

20

RÍTMICA

G I M N A S I A

24

SERIE BÁSICA



Federación Madrileña
de Gimnasia

fmg

GIMNASIA RÍTMICA

NORMATIVA PROVISIONAL SERIE BÁSICA 2024 (V1).

Actualizado 17/01/2024

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 2022-24, precisiones enviadas por la FIG, RFEG y la FMG durante este período.

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

MÚSICAS

Las músicas deberán subirse al sistema informático de la FMG 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 12:00 horas de la mañana.

Cada entrenador/a deberá llevar a la competición una memoria extraíble con las músicas.

JURADOS

Los jurados en Serie Básica estarán formados por (*ver Distribución de Jurados en página 9):

- > Juez de Dificultad DB: evalúa DB, W, DE, R y **DA en Iniciación Individual**
- > Juez de Dificultad DA: evalúa DC y ELEMENTOS TÉCNICOS FUNDAMENTALES de aparato,
- > Juez de Artístico: suma de penalizaciones de Artístico.
- > Juez de Ejecución: suma de penalizaciones de Ejecución.
- > Juez Responsable, Juez de Línea, Juez Crono: Este papel lo desempeñará Juez Responsable designada por la FMG o la Juez de Ejecución en su defecto.

JUEZ RESPONSABLE

En Serie Básica el Jurado Superior/ Comité de Jueces no realiza revisión de notas de Dificultad ni de las penalizaciones de tiempo o línea a petición de los entrenadores durante la competición. Una revisión general de la competición podrá ser realizada por el Grupo de Trabajo de Jueces los días posteriores a la competición.

DÚOS-TRÍOS: penalizaciones Juez Responsable relativas a CONJUNTO.

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

-0.50	OLVIDO
	Ejercicio no realizado en su totalidad debido a una parada del/ de la gimnasta durante el ejercicio por olvido $\leq 15''$. Recibirá las penalizaciones del Jurado de Artístico correspondientes.
	Si para $> 15''$ o abandona el tapiz: Dificultad evalúa. Nota de Artístico=0, Nota de Ejecución=0
NO HAY PENALIZACIÓN	MÚSICA CON VOZ Y PALABRAS
	Se permite MÚSICA CON VOZ Y PALABRAS en todas las categorías (respetando la ética en las letras).
-0.50	PENALIZACIONES POR DISCIPLINA
	Prohibidos acompañantes viendo la competición en la zona de competición (solo permitido los entrenadores acreditados). Entrenadoras/es que se acercan a la mesa de jueces durante la competición, entrenador/a que se acerca a megafonía sin ser llamado, prepararse en la zona de competición (peinar,

	maquillar, calentar...). Gimnastas comiendo chicle durante su actuación. Gimnasta/s realizando durante el ejercicio movimientos claramente antiestéticos no propios de la ética deportiva y/o edad.
-0.50	NO RETIRAR APARATOS DE REEMPLAZO/SET MAL COLOCADO
	Cada entidad es responsable de retirar sus aparatos de reemplazo antes de la salida del siguiente participante. La penalización es para el ejercicio de la entidad que no los retire a tiempo.
-0.05	TIEMPO NO REGLAMENTARIO
	Por cada segundo completo de más o de menos. Duración de los ejercicios: Ejercicios individuales ML: 1´00" a 1´30" Resto de ejercicios individuales: 1´15" a 1´30" Ejercicios de conjunto ML: 1´45" a 2´00" Conjuntos aparato Prebenjamín, Benjamín y Alevín: 1´45" a 2´00" Resto de ejercicios de conjunto: 2´15" a 2´30" Dúos-Tríos: 1´45" a 2´00"

› **INCIDENCIAS DURANTE LA REALIZACIÓN DEL EJERCICIO:**

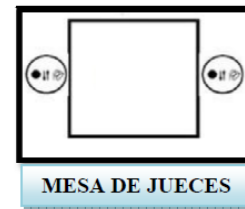
- Cualquier **causa que produzca sufrimiento** en el/la gimnasta e impida un correcto desarrollo del ejercicio será motivo suficiente para **no evaluarlo** si el/la gimnasta intenta completarlo bajo esta situación.
- Gimnasta individual que no pueda completar su ejercicio por lesión/enfermedad: las Jueces de Dificultad darán su puntuación de la parte realizada, las Jueces de Artístico y Ejecución darán una nota de 0 puntos. Si **el/la gimnasta abandona el tapiz por razón no autorizada, no será evaluado.**
***Excepción: olvido.**
- En conjunto se permitirá **gimnasta de reemplazo**. Si el/la gimnasta lesionada sale inmediatamente y entra el/la gimnasta de reserva, el conjunto será evaluado y la Juez Responsable penalizará únicamente por salida de gimnasta (0,30). Si la salida de gimnasta es por razón no autorizada, la Juez Responsable penalizará por salida de gimnasta (0,30) y la entrada de la gimnasta de reemplazo (0,50). **Un ejercicio de conjunto realizado sin la entrada de la gimnasta de reserva no será evaluado.** Ej.: Si en un ejercicio de 5 gimnastas, una abandona, el ejercicio de 4 gimnastas no será evaluado (aunque se permita competir en conjuntos de 4), si no entra la gimnasta de reemplazo.

