

Gimnasia Rítmica
exigencias
técnicas

2018

✓ Serie Básica

✓ Competiciones de Escuelas e Iniciación



Federación Madrileña de Gimnasia

GIMNASIA RÍTMICA NORMATIVA SERIE BÁSICA 2018

Todas las precisiones y normas no registradas en las tablas, penalizaciones y precisiones se regirán según lo establecido en el Código FIG de Gimnasia Rítmica 01/02/2018 (ver erratas de la traducción del Código en Español), precisiones enviadas por la FIG, RFEG y la FMG que se realicen durante la temporada en curso.

Los siguientes puntos reflejados se tendrán en cuenta adicionalmente para la Serie Básica de la FMG del año en curso:

SUBIDA DE MÚSICA

Las músicas deberán subirse al sistema informático de la F.M.G. www.fmgimnasia.com > acceso zona federados. FORMATO MP3 OBLIGATORIO.

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

Recomendable que cada entrenadora lleve al campeonato un CD o PEN con las músicas.

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

JUEZ COORDINADORA

Este papel lo desempeñará la juez de D1.

No existen notas negativas.

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

-1.00	OLVIDO SI PARA < 15"
	Ejercicio no realizado en su totalidad debido a una parada de la gimnasta durante el ejercicio por olvido.
	Si para > 15": No se evalúa el ejercicio.
	Si abandona el tapiz antes de terminar la música: No se evalúa el ejercicio.
-1.00	MÚSICA CON PALABRAS
	Se permite músicas con voz (música vocal, voz usada como instrumento) Se permite palabra de fondo aislada (ej. "olé" en música flamenca). Para ejercicios que más adelante se presenten a competiciones nacionales, se tendrán en cuenta las restricciones en la Normativa Nacional con respecto a las músicas con voz y palabras. ÚNICAMENTE EN LA CATEGORÍA JUVENIL se permite MÚSICA CON VOZ Y PALABRAS.
-0.50	PENALIZACIONES POR DISCIPLINA
	Entrenadoras que se acercan a la mesa de jueces durante la competición, entrenadora que se acerca a megafonía sin ser llamada, prepararse en la zona de competición (peinar, maquillar a las gimnastas, calentar,...). Prohibido acompañantes viendo la competición en la zona de competición (gimnastas animando a los equipos deben estar en las gradas y no en la pista). Gimnastas comiendo chicle durante su actuación. Gimnasta/s realizando durante el ejercicio movimientos claramente antiestéticos no propios de la ética deportiva y/o edad.
-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.
-0.05	TIEMPO NO REGLAMENTARIO
	Por cada segundo 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"

INCIDENCIAS DURANTE LA REALIZACIÓN DEL EJERCICIO: Cualquier causa que produzca sufrimiento en la gimnasta e impida un correcto desarrollo en el ejercicio será motivo suficiente para no evaluar el ejercicio. Excepción: en conjunto se permitirá gimnasta de reemplazo. Si la gimnasta lesionada sale inmediatamente y entra la gimnasta de reserva, el conjunto será evaluado y la Juez Coordinadora penalizará únicamente por salida de gimnasta (0,30) y entrada de gimnasta de reemplazo (0,50), más las penalizaciones de la juez de ejecución.

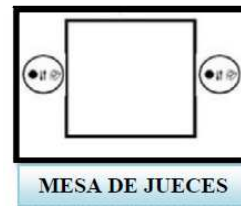


MUSICA CON ERRORES: Durante una competición si la música no funciona correctamente o es incorrecta, la/s gimnasta/s debe/n detener el ejercicio de inmediato, salir del tapiz y esperar a ser llamadas para reiniciar el ejercicio. Las protestas después de finalizar un ejercicio no serán aceptadas, únicamente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

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

ATUENDO 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).

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



JUECES EJECUCIÓN

Se puntúa según código FIG en vigor. La nota de partida total de Ejecución son 10,00 puntos en todas las categorías. Se pasará la suma de las penalizaciones de las faltas artísticas y técnicas por separado.

