

NORMATIVA JUEGOS ESCOLARES 2024-2025

Gimnasia Ritmica



INDICE.

1. Normativa general	2
2. Tabla de categorías y aparatos	3
3. Exigencias ejercicio individual	5
4. Exigencias ejercicio individual aparato	6
5. Exigencias de conjunto manos libres	8
6. Exigencias conjunto con aparato	10
7. Exigencias dúos manos libres	12
8. Exigencias dúos aparato	14
9. Exigencias tríos manos libres	16
10. Exigencias tríos con aparato	18
11. Exigencias gran grupo manos libres	20
12. Exigencias gran grupo con aparato	22
Anexo 1. Tablas DB específicas de escuelas	24
Anexo 2. Elementos Pre-acrobáticos y rotaciones verticales	25
Anexo 3. Dificultad de colaboración	31
Anexo 4. Tablas de artístico y ejecución	33

Juegos escolares gimnasia rítmica 2024-2025

Normativa técnica de gimnasia rítmica.

1- Normativa general

Podrán participar los escolares matriculados en centros escolares de Burgos capital, no pudiendo participar aquellos que hayan participado en alguna competición federada en el curso 2024/2025.

Categorías:

Mini prebenjamín: nacidos/as en los años 2019- 18

Prebenjamín: nacidos/as en los años 2018 – 17

Benjamín: nacidos/as en los años 2016 - 15 Alevín: nacidos/as en los años 2014 - 13

Infantil: nacidos/as en los años 2012 - 11

Cadete: nacidos/as en los años 2010 – 09

Juvenil: nacidos/as a partir del año 2008 en adelante

Absoluta: nacidos/as en los años 2017 - 16 – 15 – 14.....

Para la participación en dúos, tríos, conjuntos y gran grupo se permite subir a las gimnastas a una categoría superior a la suya, dos gimnastas máximo. Siempre y cuando se encuentren en el último año de la categoría que en realidad les corresponde.

* **EXCEPCIÓN:** En conjuntos y gran grupo se podrá participar en la categoría absoluta donde no existirá limitación por edades (pero un conjunto o un gran grupo para poder participar en esta categoría deberá tener al menos 1 gimnasta de diferente categoría al resto, considerándose diferente cuando no exista la posibilidad de subirla de categoría por ser su último año en la categoría que le corresponde).

Modalidades:

Individual: 1 gimnasta

Dúo: 2 gimnastas

Trio: 3 gimnastas

Conjunto: 5 o 6 gimnastas

Gran grupo: 7 o más gimnastas

Vestimenta:

- Todos/as los/as gimnastas podrán utilizar **maillot con o sin medias**, y deberán utilizar punteras o en su defecto descalzos.
- Si el maillot lleva faldita se debe de tener en cuenta que la falda no podrá ser excesivamente larga, no se permite el efecto tutu de ballet
- La normativa de maillots será más permisiva en cuanto a los detalles de **color carne**,

pudiendo llevar este color sin restricciones siempre y cuando no de la sensación de desnudez.

- En los dúos, conjuntos y gran grupo los/as gimnastas deberán ir vestidos/as idénticamente.
- **No se permiten accesorios** en los maillots que sobresalgan claramente del maillot (pajaritas, corbatas, capas, etc.).
- **No se permite** el uso de maillots que parezcan claramente un **disfraz**.
- Se permite que los y las gimnastas compitan con camiseta y pantalón corto ceñido del mismo color, en el caso de dúos, tríos, conjuntos y grandes grupos, todos deberán de ir vestidos iguales.

Música:

La música debe seleccionarse teniendo en cuenta la edad, nivel técnico y cualidades artísticas de la o las gimnastas.

La música seleccionada debe respetar unas normas éticas, se prohíbe el uso de palabras explícitas y temas poco éticos sin palabras explícitas.

No se permiten las canciones habladas sin un trasfondo melódico, que no pueden ser identificadas en un genero musical.

El uso de músicas que no se ajusten a estas reglas **tendrá una penalización de 0.30** de la juez responsable.

Si la/el gimnasta/s realiza la acción de cantar **tendrá una penalización de 0,30** de la juez responsable.

2- Normativa:

Se seguirá el código de puntuación de la F.I.G. junior 2025 – 2028 exceptuando algunos casos que serán mencionados al final de esta normativa en cuanto a aspectos generales, con las modificaciones, restricciones y adaptaciones que se detallarán en la normativa escolar 2024-2025.

CATEGORÍA	MODALIDAD	APARATO	MEDIDAS	TIEMPO
MINI- PREBENJAMÍN	Individual	Manos Libres		1:00 a 1:15
	Dúo	Manos Libres		1:30 a 1:45
	Trio	Manos Libres		1:45 a 2:00
	Conjuntos	Manos Libres		1:45 a 2:00
	Gran Grupo	Manos Libres		1:45 a 2:00
PREBENJAMÍN	Individual	Manos Libres		1:00 a 1:15
	Dúo	Manos Libres		1:30 a 1:45
	Trio	Manos Libres		1:45 a 2:00
	Conjuntos	Manos Libres		1:45 a 2:00
	Gran Grupo	Manos Libres		1:45 a 2:00

BENJAMÍN	Individual	Manos Libres		1:00 a 1:15
	Dúo	Cuerda		1:30 a 1:45
	Trio	Manos Libres		1:45 a 2:00
	Conjuntos	Manos Libres		1:45 a 2:00
	Gran Grupo	Aparato Original		2:00 a 2:15
ALEVÍN	Individual	Mazas	Normativa fig. junior	1:15 a 1:30
	Dúo	Pelota	Normativa fig. junior	1:30 a 1:45
	Trio	Cuerda	Normativa fig. junior	1:45 a 2:00
	Conjuntos	Cuerda	Normativa fig. junior	2:00 a 2:15
	Gran Grupo	Aparato Original		2:00 a 2:15
INFANTIL	Individual	Cuerda	Normativa fig. junior	1:15 a 1:30
	Dúo	Mazas	Normativa fig. junior	1:30 a 1:45
	Trio	Pelota	Normativa fig. junior	1:45 a 2:00
	Conjuntos	Mazas	Normativa fig. junior	2:00 a 2:15
	Gran Grupo	Aparato Original		2:00 a 2:15
CADETE	Individual	Pelota	Normativa fig. junior	1:15 a 1:30
	Dúo	Cuerda	Normativa fig. junior	1:30 a 1:45
	Trio	mazas	Normativa fig. junior	1:45 a 2:00
	Conjuntos	3 pelotas / 2 cintas	Normativa fig. junior	2:00 a 2:15
	Gran Grupo	Aparato Original		2:00 a 2:15
JUVENIL	Individual	Aro	Normativa fig. junior	1:15 a 1:30
	Dúo	Aro	Normativa fig. junior	1:30 a 1:45
	Trio	Cinta	Normativa fig. junior	1:45 a 2:00
	Conjuntos	3 Aros / 2 o 3 mazas	Normativa fig. junior	2:00 a 2:15
	Gran Grupo	Aparato Original		2:00 a 2:15
ABSOLUTA	Conjuntos	3 mazas / 2 o 3 pelotas	Normativa fig. junior	2:00 a 2:15
	Gran Grupo	Aparato Original		2:00 a 2:15

Aparatos:

La utilización de un aparato no reglamentario según la normativa y la categoría tendrá una penalización de 0.50 por la juez responsable.

3- EXIGENCIAS EJERCICIO INDIVIDUAL

INDIVIDUAL MANOS LIBRES: CATEGORIAS MINIPREBENJAMÍN, PREBENJAMÍN Y BENJAMÍN.

Duración del ejercicio: De 1:00 a 1:15

COMPONENTES EJERCICIOS MANOS LIBRES		
Dificultad corporal. (D)		Artístico. (A)
Dificultades corporales. (DB)	Inversiones.	Pasos de danza (S)
Min. 3 (una de cada grupo corporal) Max. 5 (se contarán las de valor más alto)	Obligatorio 2 inversiones aisladas.	Mínimo 3 series de pasos de danza.
Valor máximo permitido de las DB: 0.50	1 serie de rotaciones verticales del grupo 1.	
	1 W corporal total (todo el cuerpo)	

DIFICULTAD (D):

Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 5, obligatorio la representación de los tres grupos corporales (salto, giro y equilibrio). Se contarán las 5 dificultades corporales de mas alto valor, siendo el valor máximo permitido 0.50, las dificultades de mayor valor serán valoradas con 0,00. En el caso de los giros el valor máximo dado al giro se validará con 0.50 (valor de base más rotaciones máximo 0.50)

Penalización de 0.30:

- Por cada grupo corporal ausente (que no aparezca en el ejercicio)
- Por cada inversión aislada ausente.
- Por serie de rotaciones verticales ausentes.
- Por la ausencia de W total (no se penalizará 0.30 si está mal ejecutada, únicamente si está ausente.)

ARTÍSTICO (A):

Cada ejercicio deberá de presentar mínimo 3 series de pasitos de danza.

- **Penalización 0.30** por cada serie de pasos de danza ausentes.

La nota de artístico de partida es de 10 puntos, a los cuales se aplicarán las diferentes penalizaciones del código de puntuación FIG 2025- 2028 con algunas variaciones. (detalladas al final de esta normativa ***anexo x**).