› **MÚSICA CON ERRORES:** Durante una competición, si la música no funciona correctamente o es incorrecta, el/la gimnasta/s debe/n detener el ejercicio de inmediato. La Juez Responsable (o el delegado) le dará permiso para salir del tapiz y entrar de nuevo en el practicable y reiniciar el ejercicio con la música correcta. Las protestas después de finalizar un ejercicio no serán aceptadas, únicamente se podrá repetir si se para el ejercicio **durante** su realización.

› **ATUENDO:** Los maillots podrán ser revisados por la Juez responsable antes o después de la actuación de la gimnasta o el conjunto. Desde el 2023 se seguirán las normas FIG y las especificaciones que marque la RFEG para el año en curso **(ver punto 10 – página 17 del Código 2022-2024 en relación al atuendo).**

- **GR Masculina:** Mismos requisitos que en competiciones oficiales RFEG. Para las competiciones de la FMG, se permite llevar pantalón corto tal y como se indica en el apartado "conjuntos mixtos".
- **Conjuntos mixtos: Sólo para competiciones de la FMG.** Si las gimnastas llevan falda, los gimnastas pueden llevar pantalón corto, siempre que se respete el modelo general (mismo tejido, detalles e igual parte de arriba para unificar la visión general). También se permite los requisitos de las competiciones oficiales RFEG.
- **Conjuntos, Dúos-Tríos:** Solo para competiciones de la FMG, se permiten maillots DIFERENTES.
- **Por ética y estética:** no está permitida la simulación de lencería, ej. Ligas.

› APARATOS DE REMPLAZO: En el medio de las bandas laterales.



- El uso del aparato de reemplazo está autorizado siguiendo las normas descritas en el código FIG. **En Serie Básica, si el aparato de reemplazo se rompe, no se siguen las reglas del código FIG, y la gimnasta no está autorizada a repetir su ejercicio** (debido a que el aparato es propiedad del club y debe revisar sus aparatos de reemplazo antes de la competición).
 - Siempre que los aparatos cumplan con las normativas FIG y RFEG, no será necesario la utilización de aparatos que lleven el logo del fabricante y el logo de la FIG "FIG APPROVED". En todos los niveles y competiciones, se verificará mediante la medición aleatoria de aparatos, antes o después de la realización del ejercicio o, a petición de la juez responsable. **Si el aparato no cumple con las normas reglamentarias, gimnasta/conjunto tendrá penalización por la juez responsable: 1.00 punto de penalización.**
- › COMPONENTES CONJUNTO: se permite la participación de conjuntos con 4 o 6 integrantes, teniendo en cuenta que, para los conjuntos de aparato mixto, los aparatos serán utilizados en número par. No serán evaluados aquellos conjuntos que no respeten la norma sobre el reparto de aparatos.

JUECES ARTÍSTICO

- › Se puntúa según código FIG en vigor. Las penalizaciones dadas por la juez se restarán a 10.00 puntos.
- › **Mínimo 2 Combinaciones de Pasos de Danza (ver requisitos Código FIG).**
- › Ver exigencias de Composición (músicas no autorizadas, nº Cambios Dinámicos, nº Efectos corporales y de aparato, variedad de Lanzamientos/Recuperaciones, Trabajo Colectivo...).
- › CONSTRUCCIONES CORPORALES: Principios y finales SIN contacto de **una** gimnasta con el suelo están permitidos. **IMPORTANTE (Sólo para Serie Básica):**
- **Elemento prohibido, posiciones de pie en elevación, (penaliza ARTÍSTICO): -0.30.**
- › **FALTAS ARTÍSTICAS – DÚOS/TRÍOS:** Se puntúa con las exigencias técnicas individuales del Código FIG.

JUECES EJECUCIÓN

- › Se puntúa según código FIG en vigor. Las penalizaciones dadas por la juez se restarán a 10.00 puntos.
- › **EJECUCIÓN – DÚOS/TRÍOS:** Se puntúa con las exigencias técnicas de conjunto del Código FIG. No son aplicables las penalizaciones de las formaciones.

JUECES DIFICULTAD DB

- Penalizaciones en la tabla Serie Básica **2024**.
- Las DB que podrán realizarse son las que se describen en las tablas de DB del código FIG con valor 0.10, 0.20 y 0.30 y las adicionales de Serie Básica de la FMG, **en el caso de Iniciación solo se permitirán dificultades incluidas en el código FIG con valor 0.10, 0.20, 0.30 y equilibrios código FIG 0.4 en planta.** No

están permitidas las DB/elementos prohibidos reflejados en la tabla correspondiente. En conjunto: DB o elementos prohibidos de la Normativa de Serie Básica realizadas por las 5 gimnastas – Juez DB PENALIZA y la DB no es válida.