PENALIZACIONES TÉCNICAS POR CADA GIMNASTA (CONJUNTO):

- **CUERDA:** tropezarse en pasos a través, pérdidas de un cabo, enrollamiento con interrupción, nudos en la cuerda, con o sin interrupción.
- **ARO:** tropezarse en un paso a través.
- **CINTA:** nudos, con o sin interrupción.

ELEMENTOS PROHIBIDOS DE COLABORACIÓN

Penaliza ARTISTICO. La colaboración no es válida para DIFICULTAD.

- Elementos prohibidos de colaboración del Código FIG.
- Dificultades o elementos prohibidos de la Normativa de Serie Básica.
- Spagat frontal o lateral con parada en la posición durante colaboraciones (Spagat frontal no es elemento prohibido cuando este elemento es realizado como BD dentro de la composición).
- Conjuntos de ML: las cargas o portés están prohibidas (si la gimnasta elevada no toca el suelo con ninguna parte del cuerpo en algún momento del elemento)
- **IMPORTANTE:** Sólo para Serie Básica: Principios y finales en contacto de todas las gimnastas con el suelo es obligatorio (elemento prohibido, penaliza ARTISTICO).

JUECES DIFICULTAD

Penalizaciones en la tabla Serie Básica 2018.

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

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

Se evalúa el nº máximo de dificultades con mayor valor (ver en la tabla nº máximo de dificultades): dificultades de 0,10 a 0,30.

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

- Dificultades corporales y Grupos Corporales.
- Serie de pasos de danza.
- Intercambios.
- Elementos dinámicos de rotación en ejercicios con aparato. Posibilidad de hacer R1 (Valor 0.10) y permitido sumar criterios según Código FIG.
- Colaboraciones.

DIFICULTAD CORPORAL - BD

No exigido trabajo con la mano no dominante.

GC CONJUNTO: Para el contaje, debe realizarse simultáneamente o en rápida sucesión BD del mismo grupo corporal, aislada (o en serie), también dentro de unos pasos de danza las BD de valor 0,10 y en los R en la acción de lanzar o recuperar con BD sin rotación (valor 0,10 o más) o con BD de rotación de > 0,10.

En los ED, el criterio BD no está considerado como dificultad corporal y por tanto no podrá ser tenido en cuenta para el contaje del GC.

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

BD MISMA FORMA:

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

SALTOS MISMA FORMA:

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

GIROS MISMA FORMA:

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

EQUILIBRIOS MISMA FORMA:

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

DIFICULTADES INTERCAMBIO – ED

Valor Máximo ED en Serie Básica = 0.40.

ED: máximo valor EVALUADO 0,40 (SE PUEDE EJECUTAR MAS VALOR Y NO HAY PENALIZACIÓN).

SERIE PASOS DE DANZA - S

Mismos requisitos Código. Nº mínimo = 2 (Codigo Fig Junior).

ELEMENTOS DINÁMICOS DE ROTACIÓN - R

Sólo Serie Básica en ejercicios con aparato: se permite también R1 (1 rotación alrededor del eje vertical u horizontal=0.10) + criterios.

- Cuando la rotación del R1 es una BD de 0.10, ésta debe hacerse durante el vuelo del aparato. Si se realiza durante el lanzamiento o la recepción, no es R, si no BD con elemento técnico del aparato.

- Cuando la rotación del R1 es un elemento de rotación no BD, el elemento de rotación puede hacerse durante el lanzamiento, vuelo o recepción del aparato. En este último caso, para poder bonificar el "criterio rotación" debe recogerse fuera del campo visual durante la rotación (tal y como se describe en el código FIG).

PRE-ACROBACIAS

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

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

La misma pre-acrobacia no puede repetirse, dentro del mismo grupo de elementos (entre dos R o entre dos Colaboraciones o entre una R y una C).

COLABORACIONES

Ver tabla de colaboraciones Código Fig.

Para conjuntos con aparato las colaboraciones C no tienen valor. Para los conjuntos de ML el valor de las Colaboraciones C=0,10.

CC: 1 o más aparatos se transmiten con 2 técnicas diferentes.

Ej.: gimnastas en una fila, 4 gimnastas ruedan su pelota por el suelo a la compañera que está detrás y la quinta gimnasta lanza su pelota a la primera compañera de la fila.