EJECUCIÓN (E):

La nota de ejecución de partida es de 10 puntos, a los cuales se aplicarán las diferentes penalizaciones del código de puntuación FIG 2025- 2028 con algunas variaciones. (detalladas al final de esta normativa ***anexo x**).

4- INDIVIDUAL APARATO: CATEGORIAS ALEVIN, INFANTIL, CADETE Y JUVENIL.

Duración del ejercicio: De 1:15 a 1:30

COMPONENTES EJERCICIOS APARATO.		
Dificultad (D)		Artístico. (A)
Dificultades corporales. (DB)	Dificultad de aparato. (DA)	Pasos de danza (S)
Min. 3 (una de cada grupo corporal) Max. 5 (se contarán las de valor más alto) Valor máximo permitido de las DB: 0.50	Mín. 3 Máx. 8 En orden de ejecución.	Mínimo 2 series de pasos de danza.
Elementos dinámicos de Rotación (R) Máx. 2		
1 W corporal total (todo el cuerpo)		

DIFICULTAD (D):

DB Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 5, obligatorio la representación de los tres grupos corporales (salto, giro y equilibrio). Se contarán las 5 dificultades corporales de más alto valor, siendo el valor máximo permitido 0.50, las dificultades de mayor valor serán valoradas con 0,00. En el caso de los giros el valor máximo dado al giro se validará con 0.50 (valor de base más rotaciones máximo 0.50)

R Elementos dinámicos de Rotación, máximo 2 R, no existiendo un mínimo obligatorio.

(Explicación del R)

DA Dificultad de aparato mínimo 3 y máximo 8, se contabilizarán en orden de ejecución, las DA añadidas tras las 8 máximas no se contarán, pero tampoco serán penalizadas.

Penalización de 0.30:

- Por cada grupo corporal ausente (que no aparezca en el ejercicio)
- Por la ausencia de W total (no se penalizará 0.30 si está mal ejecutada, únicamente si está ausente.)
- Por cada 4 DA ejecutadas consecutivamente en el suelo.

ARTÍSTICO (A):

Cada ejercicio deberá de presentar mínimo 2 series de pasitos de danza.

- **Penalización 0.30** por cada serie de pasos de danza ausentes.

La nota de artístico de partida es de 10 puntos, a los cuales se aplicarán las diferentes penalizaciones del código de puntuación FIG 2025- 2028 con algunas variaciones. (detalladas al final de esta normativa ***anexo x**).

EJECUCIÓN (E):

La nota de ejecución de partida es de 10 puntos, a los cuales se aplicarán las diferentes penalizaciones del código de puntuación FIG 2025- 2028 con algunas variaciones. (detalladas al final de esta normativa *anexo x).

5- EXIGENCIAS EJERCICIOS DE CONJUNTO.

CONJUNTO MANOS LIBRES: CATEGORIA MINIPREBENJAMÍN, PREBENJAMÍN Y BENJAMÍN.

Duración del ejercicio: De 1:45 a 2:00.

COMPONENTES EJERCICIOS CONJUNTO MANOS LIBRES.		
Dificultad. (D)		Artístico. (A)
Dificultades corporales. (DB)	Dificultad colaboraciones. (DC)	Pasos de danza (S)
Min. 3 (una de cada grupo corporal) Max. 5 (se contarán las de valor más alto) Valor máximo permitido de las DB: 0.50	Mín. 3 (una de cada tipo) Máx. 12 En orden de ejecución.	Mínimo 3 series de pasos de danza.
1 W corporal total (todo el cuerpo)	1 C 1 CC 1 CR	

DIFICULTAD (D):

DB Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 5, obligatorio la representación de los tres grupos corporales (salto, giro y equilibrio). Se contarán las 5 dificultades corporales de más alto valor, siendo el valor máximo permitido 0.50, las dificultades de mayor valor serán valoradas con 0,00. En el caso de los giros el valor máximo dado al giro se validará con 0.50 (valor de base más rotaciones máximo 0.50)

DC Mínimo 3 colaboraciones y máximo 12, serán contabilizadas en orden de ejecución, las DC añadidas tras las 8 máximas no se contarán, pero tampoco serán penalizadas.

Penalización de 0.30:

- Por cada grupo corporal ausente (que no aparezca en el ejercicio)
- Por la ausencia de W total realizada por todas las gimnastas a la vez (no se penalizará 0.30 si está mal ejecutada, únicamente si está ausente.)
- Por cada tipo de colaboración ausente.

ARTÍSTICO (A):

Cada ejercicio deberá de presentar mínimo 3 series de pasitos de danza.

- **Penalización 0.30** por cada serie de pasos de danza ausentes.

La nota de artístico de partida es de 10 puntos, a los cuales se aplicarán las diferentes penalizaciones del código de puntuación FIG 2025- 2028 con algunas variaciones. (detalladas al final de esta normativa ***anexo x**).

EJECUCIÓN (E):

La nota de ejecución de partida es de 10 puntos, a los cuales se aplicarán las diferentes penalizaciones del código de puntuación FIG 2025- 2028 con algunas variaciones. (detalladas al final de esta normativa *anexo x).

6- EXIGENCIAS EJERCICIOS DE CONJUNTO.

CONJUNTO CON APARATO: CATEGORIA ALEVÍN, INFANTIL, CADETE, JUVENIL Y ABSOLUTO

Duración del ejercicio: De 2:00 a 2:15.

COMPONENTES EJERCICIOS CONJUNTO APARATO.			
Dificultad. (D)			Artístico (A)
Dificultades corporales. (DB)	Dificultad de intercambio (DE)	Dificultad colaboraciones. (DC)	Pasos de danza (S)
Mínimo 3 DB 1 de cada grupo corporal.	Mínimo 2 DE Distancia de 6m bonifica.	Mín. 3 (una de cada tipo) Máx. 8 En orden de ejecución	Mínimo 2 series de pasos de danza.
Máximo 6 DB /DE 1 a elección en orden cronológico.			
1 W corporal total (todo el cuerpo)		1 C múltiple lanzamiento / C múltiple recogida 1 CC 1 CR	

DIFICULTAD (D):

- **Dificultad (D) máximo 6, 1 elegir entre DB Y DE. (3DB + 3DE / 4DB + 2DE / 3DB + 2DE) se registrarán en orden cronológico.**

DB Mínimo 3 dificultades corporales máximo 4, obligatorio la representación de los tres grupos corporales (salto, giro y equilibrio). Se contarán las 4 dificultades corporales de más alto valor, siendo el valor máximo permitido 0.50, las dificultades de mayor valor serán valoradas con 0,00. En el caso de los giros el valor máximo dado al giro se validará con 0.50 (valor de base más rotaciones máximo 0.50)

DE mínimo 2 intercambios máximo 3 en orden cronológico.

DC Mínimo 3 colaboraciones y máximo 8, serán contabilizadas en orden de ejecución, las DC añadidas tras las 8 máximas no se contarán, pero tampoco serán penalizadas.

Penalización de 0.30:

- Por cada grupo corporal ausente (que no aparezca en el ejercicio)
- Por cada intercambio (DE) ausente.
- Por la ausencia de W total realizada por todas las gimnastas a la vez (no se penalizará 0.30 si está mal ejecutada, únicamente si está ausente.)
- Por cada tipo de colaboración ausente.

ARTÍSTICO (A):

Cada ejercicio deberá de presentar mínimo 2 series de pasitos de danza.

- **Penalización 0.30** por cada serie de pasos de danza ausentes.

La nota de artístico de partida es de 10 puntos, a los cuales se aplicarán las diferentes penalizaciones del código de puntuación FIG 2025- 2028 con algunas variaciones. (detalladas al final de esta normativa *anexo x).

EJECUCIÓN (E):

La nota de ejecución de partida es de 10 puntos, a los cuales se aplicarán las diferentes penalizaciones del código de puntuación FIG 2025- 2028 con algunas variaciones. (detalladas al final de esta normativa *anexo x).

7- EXIGENCIAS DUOS.

DUOS MANOS LIBRES: CATEGORIAS MINIPREBENJAMIN, PREBENJAMIN.

Duración del ejercicio: De 1.30 a 1.45

COMPONENTES EJERCICIOS DUO MANOS LIBRES.		
Dificultad. (D)		Artístico. (A)
Dificultades corporales. (DB)	Dificultad colaboraciones. (DC)	Pasos de danza (S)
Min. 3 (una de cada grupo corporal) Max. 5 (se contarán las de valor más alto) Valor máximo permitido de las DB: 0.50	Mín. 3 (una de cada tipo) Máx. 12 En orden de ejecución.	Mínimo 3 series de pasos de danza.
1 W corporal total (todo el cuerpo)	1 C 1 CC 1 CR	
Obligatorio 2 inversiones aisladas.		

DIFICULTAD (D):

DB Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 5, obligatorio la representación de los tres grupos corporales (salto, giro y equilibrio). Se contarán las 5 dificultades corporales de más alto valor, siendo el valor máximo permitido 0.50, las dificultades de mayor valor serán valoradas con 0,00. En el caso de los giros el valor máximo dado al giro se validará con 0.50 (valor de base más rotaciones máximo 0.50)

DC Mínimo 3 colaboraciones y máximo 12, serán contabilizadas en orden de ejecución, las DC añadidas tras las 8 máximas no se contarán, pero tampoco serán penalizadas.