- **Iniciación Individual:**

- Se permite un máximo de 3 DAs según lo especificado en el código FIG 2022 – 2024 páginas 60 -70 (Cuerda – pág. 131 – 133). Se contarán las 3 primeras DAs realizadas.

- NOTA: Un lanzamiento alto y recuperación con una rotación de 360° o más, bajo el vuelo, es la naturaleza de una R. **Estos elementos siempre se evaluarán como R, nunca como DA.**

- Cuando la gimnasta NO realiza una rotación bajo el vuelo: un lanzamiento durante una rotación y/o una recuperación durante una rotación **será evaluado como una DA, si la definición de DA se cumple.**

- Las jueces registran los símbolos de los elementos de dificultad en orden de ejecución, dan valor a los elementos y aplican penalizaciones correspondientes. La juez de dificultad deberá apuntar, asignar el valor, evaluar y comprobar si cumple la norma numérica de:

- DB

- Grupos Corporales: 1 de cada GC. En conjuntos/ dúos – tríos, deberán realizarse simultáneamente.

- **En Iniciación individual: DA (máximo de 3 DAs)**

- DE

- R. Posibilidad de hacer R1 (Valor 0.10) y permitido sumar criterios según Código FIG.

- W totales. En conjunto y dúos-tríos, simultáneas o en muy rápida sucesión, juntas o en subgrupos.

- **No exigido trabajo con la mano no dominante en individual.**

- **No permitidas las Dificultades Combinadas** en Serie Básica. No serán evaluadas ni como dificultades aisladas ni como dificultades combinadas.

> **GRUPO DE DIFICULTAD CORPORAL – GC**

- GC INDIVIDUAL: El GC debe estar presente en el ejercicio (no se exige entre las 7 dificultades de mayor valor).

- GC CONJUNTO, DÚOS-TRÍOS: El GC debe encontrarse entre las DB que han entrado en el conteo de las 7 primeras.

- Si se repite una dificultad corporal dentro del mismo GC, la segunda no será evaluada (excepto series de saltos o giros iguales). **Ver “Notas para las Dificultades Corporales”**

- Si se ejecuta una DB con elemento técnico de aparato realizado de forma idéntica, la segunda DB no será evaluada (excepto series de saltos o giros iguales). **Ver “Notas para las Dificultades Corporales”.**

> **DIFICULTADES INTERCAMBIO - DE**

- DE: máximo valor EVALUADO en Serie Básica : **0.50, en todos los casos** puede ejecutarse más valor y no hay penalización.

- **Código FIG:**

- Valor base DE: 0,20. Para contar el valor base: **obligatorio lanzamiento alto (mínimo 2 veces la altura de la gimnasta de pie) o largo (mínimo 6 metros).**

- Criterio lanzamiento con distancia **6 metros + altura > 2 veces la altura de la gimnasta:** +0, 20.

- Resto de criterios: +0,10.

- Ejemplo: DE con altura y distancia 6 m. = 0.40.

- NOTA: para conjuntos de cuerda, se contarán **máximo dos DE** con los cabos anudados en orden cronológico (**los DE fuera de esta norma, no serán validados**).

› ELEMENTOS DINÁMICOS DE ROTACIÓN - R

- Solo en Serie Básica, en ejercicios con aparato, se permite, además de los Riesgos (R) FIG, **R1**. Requisitos de R1:
 - Lanzamiento alto del aparato, 1 rotación alrededor del eje horizontal DURANTE EL VUELO DEL APARATO y recuperar inmediatamente después de la rotación.
 - Se pueden añadir todos los criterios FIG en la acción de lanzar y de recuperar.
 - Si la rotación es un “Dive Leap”, puede añadirse el criterio Z (cambio de eje o nivel).
- **NOTA CUERDA:** para individual de cuerda, se contarán **máximo dos R con los cabos anudados** en orden cronológico (los R fuera de esta norma, no serán validados).
 - **RFEG:** la cuerda también podrá recuperarse por un cabo o por el centro (y el R será válido) si no suceden las siguientes faltas: Que el cabo toque el suelo y además que haya interrupción entre la recuperación y el siguiente movimiento. Si suceden estas dos faltas juntas, el R no es válido.

› ROTACIONES CORPORALES EN DB

- Cada GRUPO de elementos preacrobáticos o de rotaciones verticales, puede usarse 1 VEZ ÚNICAMENTE en R, ya sea aislado o en serie, o repetido en cualquier orden dentro de un mismo R. Si un grupo se repite en otra R (independientemente del uso de una variación diferente), esta R no será válida. Ver apartado 4.3. del Código FIG.
- DB conjunto: el mismo grupo de elementos preacrobáticos o de rotaciones verticales no puede usarse en R y DE.
- 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).

