **planos**
 - Diferentes **direcciones**
 - Diferentes **niveles**
 - Diferentes **amplitudes**
 - Diferentes **partes** del cuerpo.

¡ATENCIÓN! *Dos elementos de aparato idénticos coordinados **con dos Dificultades Corporales (BD) diferentes**, sean o no del mismo Grupo Corporal, **no se consideran elementos de aparato 'diferentes'**.*

5. Recordemos que para poder valorar una BD deben cumplirse las **Características de Base Específicas del Grupo Corporal pertinente**, aquí resumidas:
 - **Salto**: forma definida y fijada, **durante el vuelo** + altura suficiente.
 - **Equilibrios**: forma definida y fijada claramente.

- **Rotaciones:** forma bien definida y fijada, **durante mínimo 360°** (180° para algunas bases).

Una BD es válida con varias 'desviaciones' siempre que sean medias o pequeñas. Por ejemplo: Si una/un gimnasta realiza una zancada en círculo con desviación media en la posición del círculo (- 0,30) y desviación media de la pierna delantera en la zancada (- 0,30), las faltas técnicas corporales se suman: - 0,60 (-0,30 + -0,30) pero NO invalidan la BD de salto. La zancada en círculo sería válida.

6. Si la forma de un Equilibrio está bien definida pero **la parada en la posición es insuficiente**, siempre y cuando el elemento de aparato se llegue a ejecutar correctamente coordinado durante dicha parada, **la BD de equilibrio será válida**, pero se aplicará una penalización de ejecución técnica (-0,30 por 'forma no mantenida durante un mínimo de 1 segundo').
7. **Repetición de formas:** Recordemos que, en un mismo ejercicio, no es posible repetir una misma forma de BD, **excepto en las series de saltos/giros**.
 - En efecto, **la serie de Saltos / Giros** consta de 2 o más, saltos/giros **idénticos** sucesivos y **cada uno de ellos cuenta como 1 dificultad (1 BD)**. Aunque alguna de las BD de la serie no se realicen correctamente, sí se validan las otras dificultades de la serie ejecutadas correctamente.

¡ATENCIÓN! Si en un mismo ejercicio, se realiza primero un equilibrio *passé* que podría servir de criterio ('BD de valor 0,10') de una **AD** y luego, la forma del *passé* se repite como componente de un equilibrio *fouetté**, se considerará como una repetición del equilibrio *passé* precedente. Por tanto, las jueces de BD (D1-D2) **anularán el valor del Equilibrio Fouetté por incluir, entre una de sus formas, la misma forma de una BD anterior** (norma aplicable a otras formas).

***NOTAS sobre la técnica del Equilibrio Fouetté:**

- Si la/el gimnasta realiza cualquiera de las formas mientras ejecuta la rotación exigida por definición, la BD **no** será válida. Hay que **primero rotar y luego marcar** la forma pertinente.

-Si una gimnasta realiza un Equilibrio Fouetté **con un saltito** durante alguna fase del equilibrio, el Equilibrio **es válido**. Técnica básica: 'pérdida de equilibrio con movimiento adicional sin desplazamiento' (-0,10) o 'pérdida de equilibrio: movimiento adicional con desplazamiento' (-0,30). En este caso, se trata de faltas de técnica corporal (no de aparato) de menos de -0,50, por lo que la BD sigue siendo válida.

8. Recalquemos que si al ejecutar una BD **con un lanzamiento como elemento de aparato**, se produce la falta de ejecución de 'trayectoria imprecisa' (ya sea mediana de - 0,30, grave de - 0,50 o terminando finalmente con pérdida de aparato) - **la BD no será válida**.
9. Si una gimnasta tiene un **pequeño nudo en la cinta**, durante una BD o una Combinación de pasos de danza (S), ni la BD ni la S, serán válidas, porque se trata de una falta técnica de aparato de - 0,30 o más.
10. **Giros con cambio de forma:** en el caso de no completarse la rotación de la segunda forma, **si la primera forma fue correcta y se completó** (según su base de 360°/180°), esa primera forma y sus grados de rotación se darán por **válidos** como BD de giro, siempre y cuando **el elemento técnico del aparato se haya ejecutado durante ese primer componente** del giro con cambio de forma.
11. **Giros con pierna atrás en círculo o extendida, con y sin ayuda:** Una ligera diferenciación entre círculo y extensión de la pierna libre NO es suficiente. Las jueces deben poder apreciar claramente las citadas dos formas para poder identificarlas y por tanto validar ambas dificultades.
12. Una BD de rotación se evaluará de acuerdo con el número de rotaciones realizadas. En caso de una interrupción (saltito), solo será válido el valor de las rotaciones ya realizadas **antes de la interrupción**. Las rotaciones después de los saltitos **sin desplazamiento** (- 0,1) **son válidas** y las rotaciones después de los saltos **con desplazamiento** (- 0,3) **NO son válidas**.