Penalización de 0.30:

- Por cada grupo corporal ausente (que no aparezca en el ejercicio)
- Por la ausencia de W total realizada por todas las gimnastas a la vez (no se penalizará 0.30 si está mal ejecutada, únicamente si está ausente.)
- Por cada inversión aislada ausente.
- Por cada tipo de colaboración ausente.

ARTÍSTICO (A):

Cada ejercicio deberá de presentar mínimo 3 series de pasitos de danza.

- **Penalización 0.30** por cada serie de pasos de danza ausentes.

La nota de artístico de partida es de 10 puntos, a los cuales se aplicarán las diferentes penalizaciones del código de puntuación FIG 2025- 2028 con algunas variaciones. (detalladas al final de esta normativa ***anexo x**).

EJECUCIÓN (E):

La nota de ejecución de partida es de 10 puntos, a los cuales se aplicarán las diferentes penalizaciones del código de puntuación FIG 2025- 2028 con algunas variaciones. (detalladas al final de esta normativa *anexo x).

8- DUOS CON APARATO: CATEGORIAS BENJAMIN, ALEVÍN, INFANTIL, CADETE Y JUVENIL.

Duración del ejercicio: De 1.30 a 1.45.

COMPONENTES EJERCICIOS DUO APARATO.			
Dificultad. (D)			Artístico (A)
Dificultades corporales. (DB)	Dificultad de intercambio (DE)	Dificultad colaboraciones. (DC)	Pasos de danza (S)
Mínimo 3 DB Una de cada grupo.	Mínimo 2 DE Distancia de 6 metros se bonifica.	Mín. 3 (una de cada tipo) Máx. 12 En orden de ejecución	Mínimo 2 series de pasos de danza.
Máximo 6 DB /DE 1 a elección en orden cronológico.			
1 W corporal total (todo el cuerpo)		1 C múltiple lanzamiento / C múltiple recogida 1 CC 1 CR	

DIFICULTAD (D):

- **Dificultad (D) máximo 6, 1 elegir entre DB Y DE. (3DB + 3DE / 4DB + 2DE / 3DB + 2DE) se registrarán en orden cronológico.**

DB Mínimo 3 dificultades corporales máximo 4, obligatorio la representación de los tres grupos corporales (salto, giro y equilibrio). Se contarán las 4 dificultades corporales de más alto valor, siendo el valor máximo permitido 0.50, las dificultades de mayor valor serán valoradas con 0,00. En el caso de los giros el valor máximo dado al giro se validará con 0.50 (valor de base más rotaciones máximo 0.50)

DE mínimo 2 intercambios máximo 3 en orden cronológico.

DC Mínimo 3 colaboraciones y máximo 12, serán contabilizadas en orden de ejecución, las DC añadidas tras las 8 máximas no se contarán, pero tampoco serán penalizadas.

Penalización de 0.30:

- Por cada grupo corporal ausente (que no aparezca en el ejercicio)
- Por cada intercambio ausente (DE).
- Por la ausencia de W total realizada por todas las gimnastas a la vez (no se penalizará 0.30 si está mal ejecutada, únicamente si está ausente.)
- Por cada tipo de colaboración ausente.

ARTÍSTICO (A):

Cada ejercicio deberá de presentar mínimo 2 series de pasitos de danza.

- **Penalización 0.30** por cada serie de pasos de danza ausentes.

La nota de artístico de partida es de 10 puntos, a los cuales se aplicarán las diferentes penalizaciones del código de puntuación FIG 2025- 2028 con algunas variaciones. (detalladas al final de esta normativa *anexo x).

EJECUCIÓN (E):

La nota de ejecución de partida es de 10 puntos, a los cuales se aplicarán las diferentes penalizaciones del código de puntuación FIG 2025- 2028 con algunas variaciones. (detalladas al final de esta normativa *anexo x)

9- EXIGENCIAS TRIOS.

TRIOS MANOS LIBRES: CATEGORIAS MINIPREBENJAMIN, PREBENJAMIN, BENJAMIN.

Duración de 1:45 a 2:00

COMPONENTES EJERCICIOS TRIO MANOS LIBRES.		
Dificultad. (D)		Artístico. (A)
Dificultades corporales. (DB)	Dificultad colaboraciones. (DC)	Pasos de danza (S)
Min. 3 (una de cada grupo corporal) Max. 5 (se contarán las de valor más alto) Valor máximo permitido de las DB: 0.50	Mín. 3 (una de cada tipo) Máx. 12 En orden de ejecución.	Mínimo 3 series de pasos de danza.
1 W corporal total (todo el cuerpo)	1 C 1 CC 1 CR	
Obligatorio 2 inversiones aisladas.		

DIFICULTAD (D):

DB Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 5, obligatorio la representación de los tres grupos corporales (salto, giro y equilibrio). Se contarán las 5 dificultades corporales de más alto valor, siendo el valor máximo permitido 0.50, las dificultades de mayor valor serán valoradas con 0,00. En el caso de los giros el valor máximo dado al giro se validará con 0.50 (valor de base más rotaciones máximo 0.50)

DC Mínimo 3 colaboraciones y máximo 12, serán contabilizadas en orden de ejecución, las DC añadidas tras las 8 máximas no se contarán, pero tampoco serán penalizadas.

Penalización de 0.30:

- Por cada grupo corporal ausente (que no aparezca en el ejercicio)
- Por la ausencia de W total realizada por todas las gimnastas a la vez (no se penalizará 0.30 si está mal ejecutada, únicamente si está ausente.)
- Por cada inversión aislada ausente.
- Por cada tipo de colaboración ausente.

ARTÍSTICO (A):

Cada ejercicio deberá de presentar mínimo 3 series de pasitos de danza.

- **Penalización 0.30** por cada serie de pasos de danza ausentes.

La nota de artístico de partida es de 10 puntos, a los cuales se aplicarán las diferentes penalizaciones del código de puntuación FIG 2025- 2028 con algunas variaciones. (detalladas al final de esta normativa ***anexo x**).

EJECUCIÓN (E):

La nota de ejecución de partida es de 10 puntos, a los cuales se aplicarán las diferentes penalizaciones del código de puntuación FIG 2025- 2028 con algunas variaciones. (detalladas al final de esta normativa *anexo x).

10- TRIOS APARATO: CATEGORIA ALEVÍN, INFANTIL, CADETE Y JUVENI.

Duración de 1:45 a 2:00.

COMPONENTES EJERCICIOS TRIO APARATO.			
Dificultad. (D)			Artístico (A)
Dificultades corporales. (DB)	Dificultad de intercambio (DE)	Dificultad colaboraciones. (DC)	Pasos de danza (S)
Mínimo 3 DB Una de cada grupo.	Mínimo 2 DE Distancia de 6 metros se bonifica.	Mín. 3 (una de cada tipo) Máx. 12 En orden de ejecución	Mínimo 2 series de pasos de danza.
Máximo 6 DB /DE 1 a elección en orden cronológico.			
1 W corporal total (todo el cuerpo)		1 C múltiple lanzamiento / C múltiple recogida 1 CC 1 CR	

DIFICULTAD (D):

- Dificultad (D) máximo 6, 1 elegir entre DB Y DE. (3DB + 3DE / 4DB + 2DE / 3DB + 2DE) se registrarán en orden cronológico.

DB Mínimo 3 dificultades corporales máximo 4, obligatorio la representación de los tres grupos corporales (salto, giro y equilibrio). Se contarán las 4 dificultades corporales de más alto valor, siendo el valor máximo permitido 0.50, las dificultades de mayor valor serán valoradas con 0,00. En el caso de los giros el valor máximo dado al giro se validará con 0.50 (valor de base más rotaciones máximo 0.50)

DE mínimo 2 intercambios máximo 3 en orden cronológico.

DC Mínimo 3 colaboraciones y máximo 12, serán contabilizadas en orden de ejecución, las DC añadidas tras las 8 máximas no se contarán, pero tampoco serán penalizadas.

Penalización de 0.30:

- Por cada grupo corporal ausente (que no aparezca en el ejercicio)
- Por cada intercambio ausente (DE).
- Por la ausencia de W total realizada por todas las gimnastas a la vez (no se penalizará 0.30 si está mal ejecutada, únicamente si está ausente.)
- Por cada tipo de colaboración ausente.

ARTÍSTICO (A):

Cada ejercicio deberá de presentar mínimo 2 series de pasitos de danza.

- **Penalización 0.30** por cada serie de pasos de danza ausentes.

La nota de artístico de partida es de 10 puntos, a los cuales se aplicarán las diferentes penalizaciones del código de puntuación FIG 2025- 2028 con algunas variaciones. (detalladas al final de esta normativa *anexo x).

EJECUCIÓN (E):

La nota de ejecución de partida es de 10 puntos, a los cuales se aplicarán las diferentes penalizaciones del código de puntuación FIG 2025- 2028 con algunas variaciones. (detalladas al final de esta normativa *anexo x)

11- EXIGENCIAS DE GRAN GRUPO.

GRAN GRUPO MANOS LIBRES CATEGORIA MINIPREBENJAMIN Y PREBENJAMIN.

Duración de 1:45 a 2:00

De 7 gimnastas hasta 20.

- Bonificación por tener 12 o más gimnastas que formen el gran grupo.