JUECES DIFICULTAD DA

› DIFICULTAD DE APARATO – DA (*En Serie Básica no existen salvo en Iniciación – ver Jueces de Dificultad D*).

› GRUPOS TÉCNICOS DEL APARATO:

- **INDIVIDUAL Y DÚOS-TRÍOS:** Obligatorio, REQUISITOS INDIVIDUALES de las tablas de Elementos Técnicos fundamentales del aparatado 3.6. del Cop (Parte Individual). **Elementos Fundamentales Específicos (1 de cada grupo) + Fundamentales (1 de cada grupo) = en total, 4 Elementos Técnicos Fundamentales del aparato:** -0.30 por cada elemento ausente – PENALIZACIÓN DE DIFICULTAD. Pueden ejecutarse en: DB, S, W y ELEMENTOS DE ENLACE.
- **CONJUNTOS:** Obligatorio, **1 Elemento Técnico de cada Grupo Fundamental Específico = en total, 2 Elementos Técnicos** de las tablas del aparatado 3.6. de aparato del Cop (Parte Conjunto): 0.30 por cada elemento ausente o no realizado **simultáneamente o en muy rápida sucesión** por **todas las gimnastas** o en muy rápida sucesión- PENALIZACIÓN DE DIFICULTAD DA. Pueden ejecutarse en: DB, W, DE, DC, S y ELEMENTOS DE ENLACE.
- **NOTA:** En Serie Básica, **para la pelota**, será suficiente una recuperación de lanzamiento mediano para el GF de recuperación con una mano. **Para la cuerda**, el GT de recuperación por los cabos, puede realizarse de un pequeño lanzamiento.

› DIFICULTADES DE COLABORACIÓN

- **CONJUNTOS DE MANOS LIBRES**

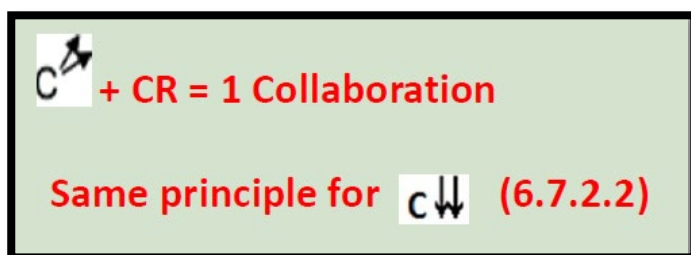
- Mínimo 4 DC y máximo 10 DC evaluadas en orden de ejecución.
- Mínimo 2 C y 2 CC.
- Conjuntos Prebenjamín y Benjamín ML no permitidos: apoyos, alzados, cargas/portés, CL.

TIPOS DE COLABORACIONES MANOS LIBRES	VALOR
C: Las 5 gimnastas del conjunto crean una relación, ya sea directamente (por contacto con la gimnasta/s y/o paso a través, por encima o por debajo sin rotación corporal y sin elevación de ninguna gimnasta). <i>Nota: En el caso de contacto con la gimnasta, deberán realizar un movimiento visible (no solo tocar).</i>	0,10
CC: Las 5 gimnastas del conjunto crean una relación, ya sea directamente (por contacto con 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. Este tipo de colaboraciones incluyen relaciones realizadas con un mínimo de 3 acciones idénticas con relaciones corporales, realizadas en sucesión. <ul style="list-style-type: none"> • 1 gimnasta realizando la misma acción un mínimo de 3 veces seguidas. • Varias gimnastas realizando una acción idéntica en sucesión para un total de un mínimo de 3 acciones. 	0,30
CR: Colaboración con rotación corporal. Si más de una gimnasta realiza la rotación, estas deben ser idénticas. Es posible realizar la rotación con o sin ayuda de las compañeras, con o sin paso por encima, a través o por debajo. El valor será incrementado en 0,10 para cada gimnasta que realice la acción principal (Máximo 3 gimnastas realizando el riesgo corporal).	0,10

*Es posible realizar colaboraciones en subgrupos sin conexión (código FIG), siempre y cuando los dos subgrupos realicen idénticos movimientos o el mismo tipo de movimiento (rotación, paso,...), a la vez que cumplen la definición de la colaboración principal. Si no, los subgrupos deben estar conectados.

- **CONJUNTOS APARATO:**

- Ver descripción de las colaboraciones en el Código FIG.
- Mínimo 6 DC.
- Las Dificultades de Colaboración se evalúan en orden de ejecución.
- Cada categoría de Colaboración aislada se cuenta como una Colaboración.
- Cuando el lanzamiento/recuperación múltiple es realizado por la gimnasta que realiza la acción principal en la CR, cuenta como 1 colaboración. Máximo 2 por ejercicio. Ejemplo:



- Mínimo 2 CC.
- Mínimo 2 CR aisladas.