- 13. Giro fouetté:** Una/un gimnasta puede realizar cada uno de los elementos técnicos del aparato exigidos durante toda la fase de rotación pertinente, siempre que la pierna libre a la horizontal esté abierta al frente o al lado, pero NO una vez que la pierna comienza a descender o se produzca el recobro.

4. COMBINACIONES DE PASOS DE DANZA (S)

- 1. ¡OJO!** Se están anulando muchas Combinaciones de Pasos de Danza (S) en las últimas competiciones por no cumplir la totalidad de los requisitos contemplados en el # 4.1. de la pág. 25 del Código de Puntuación, detallados a continuación:

- Ir acordes con el **Tempo, Ritmo, Carácter y Acentos de la Música**
- Durar **8 segundos** (mínimo) desde el 1er movimiento de danza
- Coordinarse con mínimo, **1 elemento Técnico Fundamental**
- Con un mínimo de **2 variaciones** diferentes de movimiento, ya sea:
 - Variando los **tipos de pasos** (paso, saltito, elevación, impulsión, etc.),
 - Y/o variando su **ritmo**,
 - Y/o variando su **dirección**: cuerpo orientado en diferentes **direcciones**, cuerpo en movimiento con diferentes **trayectorias**,
 - Y/o variando **niveles**.

Sin olvidar lo que es posible (# 4.2.) y no es posible (# 4.3.) realizar durante una S.

Si la/el gimnasta completa los 8 segundos cumpliendo con todos los requisitos de la S, y luego pierde el aparato, habrá cumplido con la definición y los jueces D1-D2 validarán la S y el jurado de Ejecución Técnica penalizará la pérdida.

5. ELEMENTOS DÍNAMICOS CON ROTACIÓN (R) ('RIESGOS')

1. Recordemos los requisitos de los 'Riesgos' (R):

- Sénior: mínimo 1 R y máximo 5 R,
- Júnior y cat. inferiores: mínimo 1 R y máximo 4 R,

Se evaluarán **por orden cronológico** en el caso de exceder el número permitido.

2. Requisitos básicos para **R**: el R será válido únicamente cuando se cumplan los tres requisitos básicos descritos en la siguiente tabla del Código # 5.1.2. pág. 26:

Símbolo	Valor de Base	Acciones	Descripción de la base
R	0.20	Lanzamiento del aparato	Lanzamiento grande o mediano
		Mínimo base 2 rotaciones del cuerpo	2 rotaciones Base completas del cuerpo ejecutadas: • 360° cada rotación • Sin interrupción • Alrededor de cualquier eje • Con o sin paso por el suelo • Con o sin cambio del eje de rotación del cuerpo La primera rotación base puede realizarse durante el lanzamiento o bajo el vuelo del aparato
		Recepción del aparato	Recepción al final de las rotaciones base o de acuerdo con los criterios

3. Puntualicemos que los riesgos (R) que se inicien en el tapiz y se recuperen fuera de éste, se contarán como válidos.

6. DIFICULTADES DE APARATO (AD)

1. **AD de relanzamiento** realizada inmediatamente **después de un riesgo (R)**: en el caso de NO ser recuperado el aparato, se anularán tanto la AD como el R.

2. Cada AD debe cumplir los **requisitos de la definición general de una Dificultad de Aparato (AD)** indicada en el #6.1. de la pág. 29 del CdP.

Por ejemplo:

- Base de 'Recuperación de la pelota' + Criterios: 'sin manos' + 'en el suelo': **NO cuenta como AD** porque que NO cumple con toda la definición de una AD. No solo una base y dos criterios es suficiente para ser una AD.
- El '**rodamiento hasta el codo**' **NO cumple la definición** de base de 'Rodamiento' pero sí se podría coordinar con una base válida, por ejemplo, 'un pequeño lanzamiento' + 2 criterios.