COMPONENTES EJERCICIOS GRAN GRUPO MANOS LIBRES.			
Dificultad. (D)		Artístico. (A)	
Dificultades corporales. (DB)	Dificultad colaboraciones. (DC)		Pasos de danza (S)
Min. 3 (una de cada grupo corporal) Max. 5 (se contarán las de valor más alto) Valor máximo permitido de las DB: 0.50	Elementos de colaboración.	Escalas	Mínimo 3 series de pasos de danza.
	Mín. 3 (una de cada tipo) Máx. 12 En orden de ejecución.	Mín. 2	
	1 C 1 CC 1 CR	Valor de 0.30	

DIFICULTAD (D):

DB Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 5, obligatorio la representación de los tres grupos corporales (salto, giro y equilibrio). Se contarán las 5 dificultades corporales de más alto valor, siendo el valor máximo permitido 0.50, las dificultades de mayor valor serán valoradas con 0,00. En el caso de los giros el valor máximo dado al giro se validará con 0.50 (valor de base más rotaciones máximo 0.50)

DC Mínimo 3 colaboraciones y máximo 8, serán contabilizadas en orden de ejecución, las DC añadidas tras las 8 máximas no se contarán, pero tampoco serán penalizadas.

Penalización de 0.30:

- Por cada grupo corporal ausente (que no aparezca en el ejercicio)
- Por la ausencia de cada escala.
- Por cada tipo de colaboración ausente.

ARTÍSTICO (A):

Cada ejercicio deberá de presentar mínimo 3 series de pasitos de danza.

- **Penalización 0.30** por cada serie de pasos de danza ausentes.

La nota de artístico de partida es de 10 puntos, a los cuales se aplicarán las diferentes penalizaciones del código de puntuación FIG 2025- 2028 con algunas variaciones. (detalladas al final de esta normativa *anexo x).

EJECUCIÓN (E):

La nota de ejecución de partida es de 10 puntos, a los cuales se aplicarán las diferentes penalizaciones del código de puntuación FIG 2025- 2028 con algunas variaciones. (detalladas al final de esta normativa *anexo x).

12- GRAN GRUPO APARATO ORIGINAL: CATEGORIA BENJAMIN, ALEVÍN, INFANTIL, CADETE, JUVENIL Y ABSOLUTO.

Duración de 2 a 2.15.

De 7 a 20 gimnastas.

- Bonificación por tener 12 o más gimnastas que formen el gran grupo.

COMPONENTES EJERCICIOS GRAN GRUPO APARATO ORIGINAL.		
Dificultad. (D)		Artístico. (A)
Dificultades corporales. (DB)	Dificultad de intercambio. (ED)	Pasos de danza (S)
Min. 3 (una de cada grupo corporal) Max. 5 (se contarán las de valor más alto) Valor máximo permitido de las DB: 0.50	Máx. 2 No existiendo mínimo.	Mínimo 3 series de pasos de danza.
Máximo 5 DB /DE 1 a elección en orden cronológico.		
Dificultade colaboraciones.		
Elementos de colaboración	Escalas	
Min. 3 (una de cada tipo). Máx. 8.	Min. 2 Valor de 0.30	

DIFICULTAD (D):

DB Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 5, obligatorio la representación de los tres grupos corporales (salto, giro y equilibrio). Se contarán las 5 dificultades corporales de más alto valor, siendo el valor máximo permitido 0.50, las dificultades de mayor valor serán valoradas con 0,00. En el caso de los giros el valor máximo dado al giro se validará con 0.50 (valor de base más rotaciones máximo 0.50)

DC Mínimo 3 colaboraciones y máximo 8, serán contabilizadas en orden de ejecución, las DC añadidas tras las 8 máximas no se contarán, pero tampoco serán penalizadas.

Penalización de 0.30:

- Por cada grupo corporal ausente (que no aparezca en el ejercicio)
- Por la ausencia de cada escala.
- Por cada tipo de colaboración ausente.

ARTÍSTICO (A):

Cada ejercicio deberá de presentar mínimo 3 series de pasitos de danza.

- **Penalización 0.30** por cada serie de pasos de danza ausentes.

La nota de artístico de partida es de 10 puntos, a los cuales se aplicarán las diferentes penalizaciones del código de puntuación FIG 2025- 2028 con algunas variaciones. (detalladas al final de esta normativa ***anexo x**).

EJECUCIÓN (E):

La nota de ejecución de partida es de 10 puntos, a los cuales se aplicarán las diferentes penalizaciones del código de puntuación FIG 2025- 2028 con algunas variaciones. (detalladas al final de esta normativa ***anexo x**).

*Anexo 1.

DIFICULTADES CORPORALES DB

DIFICULTADES CORPORALES (TODAS LAS MODALIDADES)

En las DB (Dificultades corporales) no será necesaria la realización de movimiento técnico del aparato para que la DB sea válida, pero sí que el aparato esté en movimiento.

Dificultades específicas de escuelas.

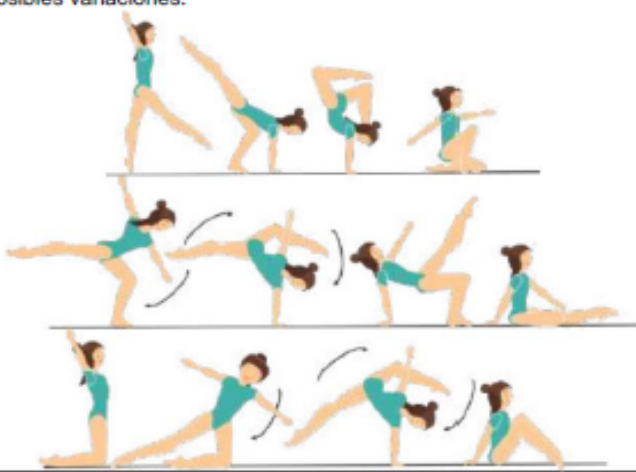
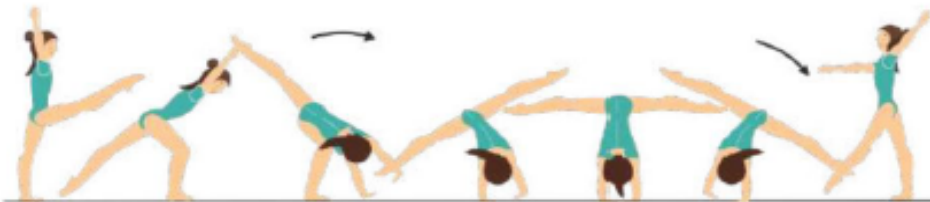
BD	DESCRIPCION / ACLARACIÓN	VALOR
Galope	Salto ^: "Tijeras" delante con piernas flexionadas, sin rotación	0,10 
Tijerita	Salto ^: "Tijera" salto con cambio de piernas a 45º	0,10 
"Remonte lumbar"	Equilibrio T: Lumbar mantenido 2-3 segundos	0,20 
"Pino puente flexión de rodillas"	Equilibrio T:	0,20 
Flexión de rodillas	Equilibrio T: Flexión mantenida con cabeza atrás 3 segundos. (valido manos a la cintura)	0,10 
Flexión de pie:	Equilibrio T: Flexión mantenida con cabeza atrás 3 segundos. (valido manos a la cintura)	0,10 
Giro pies juntos.	Giro I: Giro 360º con los pies juntos.	0,10 

Tabla de dificultades corporales código Fig. (no tener en cuenta las db superiores a 0.5)

- Documento adjunto 2.

* Anexo 2.

Tabla de elementos pre-acrobáticos.

No	Grupo	Ejemplos de oportunidades de variación
1	Caminar hacia adelante	Posición inicial: De pie, arrodillado, sentado, etc. Soporte medio: 1 mano, 2 manos, codos, cabeza, etc. Posición final: De pie, de rodillas, sentado, sobre 1 pierna*, etc. Movimientos de piernas: split frontal, split lateral, piernas juntas en cualquier fase, cambio de pierna, ronde, cabriole/palmas, ciclismo, etc., con rodilla(s) estirada o doblada. Ejemplos de posibles variaciones: 
2	Caminar hacia atrás	Posición inicial: De pie, arrodillado, sentado, etc. Soporte medio: 1 mano, 2 manos, codos, cabeza, etc. Posición final: De pie, de rodillas, sentado, sobre 1 pierna*, etc. Movimientos de piernas: split frontal, split lateral, piernas juntas en cualquier fase, cambio de pierna, ronde, cabriole/palmas, ciclismo, etc., con rodilla(s) estirada o doblada. Ejemplo de una posible variación:  * Nota: Un paso hacia adelante/hacia atrás puede terminar en posición sobre 1 pierna, con el tronco hacia abajo, a efectos de un DB de equilibrio. Esto es válido como rotación de 360°, pero esta conexión a una base de datos no está permitida en R (#4.4.4.6).
3	Rueda de carro	Posición inicial: De pie, arrodillado, etc. Soporte medio: 1 mano, 2 manos, codos, cabeza, pecho, cuello, etc. Posición final: De pie, arrodillado, sentado, etc. Movimientos de piernas: split lateral, piernas juntas en cualquier fase, cambio de piernas, palmadas, etc., con rodilla(s) estirada(s) o flexionada(s) Nota: Las ruedas de carro que terminan en posición plana se aceptan como rotaciones completas (360°). 