- Mínimo 2 Colaboraciones de Lanzamiento o Recuperación Múltiple aisladas, **excepto para la Categoría Alevín que será Mínimo 1 Colaboración Múltiple de Lanzamiento o Recuperación, siendo la otra a elegir de los otros grupos de colaboraciones posibles (CC, CR o CL)**
 - CL no son obligatorias, es opcional realizarlas en el ejercicio.
 - Para conjuntos de cuerda, se contarán máximo 5 CR con los cabos anudados en orden cronológico (las CR fuera de esta norma, no serán validadas).
 - NOTA: En Serie Básica, para DC, la altura será 2 veces la altura de la gimnasta desde el punto de salida del aparato y la distancia será de 6 m.
- **DÚOS/TRIOS:**
 - Ver tabla de colaboraciones Código FIG para Dúos-Tríos Aparato y Tabla de Colaboraciones ML para Dúos-Tríos ML.
 - **Mínimo 3 DC.** Las Dificultades de Colaboración se evalúan en orden de ejecución. **No** es posible realizar colaboraciones de Lanzamiento y Recuperación Múltiple, ni CL.
 - **En Dúos-Tríos ML:** Mínimo 3 CC y mínimo 3 CR (el valor podrá ser aumentado tal y como se indica en la tabla de colaboraciones de ML).
 - En Dúos y Tríos Aparato: Mínimo 1 CC y 1 CR. Solo están autorizadas las colaboraciones CC y CR.
 - NOTA: Para Dúos: las CC constarán de 2 acciones sucesivas. En Tríos serán 3 acciones sucesivas.

› ROTACIONES CORPORALES EN DA

- **REPETICIÓN DE ROTACIONES EN COLABORACIONES**
 - Cada GRUPO de elementos preacrobáticos puede usarse ÚNICAMENTE 1 VEZ, ya sea aislado o en serie, en CR o C Múltiple o DC Combinada. Si un grupo se repite en otra CR (independientemente del uso de una variación diferente), esta CR no será válida. Ver apartado 6.5.9. del Código FIG.
 - Un elemento preacrobático realizado con apoyo en el suelo es considerado diferente que el mismo elemento preacrobático realizado con APOYO SOBRE UN/A COMPAÑERO/A.
 - Nota: en CC pueden realizarse elementos preacrobáticos. El mismo grupo preacrobático puede realizarse una vez en CC y una 2ª vez en CR/ C múltiple/ DC combinada.
- 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).

› ELEMENTOS ORIGINALES DE APARATO

- En Serie Básica no se valorarán las originalidades.

DISTRIBUCIÓN DE JURADOS COMPETICIONES OFICIALES FMG

INDIVIDUAL ML		
<i>DIFICULTAD</i>	<i>ARTÍSTICO</i>	<i>EJECUCIÓN</i>
Dificultades corporales (DB) Ondas Totales (W)	Juez Artístico	Juez Ejecución

INDIVIDUAL APARATO		
<i>DIFICULTAD</i>	<i>ARTÍSTICO</i>	<i>EJECUCIÓN</i>
Dificultades corporales (DB) Ondas Totales (W) Elementos dinámicos de rotación(R) Posibilidad de hacer R1 (Valor 0.10) y permitido sumar criterios según Código FIG Grupos Fundamentales (GF) Fundamentales Específicos (GFS) En Iniciación: Dificultades del aparato (DA)	Juez Artístico	Juez Ejecución

CONJUNTOS ML		
<i>DIFICULTAD</i>	<i>ARTÍSTICO</i>	<i>EJECUCIÓN</i>
Dificultades corporales (DB) Ondas Totales (W) Colaboraciones (DC)	Juez Artístico	Juez Ejecución

CONJUNTOS APARATO			
<i>DIFICULTAD CORPORAL</i>	<i>DIFICULTAD APARATO</i>	<i>ARTÍSTICO</i>	<i>EJECUCIÓN</i>
Dificultades corporales (DB) Ondas Totales (W) Intercambios (DE) Elementos dinámicos de rotación(R) Posibilidad de hacer R1 (Valor 0.10) y permitido sumar criterios según Código FIG.	Colaboraciones (DC) Grupos Fundamentales Específicos (GFS)	Juez Artístico	Juez Ejecución

DÚOS-TRÍOS		
<i>DIFICULTAD</i>	<i>ARTÍSTICO</i>	<i>EJECUCIÓN</i>
Dificultades corporales (DB) Ondas Totales (W) Intercambios (DE) Elementos dinámicos de rotación(R). Posibilidad de hacer R1 (Valor 0.10) y permitido sumar criterios según Código FIG ----- Colaboraciones (DC) Grupos Fundamentales (GF) Fundamentales Específicos (GFS)	Juez Artístico	Juez Ejecución