NOTA: en las CC las cinco gimnastas tienen que colaborar (las que no transmitan aparatos, tendrán que colaborar con diferentes roles: pasando por encima, por debajo, a través de los aparatos o de sus compañeras,...).

ELEMENTOS TÉCNICOS FUNDAMENTALES - ETF

Obligatorio, 1 elemento técnico fundamental en individual aparato: 0.30 por cada elemento ausente-
PENALIZACIÓN DE JUEZ ARTÍSTICO. Pueden ejecutarse en: BD, S, criterios de R y ELEMENTOS DE ENLACE.

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

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

DISTRIBUCIÓN DE JURADOS COMPETICIONES OFICIALES F.M.G.

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

INDIVIDUAL APARATO		
DIFICULTAD	EJECUCIÓN	
Dificultades corporales (BD) Serie de pasos de danza (S) Elementos dinámicos de rotación(R) Posibilidad de hacer R1 (Valor 0.10) y permitido sumar criterios según Código FIG	Faltas artísticas	Faltas Técnicas

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

CONJUNTOS APARATO			
DIFICULTAD		EJECUCIÓN	
Dificultades corporales (BD) Serie de pasos de danza (S) Intercambios (ED)	Colaboraciones (C) Elementos dinámicos de rotación(R) Posibilidad de hacer R1 (Valor 0.10) y permitido sumar criterios según Código FIG	Faltas artísticas	Faltas Técnicas

NOTA FINAL = DIFICULTAD + EJECUCIÓN + 3,00

NOTA DIFICULTAD = MÁXIMO DEPENDIENDO DE LA CATEGORÍA

NOTA EJECUCIÓN = MÁXIMO 10,00 PUNTOS

NOTA FINAL=Nota Dificultad+Nota Ejecución+3 puntos bonificación Serie Básica

SERIE BÁSICA INDIVIDUAL ML 2018



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

REQUISITOS	PREBENJAMÍN BENJAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL	CADETE JUVENIL	PENALIZACIÓN
DIFICULTAD					
Valor máximo	2,00	2,40	2,70	3,00	-
Dificultades Corporales (BD)	Mín 3 - Máx 7				-0.30 por menos de 3
	Mín. 1 de cada grupo corporal				-0.30 p/c uno que falte
	Valor 0.10-0.20-0.30 <small>* BD Código FIG Junior en vigor y Tabla dificultades corporales adicionales Serie Básica 2018</small>				-0.30 p/c dif. mayor de 0.30
Elementos Prohibidos	Ver tabla adjunta.				-0.30 p/c
Pasos de Danza (S)	Mín. 2 (Valor 0.30) - Requisitos código FIG Junior				-0.30 por menos de 2
Elem. Dinámicos Rotación (R)	No existen				No se evalúa/No penaliza
Dificultades Aparato (AD)	No existen				No se evalúa/No penaliza
EJECUCIÓN					
Valor máximo	10,00				Código FIG Junior en vigor

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

SERIE BÁSICA INDIVIDUAL APARATO 2018

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

REQUISITOS	PREBENJAMÍN BENJAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL	CADETE JUVENIL	PENALIZACIÓN
DIFICULTAD					
Valor máximo	2,30	2,70	3,00	3,30	-
Dificultades Corporales (BD) <i>*No se exigen BD con mano no dominante</i>	Mín 3 - Máx 7				-0.30 por menos de 3
	Mín. 1 de cada grupo corporal				-0.30 p/c uno que falte
	Valor 0.10-0.20-0.30 <i>* BD Código FIG Junior en vigor y Tabla dificultades corporales adicionales Serie Básica 2018</i>				-0.30 p/c dif. mayor de 0.30
Elementos Prohibidos	Ver tabla adjunta.				-0.30 p/c
Pasos de Danza (S)	Mín. 2 (Valor 0.30) - Requisitos código FIG Junior				-0.30 por menos de 2
Elem. Dinámicos Rotación (R)	Mín. 1- Max. 4 (Valor Según Código FIG Junior). Posibilidad de hacer R1 (Valor 0.10)				-0.30 p/c por menos de 1
Dificultades Aparato (AD)	No existen				No se evalúa/No penaliza
EJECUCIÓN					
Valor máximo					