4 Avance		Posición inicial: De pie, de rodillas, etc. Técnica: Sobre la cabeza, sobre el hombro, etc. Posición final: De pie, de rodillas, sentado, mediante split, etc. Movimientos de piernas: Piernas juntas, consecutivas, separadas, etc., con rodilla(s) estirada(s) o doblada(s) Nota: Un giro puede finalizar en posición acostada, con el fin de atrapar el aparato (válido como rotación de 360°).
5	Rodar hacia atrás	Posición inicial: De pie, arrodillado, sentado, etc. Técnica: Sobre la cabeza, sobre el hombro, etc. Posición final: De pie, de rodillas, sentado, mediante split, posición de ciervo, etc. Movimientos de piernas: Piernas juntas, consecutivas, separadas, etc., con rodilla(s) estirada(s) o doblada(s)
6	Rollo de pecho hacia adelante	Posición inicial: De pie, arrodillado, acostado, etc. Posición final: De pie, de rodillas, mediante split, etc. Movimientos de piernas: Piernas juntas, consecutivas, separadas, etc., con rodilla(s) estirada(s) o doblada(s) Ejemplos de posibles variaciones: 
7	Rollo de pecho hacia atrás	Posición inicial: De pie, de rodillas, etc. Posición final: Acostado, arrodillado, dividido, etc. Movimientos de piernas: Piernas juntas, consecutivas, separadas, etc., con rodilla(s) estirada(s) o doblada(s) Ejemplo de una posible variación: 

8

El pez se lanza hacia adelante

(arco de la espalda rodando hacia el pecho, pasando por encima del hombro con un kip, rodando sobre la espalda)

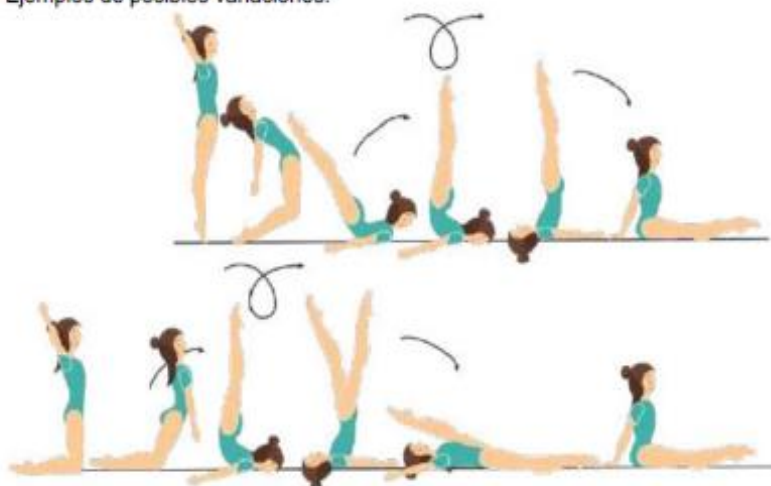
Posición inicial: De pie, de rodillas, etc.

Posición final: Sentado, etc.

Movimientos de piernas: Piernas juntas, consecutivas, con split, ciclismo, etc., con rodilla(s) estirada(s) o flexionada(s)

Nota: Los peces que comienzan o terminan en posición horizontal se aceptan como rotaciones completas (360°).

Ejemplos de posibles variaciones:



9

El pescado cae hacia atrás

(girar sobre la espalda, pasar por encima del hombro con un kip, arquear la espalda rodando sobre el pecho)

Posición inicial: De pie, sentado, etc.

Posición final: Acostado, arrodillado, dividido, etc.

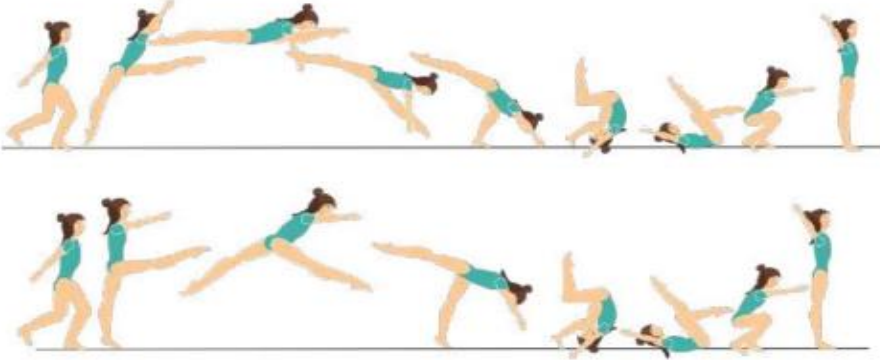
Movimientos de piernas: Piernas juntas, consecutivas, con split, ciclismo, etc., con rodilla(s) estirada(s) o flexionada(s)

Nota: Los peces que comienzan o terminan en posición horizontal se aceptan como rotaciones completas (360°).

Ejemplos de posibles variaciones:



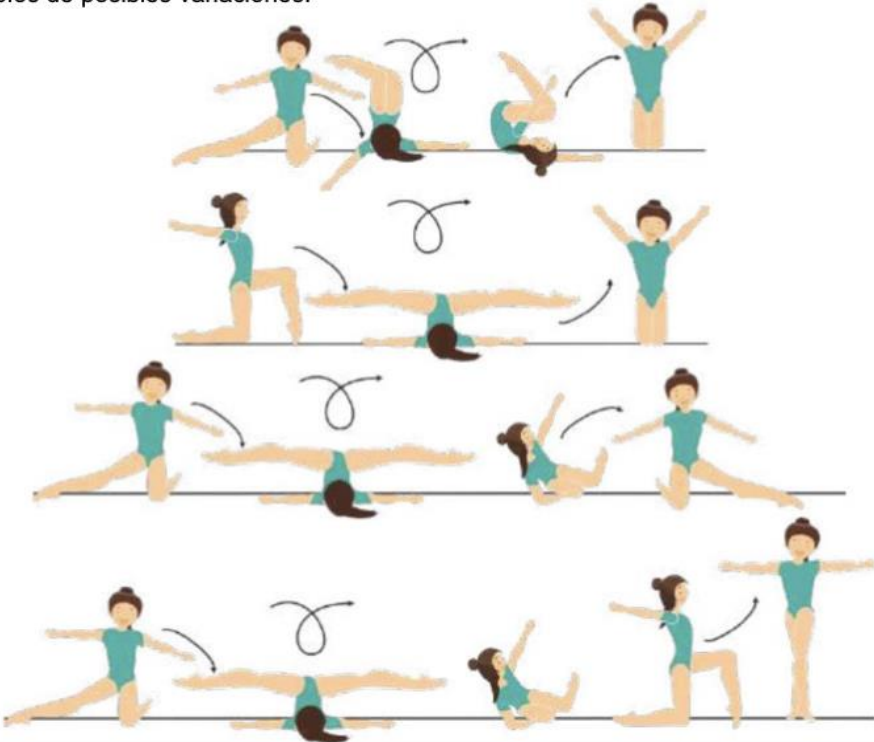
10	Rotación lateral pasando por un puente, finalizando con una patada en split	Posición inicial: De rodillas, de pie, etc. Posición final: De pie Movimientos de piernas: Split con flexión hacia atrás para ponerse de pie Nota: Este es solo un elemento preacrobático, la posición final no es una DB. Ejemplo de una posible variación: 
11	Rotación lateral con tronco arqueado hacia atrás.	Posición inicial: De pie, de rodillas, etc. Soporte medio: 1 mano, 2 manos, codos, pecho, etc. Opciones de soporte: Pasando por el puente sobre 1-2 piernas, o con las piernas separadas del suelo. Posición final: De pie, arrodillado, acostado, etc. Movimientos de piernas: Piernas juntas, consecutivas, con split, etc., con rodilla(s) estirada(s) o flexionada(s) Nota: Este elemento se evalúa desde el momento en que la gimnasta comienza a arquearse hacia atrás en un puente. La rotación puede continuar sobre las rodillas, sin interrupción, hasta completar 360°. Ejemplos de posibles variaciones: 

12	salto en picado	Vuelo: Con split de 180°, sin split de 180° Técnica: Recta, sobre hombro, etc. Posición final: De pie, de rodillas, mediante split, etc. Movimientos de piernas: rodillas dobladas, rodillas estiradas, piernas consecutivas (para el rollo) Ejemplos de posibles variaciones: 
13	Espejismo (rotación sobre 1 pierna, con la otra pierna levantada, con rotación de 360° en el plano vertical)	Fase media: Con el tronco horizontal o más bajo, con o sin apoyo de manos Posición final: Tronco mirando hacia cualquier dirección, terminando de rodillas, etc. Movimientos de piernas: Con piernas estiradas o con pierna(s) doblada(s) en cualquier fase Nota: La ilusión es válida con rotación de 360° en el plano vertical: De erguido, pasando por posición flexionada, y de regreso a posición erguida. 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: 

- Si una gimnasta cambia el eje o la técnica de rotación durante un elemento preacrobático, es la primera fase de la rotación la que define la clasificación del elemento preacrobático.
Ejemplo: voltereta lateral a terminar en pino. (rondada)

Tabla de rotaciones verticales.