NOTA FINAL = DIFICULTAD + ARTÍSTICO + EJECUCIÓN

(no existen notas negativas)

NOTA DIFICULTAD (Nº DE ELEMENTOS Y VALORES LIMITADOS, NOTA NO LIMITADA)= NOTA DB +
NOTA DA

NOTA ARTÍSTICO = MÁXIMO 10,00 PUNTOS

NOTA EJECUCIÓN= MÁXIMO 10,00 PUNTOS

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

SERIE BÁSICA INDIVIDUAL ML

REQUISITOS	PREBENJAMÍN BENJAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL	CADETE JUVENIL	PENALIZACIÓN
DIFICULTAD					
Dificultades Corporales (DB)	Mín 3 - Máx 7 (DBs VALOR MÁS ALTO)				-0.30 < 3 DB
	Mín. 1 de cada grupo corporal				-0.30 p/c uno que falte
	Valor 0.10-0.20-0.30 <i>* DB Código FIG en vigor y Tabla dificultades corporales adicionales Serie Básica 2024</i>				-0.30 p/c DB valor > 0.30
	INICIACIÓN Dif. código FIG en vigor 0.1-0.2-0.3 y equilibrios código FIG 0.4 en planta (valor final 0,30) No válidas dificultades corporales adicionales Serie Básica 2024				-0.30 p/c DB valor > 0.30
Elementos Prohibidos	Ver tabla				-0.30 p/c
Ondas Totales (W)	Mín. 2				-0.30 p/c
Tour lento	Max. 1				- 030 > de 1 Tour Lento

SERIE BÁSICA INDIVIDUAL APARATO

REQUISITOS	PREBENJAMÍN BENJAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL	CADETE JUVENIL	PENALIZACIÓN
DIFICULTAD					
Dificultades Corporales (DB) <i>*No se exigen DN con mano no dominante</i>	Mín 3 - Máx 7 (DBs valor más alto)				-0.30 < 3 DB
	Mín. 1 de cada grupo corporal				-0.30 p/c uno que falte
	Valor 0.10-0.20-0.30 <i>* DB Código FIG en vigor y Tabla dificultades corporales adicionales Serie Básica 2024</i>				-0.30 p/c DB valor > 0.30
	INICIACIÓN Dif. código FIG en vigor 0.1-0.2-0.3 y equilibrios código FIG 0,4 en planta (valor final 0,30) No válidas dificultades corporales adicionales Serie Básica 2024				-0.30 p/c DB valor > 0.30
Tour lento	Max. 1				- 030 > de 1 Tour Lento
Elementos Corporales Prohibidos	Ver tabla				-0.30 p/c
Ondas Totales (W)	Mín. 2				-0.30 p/c
Elem. Dinámicos Rotación (R)	Max. 4 (Valor Según Código FIG). Posibilidad de hacer R1				No penalización, no cuentan los R fuera de la norma.
Elementos Fundamentales Específicos de Aparato	Mín. 1 de cada Fundamental				-0.30 p/c en falta
Elementos Fundamentales de Aparato	Mín. 1 de cada Fundamental				-0.30 p/c en falta





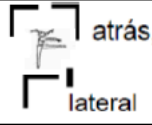

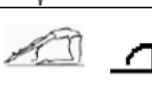



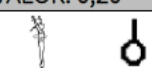
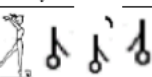
SERIE BÁSICA CONJUNTOS