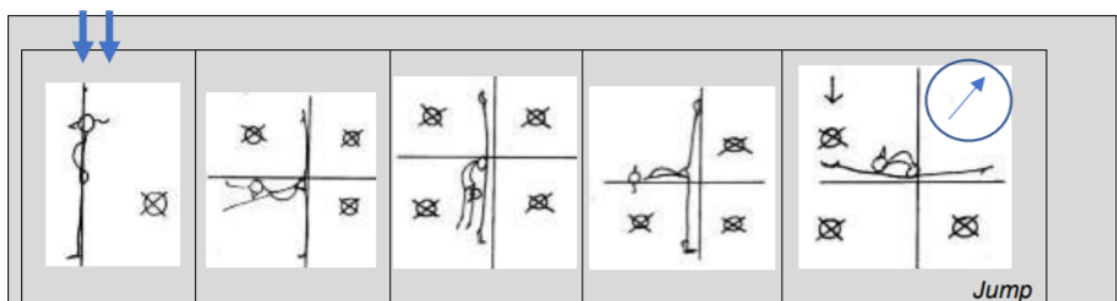
- 'El bote pasivo' **NO se considera una base válida** para las AD. En cambio, sí puede ser válido como elemento de aparato para validar una BD.

3. Los criterios de las AD deben de ser identificados sin ninguna duda.

Ejemplos:

- Para el criterio de '**fuera del campo visual**': se deben respetar estrictamente los planos en relación con la posición de la gimnasta, e identificar si al lanzar y/o al recuperar, el aparato se encuentra en el plano correspondiente al criterio de 'fuera del campo visual':
 - Por ello, si el brazo que ejecuta la acción de lanzar/recuperar **está ubicado** en el momento de perder/tomar contacto con el aparato lanzado/recuperado, **delante o al lado del rostro de la gimnasta**, **NO se considera 'fuera del campo visual'** y **NO será válido como criterio**.
 - Si se lanza estirando **el brazo hacia arriba en vertical** y **NO se hace en el plano posterior**, **NO será 'fuera del campo visual'**; o sea si la trayectoria del lanzamiento es hacia arriba o hacia adelante, **NO se puede valorar este criterio**.
 - Si durante un salto, se lanza con el brazo en el plano frontal o lateral, aunque se realice con extensión de tronco atrás, **NO será 'fuera del campo visual'**.

Observemos el gráfico siguiente:



4. Si durante una AD, uno de los criterios para ser válida, **NO se realiza correctamente**, dicha AD no se tendrá en cuenta. Ejemplos:

- La AD tiene una Base y dos criterios: uno 'fuera del campo visual' y el otro BD, pero es un **equilibrio NO fijado (sin ni**

siquiera con una parada insuficiente para realizar el elemento de aparato) por lo tanto no se podría valorar como BD, este criterio NO se tendrá en cuenta y **la AD NO será válida**.

- Si se realizan espirales con la cinta 'fuera del campo visual', durante una inversión y a continuación se realiza un equilibrio dorsal **manteniendo las mismas espirales**, solo se valorará una AD en lugar de dos ADs.
5. NO se puede utilizar el mismo elemento corporal para dos AD consecutivas. Por ejemplo: si se utiliza una zancada voltereta como elemento corporal de una AD de recuperación, y en ese mismo elemento se relanza el aparato, en este caso NO se contará la segunda AD de relanzamiento.
6. Según el CdP, las **inversiones y ruedas** laterales se consideran diferentes:
- adelante, atrás o lateralmente.
 - sobre los antebrazos, sobre el pecho o la espalda.
 - con o sin cambio de piernas.
 - ***posiciones de partida y finalización: en el suelo o de pie.**
- Nota:** **En el caso de las volteretas, las posiciones de partida y finalización (en el suelo o de pie) NO determinan que sean diferentes inversiones; o sea, son la misma rotación.*

CONJUNTOS



1. DIFICULTAD CORPORAL (D1-D2)

1. Las BDs realizadas como criterio en un intercambio (ED), se pueden repetir una vez más como BD de forma aislada. Ver Pregunta nº 65 de la Newsletter nº 3.
2. La altura de los lanzamientos en los intercambios (ED) **a menos de 6 metros** debe **obligatoriamente** ser la de un '**Gran Lanzamiento**'.

3. Para contar la Combinación de Pasos de Danza (S) en un conjunto, las 5 gimnastas deben realizar el elemento obligatorio de un Grupo Fundamental (GF), ya sea el mismo o diferente y siguiendo la definición de cada elemento de aparato. Ejemplo: si 4 gimnastas ejecutan un rebote y la quinta un movimiento en ocho, la exigencia del GF estaría cumplida.