4.6.1. Tabla de grupos de rotaciones verticales:

No	Grupo	Ejemplos de oportunidades de variación
1	<u>Vertical:</u> Con salto/salto/salto con rotación, con pasos giratorios con rotación sobre 1 o 2 pies	Con o sin salto/salto/salto Posición de piernas libremente elegida: Cualquier combinación de pierna(s) estirada(s), rodilla(s) flexionada(s), rodilla(s) levantada(s), con forma fija o con posiciones dinámicas Posición del tronco libremente elegida: Recto, inclinado hacia adelante, inclinado hacia atrás, con forma fija o posiciones dinámicas
2	<u>Sentado:</u> Rotación en posición sentada o de rodillas, con o sin paso por split	Tronco erguido La rotación puede comenzar de pie o sentado pero siempre termina en posición sentada. Posición de piernas libremente elegida, incluido el posible paso por cualquier posición de split. Nota: Un roll lateral sentado pertenece al grupo "sentado" independientemente de la posición inicial
3	<u>Mintiendo:</u> Rollo lateral	El cuerpo rota lateralmente, acostado en el suelo desde el inicio hasta el final de la rotación o pasando de arrodillarse a la espalda. Posición de las piernas elegida libremente Ejemplos de posibles variaciones: 

Explicaciones / Ejemplos

Para aquellos componentes de Dificultad donde no se permite la repetición de elementos rotacionales, cada juez debe registrar los tipos de rotaciones elegidas. Cada juez podrá desarrollar su propio sistema de notación.

Anexo 3.**Colaboraciones (DC).**

COLABORACIÓN EJERCICIO DE M.L (tríos, conjuntos, y grandes grupos):

Aquella acción en la que el éxito depende de todas las gimnastas (todas las gimnastas tienen que participar en la acción, bien a la vez, o bien por subgrupos).

Entre una colaboración y otra se deberá cambiar de formación.

Todas las colaboraciones fuera de la norma no tendrán ningún valor (no serán penalizadas).

TIPOS DE COLABORACIONES MANOS LIBRES	VALOR
C Lo/as 5 o 6 gimnastas del conjunto crean una relación, ya sea directamente (por contacto con el/la gimnasta/s y/o paso a través, por encima o por debajo sin rotación corporal y sin elevación de ningún/a gimnasta).	0,1
CC Los/as 5 o 6 gimnastas del conjunto crean una relación, ya sea directamente (por contacto con el/la gimnasta/s y/o paso a través, por encima o por debajo sin rotación corporal). La relación/es pueden realizarse conjuntamente o por subgrupos. - Una gimnasta realizando la misma acción un mínimo de tres veces seguidas. - Varias gimnastas realizando una acción idéntica, ya sea o no en sucesión, para un total de mínimo tres acciones.	0,2
CR Colaboración con rotación corporal. Si más de un/a gimnasta realiza la rotación, estas deben ser idénticas. Es posible realizar la rotación con o sin ayuda de los/as compañeras, con o sin paso por encima a través o por debajo. El valor será incrementado en 0,10 por cada gimnasta que realice la acción principal (Máximo 3 gimnastas realizando el riesgo corporal) En el caso de los grandes grupos ML valor máximo 0,40 pero podrán hacerlo más de 3 gimnastas	1 gim 0,2 2 gim 0,3 3 gim 0,4

COLABORACIÓN CON APARATO	VALOR
CC sin lanzamiento alto del aparato. -3 acciones idénticas en relación con el aparato o en intervalos idénticos de tiempo entre cada acción. - construcción	0,20 (mas criterios adicionales)
CR colaboración por la que la gimnasta que realiza la acción principal realiza un lanzamiento alto + elemento/s dinámico de rotación bajo el vuelo+ recepción de un aparato.	0,20 (más criterios adicionales)
C ^^ lanzamiento múltiple	0,20 (más criterios adicionales)
C  múltiple recogida.	0,20 (más criterios adicionales)

- **CC:** este tipo de colaboraciones en tríos y dúos, exigirán un mínimo de dos acciones. Estas dos acciones no deberán ser ejecutadas obligatoriamente en secesión.

Anexo: Tablas de penalización.

Artístico individual.

11. FALTAS ARTÍSTICAS INDIVIDUALES

Esta tabla debe leerse teniendo en cuenta las explicaciones completas de los párrafos textuales (#2-10).

En las casillas con varias viñetas, todas las viñetas deben estar "marcadas" para que la casilla sea aplicable, a menos que la casilla especifique "o".

Penalizaciones	0,30p.	0,60 p.	1,00 p.
IDEA GUÍA y PERSONAJE DE MOVIMIENTO	Presente en la mayor parte del ejercicio: • Idea rectora presente • La mayor parte del ejercicio tiene carácter. • Buena variedad en partes del cuerpo. • Buena variedad en tipos de movimientos.	Presente en partes del ejercicio: • Clara unidad entre los detalles y la música • Mínimo 4 partes con carácter • Con o sin variedad (sin requisito)	No priorizado: • Menos de 4 partes tienen carácter.
EXPRESIÓN CORPORAL	Completamente desarrollado en partes del ejercicio: • Participación total en mínimo 2 partes. • Menos de 4 momentos con inexistente participación	Momentáneamente desarrollado o no desarrollado en el ejercicio: • Participación total en menos de 2 partes. o • 4 o más momentos con inexistente participación Podrá haber participación parcial durante cualquier duración del ejercicio.	
FACIAL EXPRESIÓN	Momentáneamente desarrollado o no desarrollado en el ejercicio: • Totalmente priorizado en menos de 2 partes o • 4 o más momentos con espacios en blanco o cara concentrada		
PASOS DE BAILE (requisito: 2)	Por cada combinación de pasos de baile que falta, con ritmo y carácter.		
CAMBIOS DINÁMICOS y EFECTOS (requisito: totalmente 2)	Por cada cambio/efecto dinámico faltante		

CONEXIONES	Penalizaciones									
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
	1,10	1,20	1,30	1,40	1,50	1,60	1,70	1,80	1,90	2,00
RITMO	Penalizaciones									
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
	1,10	1,20	1,30	1,40	1,50	1,60	1,70	1,80	1,90	2,00
Penalizaciones	0,30p.			0,60 p.			1,00 p.			
USO DEL SUELO ÁREA	Uso insuficiente de toda la superficie del suelo.									
	La misma ubicación en el área del piso se mantiene durante 3 o más Dificultades seguidas (penalización por cada conjunto de Dificultades)									
INTERRUPCIÓN DE CONTINUIDAD				La continuidad de la composición se interrumpe durante 4 o más segundos debido a una interrupción técnica grave. (penalización 1 vez por ejercicio)						
MUSICAL INTRODUCCIÓN	Una introducción musical de 4 o más segundos.									
MÚSICA NORMAS	Música que no se ajusta a las reglas.									
movimiento musical en el FIN DEL EJERCICIO	Falta de armonía entre la música y el movimiento al final del ejercicio.									

Artístico en conjuntos, tríos, dúos y gran grupo.

14. FALTAS DEL ARTÍSTICO DEL GRUPO

Esta tabla debe leerse teniendo en cuenta las explicaciones completas de los párrafos textuales (#2-13).

En las casillas con varias viñetas, todas las viñetas deben estar "marcadas" para que la casilla sea aplicable, a menos que la casilla especifique "o".

Penalizaciones	0,30p.	0,60 p.	1,00 p.
IDEA GUÍA y PERSONAJE DE MOVIMIENTO	Presente en la mayor parte del ejercicio: • Idea rectora presente • La mayor parte del ejercicio tiene carácter. • Buena variedad en partes del cuerpo. • Buena variedad en tipos de movimientos. • Con o sin variedad en la organización del trabajo grupal (sin requisito)	Presente en partes del ejercicio: • Clara unidad entre los detalles y la música • Mínimo 5 partes con carácter • Con o sin variedad (sin requisito)	No priorizado: • Menos de 5 partes tienen carácter.
EXPRESIÓN CORPORAL	Completamente desarrollado en partes del ejercicio. • Participación total en mínimo 2 partes. • Menos de 4 momentos con inexistente participación	Momentáneamente desarrollado o no desarrollado en el ejercicio: • Participación total en menos de 2 partes. o • 4 o más momentos con participación inexistente Podrá haber participación parcial durante cualquier duración del ejercicio.	
FACIAL EXPRESIÓN	Momentáneamente desarrollado o no desarrollado en el ejercicio: • Totalmente priorizado en menos de 2 partes o • 4 o más momentos con espacios en blanco o cara concentrada		
PASOS DE BAILE (requisito: 2)	Por cada combinación de pasos de baile que falta, con ritmo y carácter.		
CAMBIOS DINÁMICOS y EFECTOS (requisito: totalmente 4)	Por cada cambio/efecto dinámico faltante		
TRABAJO COLECTIVO (requisito: 4 tipos)	Por cada tipo de trabajo colectivo que falta (Sincronización, coral, sucesión rápida/canon, contraste)		

CONEXIONES	Penalizaciones									
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
	1,10	1,20	1,30	1,40	1,50	1,60	1,70	1,80	1,90	2,00
RITMO	Penalizaciones									
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
	1,10	1,20	1,30	1,40	1,50	1,60	1,70	1,80	1,90	2,00
Penalizaciones	0,30p.			0,60 p.			1,00 p.			
FORMACIONES	Variedad insuficiente en el diseño de las formaciones.									
	Variedad insuficiente en la amplitud de las formaciones.									
	La misma formación se mantiene en el mismo lugar durante 3 o más Dificultades seguidas (penalización por cada conjunto de Dificultades)									
INTERRUPCIÓN DE CONTINUIDAD				La continuidad de la composición se interrumpe durante 4 o más segundos debido a una interrupción técnica grave. (penalización 1 vez por ejercicio)						
CONSTRUCCIONES DE CARROCEÍA/ POSICIONES ELEVADAS				Construcción no autorizada, o 4 o más segundos en una construcción elevada (penalización por cada elemento)						
CONTACTO ENTRE APARATO Y GIMNASTAS	1 o más gimnastas sin aparato durante 5 o más segundos (penalización 1 vez por ejercicio)			Si 1 o más aparatos no están en contacto con ninguna gimnasta en la postura inicial o final (fallo de composición)						
INTRODUCCIÓN MUSICAL	Una introducción musical de 4 o más segundos.									
MÚSICA NORMAS	Música que no se ajusta a las reglas.									
movimiento musical en el FIN DEL EJERCICIO	Falta de armonía entre la música y el movimiento al final del ejercicio.									