REQUISITOS	PREBENJAMÍN BENJAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL	CADETE JUVENIL	PENALIZACIÓN
	ML	APARATO			
DIFICULTAD					
Dificultades	Mín 3 - Máx 7	Mín 3 - Máx 7			Orden ejecución FIG
Dificultades Corporales (DB)	Mín.3 DB				-0.30 < de 3 DB
	Mín.1 de cada grupo corporal. Mín. 1 dificultad de cada GC realizada simultáneamente.	Mín.1 de cada grupo corporal. Mín. 1 dificultad de cada GC realizada simultáneamente por las/los 5 (no subgrupos)			-0.30 p/c GC que falte. -0.30 p/c GC que falte realizado simultáneamente.
	Valor 0.10-0.20-0.30 <i>* DB Código FIG en vigor y Tabla dificultades corporales adicionales Serie Básica 2024</i>				-0.30 p/c DB valor > 0.30
	INICIACIÓN Dif. código FIG en vigor 0.1-0.2-0.3 y equilibrios código FIG 0.4 en planta (valor final 0,30) No válidas dificultades corporales adicionales Serie Básica 2024				-0.30 p/c DB valor > 0.30
Tour lento	Max. 1				-0.30 > de 1 Tour Lento
Ondas Totales (W)	Mín. 2 Por las 5 gimnastas igual, simultáneamente o en rápida sucesión (juntas o en subgrupos)				-0.30 p/c
Dificultades Intercambio (DE)	No existen	Mín.3 - (Máximo valor evaluado 0,50)			-0.30 < 3 DE
Elementos Corporales Prohibidos	Ver tabla.				-0.30 p/c
Elem. Dinámicos Rotación (R)	No existen	Máx. 1 (Valor Según Código FIG) Posibilidad de hacer R1			No penalización, no cuentan los R fuera de la norma.
Colaboraciones (DC)	Mín. 4 DC * Colaboraciones ML				-0.30 < 3 DC en ML
	Mín. 2 C Mín. 2 CC	Mín. 2 CC, 2 CR y 1 C. Múltiple (lanzam. o recuperación)	Mín. 2 CC, 2 CR y 2 C. Múltiple (lanzamiento o recuperación)		
	Max. 10 DC	Máx. DC: <u>DEBUTANTES Y ESCUELAS</u> Alevín: 6 DC / Infantil: 8 DC / Cadete / Juvenil: 10 DC INICIACIÓN: Alevín: 8 DC / Infantil: 10 DC / Cadete - Juvenil: 12 DC Se permite máx. 2 Colaboraciones Combinadas (Multiple+CR ó CR+Multiple)(no es obligatorio)			Se evalúan en orden de ejecución. Las DC fuera de la norma, no cuentan, no se penaliza
Elementos Fundamentales de aparato específicos	No existen	Mín. 1 de cada, ejecutados simultáneamente o en rápida sucesión.			-0.30 p/c en falta

SERIE BÁSICA DÚOS-TRÍOS

REQUISITOS	PREBENJAMÍN BENJAMÍN	BENJAMÍN ALEVÍN	INFANTIL	CADETE JUVENIL	PENALIZACIÓN
	ML	APARATO			
DIFICULTAD					
Dificultades Corporales (DB)	Mín 3 - Máx 7 DB Orden ejecución FIG				-0.30 < de 3 DB
	Mín.1 de cada grupo corporal. Mín. 1 dific. de cada GC realizada simultáneamente.	Mín.1 de cada grupo corporal. Mín. 1 dificultad de cada GC realizada simultáneamente por las/los 2-3			-0.30 p/c GC que falte. -0.30 p/c GC que falte realizado simultáneamente.
	Valor 0.10-0.20-0.30 <i>* DB Código FIG en vigor y Tabla dificultades corporales adicionales Serie Básica 2024</i>				-0.30 p/c DB valor > 0.30
Tour lento	Max. 1				- 030 > de 1 Tour Lento
Ondas Totales (W)	Mín. 2 Por las 2-3 gimnastas igual, simultáneamente o en rápida sucesión				-0.30 p/c
Dificultades Intercambio (DE)	No existen	Mín.1- Máx. 3 DE Orden ejecución FIG (máximo valor evaluado 0,50)			-0.30 < 1 DE Si hay >3 DE no penaliza y no se evalúa
Elementos Corporales Prohibidos	Ver tabla.				-0.30 p/c
Elem. Dinámicos Rotación (R)	No existen	Máx. 1 (Valor Según Código FIG) Posibilidad de hacer R1			No penalización, no cuentan los R fuera de la norma.
Colaboraciones (DC)	Mín. 3 DC <i>* Colaboraciones ML</i>				-0.30 < 3 DC
	Mín. 3 CC y 3 CR	Mín. 1 CC y 1 CR			-0.30 p/c colaboración en falta
	Máx. 10 DC	Máx.: 4 DC			Se evalúan en orden de ejecución. Las DC fuera de la norma, no cuentan, no se penaliza
Elementos Fundamentales Específicos de Aparato	No existen	Mín. 1 de cada Grupo Fundamental Específico de las Tablas Individual, ejecutados simultáneamente o en rápida sucesión.			-0.30 p/c en falta
Elementos Técnicos Fundamentales de Aparato	No existen	Mín. 1 de cada Grupo Fundamental de las Tablas Individual, ejecutados simultáneamente o en rápida sucesión.			-0.30 p/c en falta