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

SERIE BÁSICA CONJUNTOS 2018

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

REQUISITOS	PREBENJAMÍN BENJAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL	CADETE JUVENIL	PENALIZACIÓN
	ML	APARATO			
DIFICULTAD					
Valor máximo	3,50	3,50	4,00	4,50	-
Dificultades	Mín 3 - Máx 7	Mín 3 - Máx 7			
Dificultades Corporales (BD)	Mín.1 de cada grupo corporal.		Mín.3 BD		-0.30 por menos de 3
	Mín. 1 dificultad de cada GC realizada simultáneamente o rápida sucesión por las 5.	Mín. 1 de cada grupo corporal.		Mín. 1 dificultad de cada GC realizada simultáneamente o rápida sucesión por las 5.	-0.30 p/c GC que falte.
	Valor 0.10-0.20-0.30 <i>* BD Código FIG Junior en vigor y Tabla dificultades corporales adicionales Serie Básica 2018</i>				-0.30 p/c GC que falte realizado simultáneamente. o en muy rápida sucesión.
Dificultades Intercambio (ED)	No existen	Mín.3 ED			-0.30 por menos de 3
Elementos Prohibidos	Ver tabla adjunta.				-0.30 p/c
Pasos de Danza (S)	Mín. 2 (Valor 0.30) - Requisitos código FIG				-0.30 por menos de 2
Elem. Dinámicos Rotación (R)	No existen	Máx. 1 (Valor Según Código FIG) Posibilidad de hacer R1 (Valor 0.10)			-0.30 por más de 1
Colaboraciones (C)	Mín. 4 <i>*Tabla Colaboraciones ML</i>	Mín.4 Según código FIG			-0.30 por menos de 4
EJECUCIÓN					
Valor máximo	10,00				Código FIG Junior en vigor
NOTA FINAL					
Nota máx. posible Bonificación Serie Básica 3,00 puntos	16,50	16,50	17,00	17,50	Nota D+Nota E+3,00

COLABORACIONES ML



CONJUNTOS ML – COLABORACIONES SIN APARATO



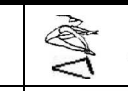
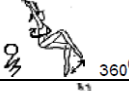
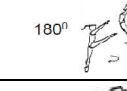
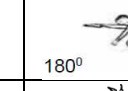
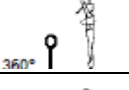
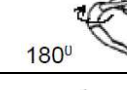
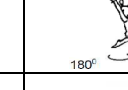


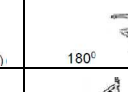
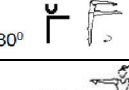

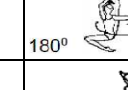
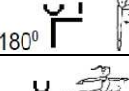
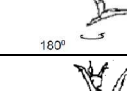
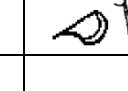

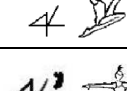
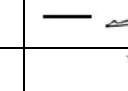


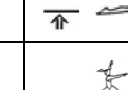
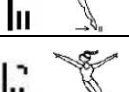


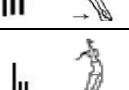
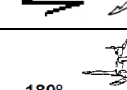
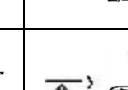

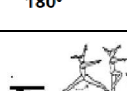






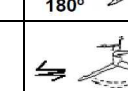
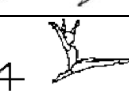



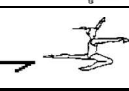


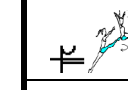

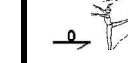
VALOR				TIPOS DE COLABORACIÓN
0.10	0.20	0.30	0.40	
C				Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> • Por las 5 gimnastas. • En subgrupos: las acciones realizadas por los diferentes subgrupos deberán tener el mismo valor.
	CR 1 gimnasta	CR2 2-3 gimnastas		Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> • Un elemento dinámico de rotación del cuerpo. • Es posible ejecutar el elemento dinámico con la ayuda de la(s) compañeras(s) elevación.
		CRR 1 gimnasta	CRR2 2-3 gimnastas	Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> • Un elemento dinámico con rotación del cuerpo. • Con paso por encima, debajo o a través de una o varias compañeras. • Posible paso por encima, debajo o a través con la ayuda de una o más compañeras; apoyo activo sobre la gimnasta(s) o elevación por una o más compañeras.
Será imprescindible un cambio de formación para valorar dos colaboraciones consecutivas				