Ejecución ejercicios individuales.

3.1. Tabla de penas de ejecución por movimientos corporales

Penalizaciones	Pequeño 0,10	Medio 0.30	Grande 0,50 o más
Generalidades	Movimiento incompleto o amplitud insuficiente en forma de <u>ondas de cuerpo completo</u> .		
	Movimiento incompleto o falta de amplitud en la forma de elementos <u>preacrobáticos</u> .		
	Ajustar la posición del cuerpo (Ejemplos: durante la preparación, cambiar la posición de las manos en el suelo sin perder el equilibrio, etc.)		
		Gimnasta estática (4 o más segundos)	
tecnic basica Durante cualquier movimiento de conexión, elementos de rotación, todo tipo de Dificultades, etc.	Segmento del cuerpo sostenido incorrectamente durante un movimiento corporal: 1 penalización por cada segmento incorrecto, aplicado cada vez: incluyendo pie/relevé Incorrecto, posición de la rodilla, posición de la cadera, codo doblado, posición incontrolada del brazo, hombros levantados o asimétricos, posición asimétrica del tronco, etc.		
	Pérdida de equilibrio: movimiento adicional sin <u>desplazamiento</u> (p. ej., salto sin desplazamiento, desplazamiento del antepié o sacudida del pie/pierna de apoyo, movimiento compensatorio involuntario, etc.)	Pérdida de equilibrio/pérdida de centro: Movimiento adicional con <u>desplazamiento</u> (p. ej., paso adicional, salto con desplazamiento, pérdida de eje con paso adicional, etc.)	Pérdida del equilibrio con apoyo en 1 o 2 manos o en la <u>aparato</u> Pérdida total del equilibrio con caída: 0,70
Salto/saltos	Forma incorrecta con pequeña desviación.	Forma incorrecta con desviación media.	Forma incorrecta con gran desviación.
	Saltar/saltar con técnica de swing ("movimiento de salto")		
	Aterrizaje pesado	Aterrizaje incorrecto: Espalda visiblemente arqueada durante la fase final del aterrizaje.	
Saldos	Forma incorrecta con pequeña desviación.	Forma incorrecta con desviación media.	Forma incorrecta con gran desviación.
		La forma no se mantiene durante un mínimo de 1 segundo.	
Rotaciones Cada penalización se aplica 1 vez por rotación DB	Forma incorrecta con pequeña desviación.	Forma incorrecta con desviación media.	Forma incorrecta con gran desviación.
	Apoyo involuntario en el talón durante un pivote.		
	Corredizo		
Elementos preacrobáticos y elementos de rotación vertical grupos	Aterrizaje pesado	Técnica no autorizada de elementos preacrobáticos.	
		Caminar en posición de parada de manos (2 o más cambios de apoyo)	

4.1. Tabla de penalizaciones de ejecución de técnica con cada tipo de aparato

Penalizaciones	Pequeño 0,10	Medio 0.30	Grande 0,50 o más
Aro 			
tecnica basica	Manejo incorrecto: Alteración en el plano de trabajo, vibraciones, rotación irregular sobre el eje vertical, etc.	Manipulación con contacto involuntario con el cuerpo (Ejemplo: Bloquear el Aro contra el cuerpo durante/después de giros, rotaciones alrededor del eje del aro, etc.)	
	Atrapar después del lanzamiento: Contacto con el antebrazo	Atrapar después del lanzamiento: contacto con el brazo	
	Giro involuntario e incompleto sobre el cuerpo.		
	Rollo incorrecto con rebote		
	Deslizamiento del brazo durante las rotaciones del Aro		
		Pasando por el Aro: Pies atrapados en el aro	
Pelota 			
tecnica basica	Manejo incorrecto: Pelota sostenida contra el antebrazo ("agarrada") o visiblemente apretada por los dedos	Manipulación con contacto involuntario con el cuerpo. (Ejemplo: bloquear la pelota contra el cuerpo durante/después de los giros, después de los rebotes, etc.)	
	Giro involuntario e incompleto sobre el cuerpo.		
	Rollo incorrecto con rebote		
	Atrapar con 2 manos (Excepción: las capturas fuera del campo visual pueden utilizar las 2 manos)		
Clubs 			
tecnica basica	Manipulación incorrecta: movimientos irregulares, brazos demasiado separados durante los movimientos, interrupción del movimiento durante pequeños círculos, etc.		
	Alteración de la sincronización en la rotación de los 2 palos durante los lanzamientos y recepciones.		
	Falta de precisión en los planos de trabajo de los Clubs durante movimientos asimétricos		

Penalizaciones	Pequeño 0,10	Medio 0.30	Grande 0,50 o más
Cinta 			
técnica básica	Manejo incorrecto: Paso o transmisión imprecisa, cinta que se queda involuntariamente en el medio, conexión incorrecta entre los patrones, rotura de la cinta		
	Alteración del patrón formado por la Cinta: Serpientes o espirales insuficientemente apretadas, no tienen la misma altura, amplitud, etc.		
	Contacto involuntario con el cuerpo.	Envolvimientos involuntarios alrededor del cuerpo o parte del mismo o alrededor del palo sin interrupción	Envolturas involuntarias alrededor del cuerpo o parte del mismo o alrededor del palo con interrupción
	Nudo pequeño con mínimo impacto en el manejo.		Nudo mediano/grande: Impacto en el manejo
	El extremo de la Cinta permanece en el suelo de forma involuntaria durante la realización de patrones, lanzamientos, echappés, etc. (hasta 1 metro)	Parte de la Cinta permanece en el suelo de forma involuntaria durante la realización de patrones, lanzamientos, echappés, etc. (más de 1 metro)	

5. TÉCNICA DE TODOS LOS APARATOS

5.1. Tabla de penalizaciones de ejecución por técnica de todos los aparatos.

Penalizaciones	Pequeño 0,10	Medio 0.30	Grande 0,50 o más
Técnica		Aparato estático (ver Dificultad, #3.5)	
Trayectorias y capturas	Trayectoria imprecisa y captura en vuelo ajustando la posición o con 1-2 pasos para salvar el aparato. o Paso sencillo en el lugar bajo el vuelo.	Trayectoria imprecisa y captura en vuelo con 3-4 pasos para salvar el aparato.	Trayectoria imprecisa y captura en vuelo con 5 o más pasos para salvar el aparato
	Captura incorrecta: Ejemplo: Captura con ayuda involuntaria de la otra mano para salvar el aparato, captura involuntaria en la tela de la Cinta, etc. (Ver también Pelota, excepción a 2 manos)	Captura incorrecta con contacto involuntario con el cuerpo.	
Pérdida del aparato Por la pérdida de 2 Clubes seguidos: El juez penalizará 1 vez según el número total de pasos dados para recuperar el palo más lejano.			Pérdida y recuperación del aparato sin desplazamiento
			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 suelo. (independientemente de la distancia): 1,00
			Pérdida del aparato que no sale del suelo y utilización del aparato de reposición: 1,00
			Pérdida del aparato al finalizar el ejercicio (sin recuperación): 1,00

Ejecución conjunto, trio, dúo y gran grupo.

3. TRABAJO EN GRUPO

3.1. Tabla de penalizaciones de ejecución para trabajos en grupo

Penalizaciones	Pequeño 0,10	Medio 0.30	Grande 0,50 o más
Sincronización	Falta de sincronización entre el movimiento individual y el del grupo, o CC realizados con intervalos desiguales		
formaciones	Línea(s) imprecisa(s) dentro de la formación		
Colisión	Colisión entre gimnastas/ aparato (+ todas las consecuencias)		

4. MOVIMIENTOS DEL CUERPO

4.1. Tabla de penas de ejecución por movimientos corporales

Penalizaciones	Pequeño 0,10	Medio 0.30	Grande 0,50 o más
Generalidades	Movimiento incompleto o falta de amplitud en la forma de elementos <u>preacrobáticos</u> .		
	Ajustar la posición del cuerpo (Ejemplos: durante la preparación, cambiar la posición de las manos en el suelo sin perder el equilibrio, etc.)		
		gimnasta estática (4 o más segundos)	
técnica básica Durante cualquier movimiento de conexión, elementos de rotación, todo tipo de Dificultades, etc.	Segmento corporal sostenido incorrectamente durante un movimiento corporal: 1 penalización por cada segmento incorrecto, aplicado cada vez: Incluyendo pie/relevé incorrecto, posición de rodilla, posición de cadera, codo doblado, posición incontrolada de brazo, hombros levantados o asimétricos, posición asimétrica del tronco, etc.		
	Pérdida de equilibrio: movimiento adicional sin desplazamiento (p. ej., salto sin desplazamiento, desplazamiento del antepié o sacudida del pie/pierna de apoyo, movimiento compensatorio involuntario, etc.)	Pérdida de equilibrio/pérdida de centro: Movimiento adicional con desplazamiento (p. ej., paso adicional, salto con desplazamiento, pérdida de eje con paso adicional, etc.)	Pérdida del equilibrio con apoyo en 1 o 2 manos o en el aparato. Pérdida total del equilibrio con caída: 0,70 (cada gimnasta)
Salto/saltos	Forma incorrecta con pequeña desviación.	Forma incorrecta con desviación media.	Forma incorrecta con gran desviación.
	Saltar/saltar con técnica de swing ("movimiento de salto")		
	Aterrizaje pesado	Aterrizaje incorrecto: Espalda visiblemente arqueada durante la fase final del aterrizaje.	
Saldos	Forma incorrecta con pequeña desviación.	Forma incorrecta con desviación media.	Forma incorrecta con gran desviación.
		La forma no se mantiene durante un mínimo de 1 segundo.	