DIFICULTADES CORPORALES AÑADIDAS SERIE BÁSICA 2024

DIFICULTADES CORPORALES SERIE BÁSICA 2024	
VALOR: 0,20	SALTOS
	SALTO VERTICAL (SIN ROTACIÓN): Espina dorsal se mantiene recta, sin oscilaciones del tronco durante todas las fases del salto. Vuelo: los dedos de los pies serán el último contacto con el suelo e inician la flexión dorsal del pie. Recepción: los dedos de los pies es lo primero que contacta con el suelo. Flexión-extensión piernas.
	SALTO AGRUPADO (SIN ROTACIÓN): Se elevan las dos rodillas al pecho durante el vuelo y se recepciona con los pies juntos. Se puede realizar con impulso de uno o dos pies: misma forma, solo válida una de las dos en el ejercicio.
	SALTO CABALLITO (SIN ROTACIÓN): Impulso con un pie. Se eleva primero una rodilla al pecho y después la otra. Recepción primero con un pie, después con el otro.
	SALTO VERTICAL EN PASSÉ: Se puede realizar con passé abierto o cerrado: misma forma, solo válida una de las dos en el ejercicio.
	SALTO VERTICAL PIERNA A 90° (SIN ROTACIÓN): delante, atrás, lateral. Técnica battement.
VALOR: 0,20	EQUILIBRIOS
	EQUILIBRIO PASSÉ ABIERTO EN PLANTA. Obligatorio pie al nivel de la rodilla o superior y pierna en la segunda posición (cadera abierta, pierna en rotación externa)
	EXTENSIÓN DE RODILLAS. Piernas JUNTAS o alineadas con la articulación coxo femoral. Extensión lumbar = o > 90°. Pelvis vertical. Elevación del tronco al finalizar, respetando el acompañamiento de la cabeza y los brazos con el cuerpo y activando abdominal.
	EXTENSIÓN DE PIE. Piernas JUNTAS o alineadas con la articulación coxo femoral. Extensión lumbar = o > 90°. Pelvis vertical. Elevación del tronco al finalizar, respetando el acompañamiento de la cabeza y los brazos con el cuerpo y activando abdominal.
	EQUILIBRIO SPAGAT. Sin apoyo de manos en el suelo durante el equilibrio. IMPORTANTE CADERA ALINEADA para ser validada. NO PERMITIDO EN COLABORACIONES CONJUNTO.
	EQUILIBRIO PENCHEE CON APOYO DE UNA O DOS MANOS (en relevé o planta es el mismo equilibrio): requisito imprescindible el apoyo de la/s mano/s para evitar penalización por DB prohibida. El peso del cuerpo debe estar mayoritariamente en el pie de base. El apoyo sobre las manos debe ser ligero. Los hombros deben estar alineados con la pelvis en el plano horizontal.
VALOR: 0,20	ROTACIONES
	GIRO COUPE: Giro 360° sobre un pie. Pie altura tobillo. Pierna rotación externa.
	ROTACIÓN 360° PIERNA POR DEBAJO DE LA HORIZONTAL DELANTE, LATERAL O ATRÁS. Estas formas se consideran iguales, por lo tanto NO puede ser utilizada más de una vez en el ejercicio.



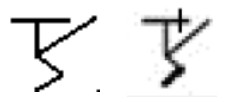

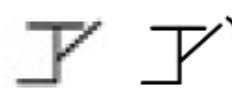

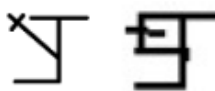



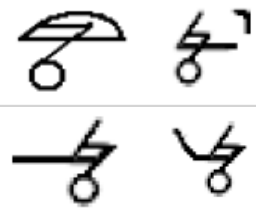

NOTAS PARA LAS DIFICULTADES CORPORALES

- › Las BD de la tabla de dificultades añadidas no se evalúan por grados de desviación. Para ser validadas, es necesario 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 añadidas.
- › No se puede incrementar el valor de ninguna de ellas con criterios adicionales. Excepción: equilibrios tour lento, siempre que no sobrepase el valor de 0,30.
- › No se podrán realizar series de saltos o giros con las Dificultades Corporales añadidas a la Serie Básica 2024

ELEMENTOS PROHIBIDOS

- › Penaliza la Juez DB por cada elemento/DB prohibido ejecutado: -0.30, aunque sea realizado solo por una gimnasta.
- › Dificultades de mayor valor de 0,30.
- › Caída de rodillas desde cualquier salto.
- › Más de 1 tour lento por ejercicio. Solo permitido en relevé o en planta.
- › Equilibrios y giros sobre rodillas, brazos, pecho o en posición cosaco.
- › Planchas sobre pecho o sobre antebrazos, con o sin dificultad (con o sin ayuda de las compañeras).
- › Inversión + Lumbar.
- › Giros y equilibrios con cambio de nivel.
- › Dificultades Combinadas.
- › Todas las dificultades señaladas como prohibidas en la Normativa de Básica.

DIFICULTADES PROHIBIDAS DEL CÓDIGO FIG PARA SERIE BÁSICA

EQUILIBRIOS			
Nº CÓDIGO FIG / VALOR	0,1	0,2	0,3
17, 18. "Cosaco"			
19, 20, 21, 22, 23. Sobre la rodilla			
			
25. Kabaeva			KB 
ROTACIONES			
Nº CÓDIGO FIG / VALOR	0,1	0,2	0,3
21, 22, 23. "Cosaco"			
30. Ashram			ASH 180° 
33. Rotación en espagat con ayuda, con flexión del tronco atrás.		