2. DIFICULTAD DE APARATO (D3 - D4)

1. ELEMENTO DINÁMICO CON ROTACIÓN (R) - MÁXIMO 1: SENIOR/JUNIOR

Se puede realizar: **simultáneamente** o en **sucesión, en quinteto o en subgrupos**. Ver Código de Puntuación (CdP). Ejercicios Individuales: la definición básica debe ser satisfecha por las/los 5 gimnastas para que la dificultad de R sea válida. Base (0,20):

2 rotaciones completas ($360^\circ + 360^\circ$) del cuerpo .

- Si una/un gimnasta del conjunto no realiza el R - la dificultad de R no será válida para el conjunto.
- Cada criterio para el R debe ser realizado por las/los 5 gimnastas, para que sea válido. Si una/un gimnasta no realiza un criterio: ese criterio no se valorará.
- Se puede utilizar el mismo elemento de rotación (pre-acrobacia, *Illusion* (*tour plongé*), *chainé*, etc.):



2. COLABORACIONES(C) – MÍNIMO 4 SENIOR/JUNIOR. + categorías inferiores **MANOS LIBRES**: Colaboraciones con riesgo, Max 10, Colaboraciones (C) sin limite

1. **Las/los 5 gimnastas deben participar en las acciones de Colaboración**, incluso si tienen diferentes roles, de lo contrario la Colaboración NO es válida. Cada gimnasta debe estar en relación con uno o más aparatos y una/uno o más compañeras/os.
2. **Colaboraciones por subgrupos** (# 6.2.2 pág. 64 del CdP):
 - a) En las dos Colaboraciones por subgrupos, las 5 gimnastas deben estar en relación directa y/o por medio del aparato, con una conexión entre los dos subgrupos, por ejemplo: por intercambio del aparato.
 - b) Las dos Colaboraciones por subgrupos (por ejemplo: CRR2) son válidas, incluso si se ejecutan sin un enlace, si ambos subgrupos cumplen con la definición de la Colaboración principal (paso por encima/por debajo/a través) con el mismo tipo de rotación y estando ambos subgrupos cerca uno del otro.
 - c) Si las dos Colaboraciones por subgrupos tienen valores diferentes, se aplica la regla general: la colaboración de valor más bajo realizada será la válida para la totalidad del conjunto (ver Newsletter FIG).
3. **Tipos de Colaboraciones:**
 - a) **Colaboraciones con mín. 2 transmisiones de aparatos: CC = 0,10 (pequeño o mediano lanzamiento)**. La preparación para CR/CRR/CRRR no se contempla como CC. Con un lanzamiento grande la CC no es válido.
 - b) **Colaboraciones con lanzamientos o recuperaciones simultáneos:**
 $c \nearrow c \Downarrow = 0,20$ (mediano o gran lanzamiento): en el caso de más de 2 aparatos, al menos 2 de ellos deben lanzarse a una altura mediana o grande.
 - c) **Colaboración con Elemento Dinámico de Rotación del cuerpo: CR CRR CRRR (lanzamiento mediano o grande)**:
 - Se trata de colaboraciones más complejas que los dos tipos descritos anteriormente porque un Elemento Dinámico de Rotación del cuerpo es obligatorio durante el tiempo de vuelo del aparato, con pérdida de control visual del propio aparato de la/del gimnasta (como en el R individual).

Y como es sabido, la rotación puede estar libre de obstáculos (CR) o con paso por encima/debajo o a través de uno o más aparatos/gimnastas (CRR) o a través del aparato en vuelo de una/una compañera(o) (CRRR).

- Al pasar sobre el aparato, el aparato no puede estar simplemente colocado en el suelo, sino que debe de estar siempre en movimiento o bien, deberá de colocarse al menos a la altura de la rodilla de un/una gimnasta en pie. Sin embargo, si el paso se produce por encima de una/una compañera(o), esta/este sí podrá estar en el suelo (no se requiere una altura).
- CR y CRR se pueden realizar con la ayuda de compañeras(os) / aparato(s) durante la rotación del cuerpo. La 'ayuda' puede ser un **apoyo activo** en gimnasta(s) / aparato(s) o una **elevación (porte)** a cargo de gimnasta(s) / aparato(s).
- **IMPORTANTE:** las rotaciones pueden ser en rápida sucesión; en este caso, la colaboración se considera **una sola acción secuencial**: se cuenta como **CRR2** y no como CRR+CRR o, se cuenta como **CR2** y no como CR+CR.
- Las rotaciones dentro de una colaboración pueden ser iguales o diferentes. Si son diferente, en primer lugar, es necesario comprobar el tipo de rotaciones (CR o CRR). Ejemplo: Una rotación del cuerpo con paso '**por encima**' y una rotación del cuerpo '**por debajo**': la colaboración es **CRR2**.
- En las colaboraciones con riesgo los pasos por encima, por debajo y a través del aparato, se pueden realizar, antes de la inversión, durante o inmediatamente después de la inversión. **El requisito es que durante el vuelo del aparato se pierda el control visual mediante la ejecución de una rotación.** En todos los casos, deben ser una rotación completa de 360°.