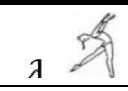

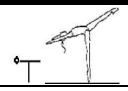

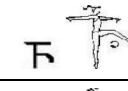






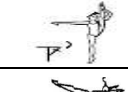





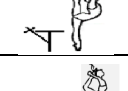

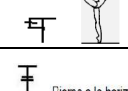

*Tabla obtenida de la Normativa Técnica de Gimnasia Rítmica de la RFEG (Modalidad Conjuntos).

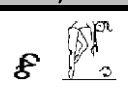
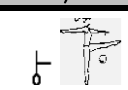


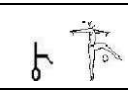
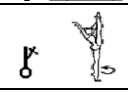
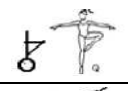
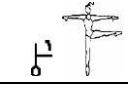
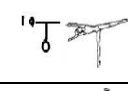

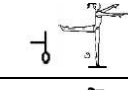
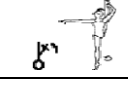





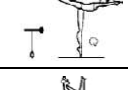




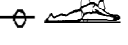

* Conjuntos Prebenjamín y Benjamín ML no permitidos: apoyos, alzados, cargas/portés.

* Para las colaboraciones C se exigirá una acción más allá del simple contacto. Ej.: caminar al ritmo de la música estando las gimnastas agarradas por la cintura en una fila.

RESUMEN DIFICULTADES CORPORALES DEL CÓDIGO FIG
 PERMITIDAS SERIE BÁSICA 2018

SALTOS		
0,10	0,20	0,30
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		

EQUILIBRIOS		
0,10	0,20	0,30
		
		
		
		
		
		
		
		Pierna a la horizontal como mín. 2 formas + mínimo 1 rotación

ROTACIONES		
0,10	0,20	0,30
		
		
		
		
		
		
		
		
		

DIFICULTADES CORPORALES ADICIONALES SERIE BÁSICA 2018

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

EQUILIBRIOS 0,40 PERMITIDOS EN PLANTA. VALOR 0,30

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

NOTA: PARA TODAS LAS DIFICULTADES

Para ser validados, son necesarias todas las indicaciones sobre la forma descritas para las dificultades: alineación de segmentos corporales y biomecánica del elemento.

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

ELEMENTOS PROHIBIDOS



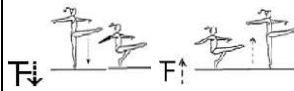
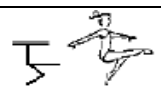
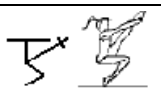
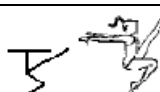




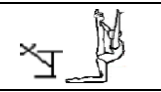
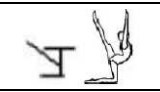



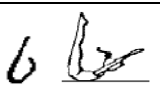


FEDERACIÓN
MADRILEÑA DE
GIMNASIA



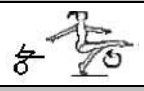


- Dificultades de mayor valor de 0,30. Incluidos equilibrios de 0,40 en planta, EXCEPTO LOS INDICADOS EN LA TABLA ANTERIOR.
- Caída de rodillas desde salto.
- Más de 1 tour lento por ejercicio. Solo permitido en réleve o en planta.
- Equilibrios y giros sobre rodillas, brazos, pecho o en posición cosaco.
- Planchas sobre pecho sin dificultad (con o sin ayuda de las compañeras).
- Inversión + Lumbar
- Giros y equilibrios con cambio de nivel.
- Giros con cambio de forma.
- Todas las dificultades señaladas como prohibidas en la Normativa de Básica.

DIFICULTADES PROHIBIDAS DEL CÓDIGO FIG PARA SERIE BÁSICA

EQUILIBRIOS

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

ROTACIONES

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