Rotaciones Cada penalización se aplica 1 vez por rotación DB	Forma incorrecta con pequeña desviación.	Forma incorrecta con desviación media.	Forma incorrecta con gran desviación.
	Apoyo involuntario en el talón durante un pivote.		
	Corredizo		
Elementos preacrobáticos y elementos de rotación vertical grupos	Aterrizaje pesado	Técnica no autorizada de elementos preacrobáticos.	
		Caminar en posición de parada de manos (2 o más cambios de apoyo)	

5. TÉCNICA CON CADA TIPO DE APARATO

5.1. Tabla de penalizaciones de ejecución de técnica con cada tipo de aparato

Penalizaciones	Pequeño 0,10	Medio 0.30	Grande 0,50 o más
Aro 			
tecnica basica	Manejo incorrecto: Alteración en el plano de trabajo, vibraciones, rotación irregular sobre el eje vertical, etc.	Manipulación con contacto involuntario con el cuerpo (Ejemplo: Bloquear el Aro contra el cuerpo durante/después de giros, rotaciones alrededor del eje del aro, etc.)	
	Atrapar después del lanzamiento: Contacto con el antebrazo	Atrapar después del lanzamiento: contacto con el brazo	
	Giro involuntario e incompleto sobre el cuerpo.		
	Rollo incorrecto con rebote		
	Deslizamiento del brazo durante las rotaciones del Aro		
		Pasando por el Aro: Pies atrapados en el aro	
Pelota 			
tecnica basica	Manejo incorrecto: Pelota sostenida contra el antebrazo ("agarrada") o visiblemente apretada por los dedos	Manipulación con contacto involuntario con el cuerpo. (Ejemplo: bloquear la pelota contra el cuerpo durante/después de los giros, después de los rebotes, etc.)	
	Giro involuntario e incompleto sobre el cuerpo.		
	Rollo incorrecto con rebote		
	Atrapar con 2 manos (Excepción: las capturas fuera del campo visual pueden utilizar las 2 manos)		
Clubs 			
tecnica basica	Manipulación incorrecta: movimientos irregulares, brazos demasiado separados durante los movimientos, interrupción del movimiento durante pequeños círculos, etc.		
	Alteración de la sincronización en la rotación de los 2 palos durante los lanzamientos y recepciones.		
	Falta de precisión en los planos de trabajo de los Clubs durante movimientos asimétricos		

Cinta 			
técnica básica	Manejo incorrecto: Paso o transmisión imprecisa, cinta que se queda involuntariamente en el medio, conexión incorrecta entre los patrones, rotura de la cinta		
	Alteración del patrón formado por la Cinta: Serpientes o espirales insuficientemente apretadas, no tienen la misma altura, amplitud, etc.		
	Contacto involuntario con el cuerpo	Envolturas involuntarias alrededor del cuerpo o parte del mismo o alrededor del palo sin interrupción	Envolturas involuntarias alrededor del cuerpo o parte del mismo o alrededor del palo con interrupción
	Nudo pequeño con mínimo impacto en el manejo.		Nudo mediano/grande: Impacto en el manejo
	El extremo de la Cinta permanece en el suelo de forma involuntaria durante la realización de patrones, lanzamientos, echappés, etc. (hasta 1 metro)	Parte de la Cinta permanece en el suelo de forma involuntaria durante la realización de patrones, lanzamientos, echappés, etc. (más de 1 metro)	

6. TÉCNICA DE TODOS LOS APARATOS

6.1. Tabla de penalizaciones de ejecución por técnica de todos los aparatos.

Penalizaciones	Pequeño 0,10	Medio 0.30	Grande 0,50 o más
Técnica		Aparato estático (ver Dificultad, #3.5)	
Trayectorias y capturas Por trayectoria imprecisa de 2 o más gimnastas: El juez penalizará 1 vez en función del mayor número de pasos realizados.	Trayectoria imprecisa y captura en vuelo ajustando la posición o con 1-2 pasos para salvar el aparato.	Trayectoria imprecisa y captura en vuelo con 3-4 pasos para salvar el aparato.	Trayectoria imprecisa y captura en vuelo con 5 o más pasos para salvar el aparato
	o Paso sencillo en el lugar bajo el vuelo. Captura incorrecta: Ejemplo: Captura con ayuda involuntaria de la otra mano para salvar el aparato, captura involuntaria en la tela de la Cinta, etc. (Ver también Pelota, excepción a 2 manos)	Captura incorrecta con contacto involuntario con el cuerpo.	
Pérdida del aparato Por la pérdida de 2 Palos seguidos: El juez penalizará 1 vez en función del número total de pasos dados para recuperar el Palo más lejano.			Pérdida y recuperación del aparato sin desplazamiento (cada gimnasta)
			Pérdida y recuperación del aparato tras 1-2 pasos: 0,70 (cada gimnasta)
			Pérdida y recuperación del aparato después de 3 o más pasos: 1,00 (cada gimnasta)
			Pérdida del aparato fuera de la zona del suelo (independientemente de la distancia): 1,00 (cada gimnasta)
			Pérdida del aparato que no sale del suelo y uso del aparato de reposición: 1,00 (cada gimnasta)
			Pérdida del aparato al finalizar el ejercicio (sin recuperación): 1,00 (cada gimnasta)

ACLARACIONES.

Aparato:

Cinta: mínimo 4 metros independientemente de la categoría.

Cuerda: se permitirán dos nudos en los extremos de la cuerda.

No se permite ningún tipo de cinta adhesiva a lo largo de la cuerda a excepción de los cabos.

Aro: no se exigirá una medida específica siempre y cuando la medida del aro se adapte a la gimnasta mas alta del grupo. Todos los aros deben de ser de la misma medida dentro del mismo grupo.

Vestimenta:

Todas las gimnastas pertenecientes al mismo grupo deberán de ir igual vestidas.

- Todos/as los/as gimnastas podrán utilizar **maillot con o sin medias**, y deberán utilizar punteras o en su defecto descalzos.
- Si el maillot lleva faldita se debe de tener en cuenta que la falda no podrá ser excesivamente larga, no se permite el efecto tutu de ballet
- La normativa de maillots será más permisiva en cuanto a los detalles de **color carne**, pudiendo llevar este color sin restricciones siempre y cuando no de la sensación de desnudez.
- En los dúos, conjuntos y gran grupo los/as gimnastas deberán ir vestidos/as idénticamente.
- **No se permiten accesorios** en los maillots que sobresalgan claramente del maillot (pajaritas, corbatas, capas, etc.).
- **No se permite** el uso de maillots que parezcan claramente un **disfraz**.
- Se permite que los y las gimnastas compitan con camiseta y pantalón corto ceñido del mismo color, en el caso de dúos, tríos, conjuntos y grandes grupos, todos deberán de ir vestidos iguales.

Colaboraciones.

Colaboraciones de manos libres:

- **CC:** no deberán de realizarse obligatoriamente en sucesión. Podrán realizarse las tres acciones simultáneamente.
- **CC en tríos y dúos:** serán validadas con un mínimo de dos acciones realizadas simultáneamente o en sucesión.

Colaboraciones con aparato:

- **CC:** no deberán de realizarse obligatoriamente en sucesión. Podrán realizarse las tres acciones simultáneamente.
- **CC en tríos y dúos:** serán validadas con un mínimo de dos acciones realizadas simultáneamente o en sucesión.
- **C de múltiple lanzamiento / múltiple recogida:** no se requerirán dos direcciones distintas. La gimnasta que realiza la acción principal puede recoger su propio aparato (múltiple lanzamiento) o viceversa (múltiple recogida).

Artístico de individual.

- **Cambios dinámicos y efectos:** solo se exige 1 de los dos y una única vez.
- **Idea- guía:** solo se penalizará un máximo de 0,60.

Artístico de conjuntos:

- **Cambios dinámicos y efectos:** solo se exige 1 de los dos y una única vez.
- **Idea- guía:** solo se penalizará un máximo de 0,60.
- **Trabajo colectivo:** únicamente se exigirán la sincronización y la escala.

*** No se penalizará la comunicación entre gimnastas y técnicos en categorías mini-prebenjamin y prebenjamín, tampoco se penalizará en categoría benjamín siempre y cuando no sea excesiva.**

*** No se penalizará la entrada de un aparato ajeno que la gimnasta no expulse del tapiz, se dará la opción a repetir el ejercicio siempre y cuando el técnico lo solicite y haya un acuerdo entre el técnico y la juez control.**