IMPORTANTE: El lanzamiento del propio aparato de la/el o las/los gimnasta(s) que va(n) a rotar, marca la **acción inicial de impulso/punto de partida** de las colaboraciones con rotación.

- **Tiempo de lanzamiento:** el aparato se puede lanzar **antes o durante** la rotación.

- **Tiempo de recuperación:** la recuperación del aparato **no** se **puede** realizar **durante** la rotación.
- Ahora bien, se pueden realizar 2 rotaciones: 1 durante el vuelo y otra durante la recuperación con, eventualmente, 1 o 2 de los criterios adicionales que pueden bonificar dicha recuperación.
- **El rebote/reimpulso:** se puede realizar en el lanzamiento o en la recuperación de la Colaboración.
- Si el **rebote/reimpulso** se produce **en el lanzamiento:** la altura debe ser suficiente (mediana o grande).
- Si el **rebote/reimpulso** se produce **en la recuperación:** la altura es irrelevante, pero en cualquier caso el aparato debe ser recuperado (sin pérdida) por la/el propia/o gimnasta o por una/una compañera/o.
- El rebote/reimpulso **en la recuperación** puede ser utilizado como lanzamiento de inicio de la siguiente e inmediata Colaboración; en tal caso, necesitará el requisito de la altura mediana o grande. Y en el caso de caída de aparato, no valdrán ninguna de las 2 Colaboraciones.
- **Criterios Adicionales para c[↗] c[↘] CR, CRR, CRR:**
 - $\neq$ Sin ayuda de la mano(s): +0.10
 - ~~✗~~ Fuera del campo visual: +0.10
- **Criterios para CR, CRR, CRRR:** cuando se ejecuta por un mínimo de 1 gimnasta realizando la acción principal de rotación del cuerpo con pérdida de control visual, **cada criterio ($\neq$ y/o ~~✗~~) es válido una vez** para la 'Colaboración con Elemento Dinámico de Rotación del cuerpo': **en el lanzamiento y/o la recuperación**. El valor de cada criterio se da una vez para el lanzamiento y / o para la recuperación, **independientemente del número de gimnastas implicadas(os)**.
- Las Colaboraciones CR/CRR/CRRR **finalizan** con la recuperación del aparato de la gimnasta o gimnastas que realiza el rol principal.
- Si 2 gimnastas que inician la Colaboración con el rol principal de una CRR2 (valor 0,40), terminan recuperando 1 único aparato entre ellas/os dos, la Colaboración se considerará como CRR1 (valor 0,30) ya que se ha completado con una única acción de recuperación en lugar de dos.

- La distancia entre gimnastas NO es un criterio a tener en cuenta en las Colaboraciones de Riesgo; por tanto, se exige siempre lanzar a una altura mediana o grande.
- Si al realizar CR/CRR/CRRR, el aparato es recuperado entre varias/os gimnastas, para bonificar los criterios de 'Fuera del campo visual' y 'Sin manos', todas las/los gimnastas deben de realizar esos 2 criterios.
- Hay que prestar siempre atención a la duración del tiempo sin aparato o aparato inmóvil de uno/a o varias/os gimnastas: se toleran, como **máximo, 4 segundos**.
- **Altura de los diferentes lanzamientos - Recordatorio:**
 - a) Lanzamiento **pequeño**: debe estar cerca del cuerpo.
 - b) Lanzamiento **mediano**: a una o dos alturas de la/del gimnasta.
 - c) Lanzamiento **grande**: más de dos alturas de la/del gimnasta

Nota. Cómo verificar la altura exigida para cada lanzamiento:

- a) Calcular la altura de la/el gimnasta desde su punto de contacto con el suelo, de acuerdo con su posición.
- b) Visualizar y añadir esa altura a partir del punto de suelta del aparato.

