

Una vez celebrados los provinciales escolares y de promoción enviamos algunas consideraciones con la intención de aclarar la aplicación de código 22-24 sobre todo en el apartado de dificultad.

### **BD INDIVIDUAL:**

- Los criterios para puntuar la dificultad corporal no han cambiado siguen siendo los mismos que en el código anterior.
- En los R no se puede repetir ninguna rotación:
  - Cada grupo de elementos pre-acrobáticos puede utilizarse una vez en R, como aislado, en series o repetido dentro del R en cualquier orden. Si un grupo de elementos pre-acrobáticos se repite (aislado o en series) en otro R (sin tener en cuenta las diferentes variaciones) este R no será válido.
  - Cada grupo de elementos verticales de rotación puede utilizarse una vez en R, como aislado, en serie o repetida dentro del R en cualquier orden. Si un grupo se repite (aislada o en serie) en otro R (sin tener en cuenta las diferentes variaciones) este R no será válido
- Cada ejercicio debe tener **2 ondas totales del cuerpo (W)**. Una onda total del cuerpo es una contracción y extensión secuencial de **todos los músculos del cuerpo**, a lo largo de la “cadena” de segmentos corporales como una “corriente eléctrica”, desde la cabeza, a través de la pelvis, hasta los pies (o viceversa). La participación de los brazos está determinada por el manejo del aparato y/o la coreografía.
- En Manos Libres los brazos si deben de participar en la onda para que esta sea total.
- Un ejercicio con aparato con menos de 2 ondas totales del cuerpo será penalizado con **0,30 por cada onda ausente**
- En las categorías de Manos Libres, tanto en escolar como en promoción, como la nota de BD es baja, cada onda total del cuerpo bien ejecutada será valorada con **0,30 por cada onda presente. No se descontará nada si están ausentes o no están bien ejecutadas**

### **BD CONJUNTO:**

- Los criterios para puntuar la dificultad corporal no han cambiado siguen siendo los mismos que en el código anterior.
- Las Dificultades de intercambio solo son válidas si los Intercambios de los aparatos entre las gimnastas se realiza mediante lanzamientos altos (más de 2 veces la altura de las gimnastas), largos (mínimo 6 metros) o grandes (no “Boomerang”). **Un Intercambio que no es ni alto ni largo, no es válido.**
- En los R no se puede repetir ninguna rotación:
  - Cada grupo de elementos pre-acrobáticos puede utilizarse una vez en R, como aislado, en series o repetido dentro del R en cualquier orden. Si un grupo de elementos pre-acrobáticos se repite (aislado o en series) en otro R (sin tener en cuenta las diferentes variaciones) este R no será válido.
  - Cada grupo de elementos verticales de rotación puede utilizarse una vez en R, como aislado, en serie o repetida dentro del R en cualquier orden. Si un

grupo se repite (aislada o en serie) en otro R (sin tener en cuenta las diferentes variaciones) este R no será válido

- Cada ejercicio debe tener **2 ondas totales del cuerpo (W)**. Una onda total del cuerpo es una contracción y extensión secuencial de **todos los músculos del cuerpo**, a lo largo de la “cadena” de segmentos corporales como una “corriente eléctrica”, desde la cabeza, a través de la pelvis, hasta los pies (o viceversa). La participación de los brazos está determinada por el manejo del aparato y/o la coreografía.
- En Manos Libres los brazos si deben de participar en la onda para que esta sea total.
- Un ejercicio con aparato con menos de 2 ondas totales del cuerpo será penalizado con **0,30 por cada onda ausente**
- En las categorías de Manos Libres, tanto en escolar como en promoción, como la nota de BD es baja, cada onda total del cuerpo bien ejecutada será valorada con **0,30 por cada onda presente. No se descontará nada si están ausentes o no están bien ejecutadas**

### **DA INDIVIDUAL:**

Las DA se componen de la siguiente combinación de Base/s y criterios:

- 1 base del aparato + mínimo 2 criterios (ejecución de ambos criterios durante la base)
- 2 bases del aparato (solo cuando 1 de las 2 bases es “**Recuperación de un lanzamiento alto**”) + mínimo un criterio que es ejecutado durante ambas bases

Solo son válidas las bases que aparecen en las tablas y que no coinciden con todos los grupos de elementos del aparato, si no aparece en la tabla la DA no puede ser contada. Tabla de criterios para DA, válidos para todos los aparatos: los criterios son válidos bajo las condiciones enumeradas en la tabla; el criterio que figure en la tabla de DA como N/A (# 5.11-5.14) indica que este criterio está “No Disponible” para esa Base y no puede ser contado.

Se recuerda que las DA de lanzamiento y recepción solo son válidas **con lanzamientos altos** (más de dos veces la altura de la gimnasta).

### **DA CONJUNTO:**

Cada Conjunto debe tener mínimo 1 (2 en categoría cadete y juvenil) elementos técnico fundamental específico del aparato realizados por las **5 gimnastas simultáneamente o en muy rápida sucesión, para ser válidos.**

Ejemplos:

- Mismo aparato: 2 gimnastas realizan un largo rodamiento. Inmediatamente después, 3 gimnastas realizan un largo rodamiento. Esto se reconoce como un elemento técnico Fundamental del aparato, de largo rodamiento.
- Aparatos mixtos: 2 gimnastas realizan un movimiento en ocho. Al mismo tiempo, 3 gimnastas realizan espirales. Esto se reconoce como un elemento técnico Fundamental del aparato, de movimiento en ocho + un elemento técnico fundamental del aparato, de espirales.

**Si las gimnastas no los realizan simultáneamente no serán válidos.**

#### **COLABORACIONES:**

- **Colaboración sin lanzamientos altos o largos del aparato (CC).**

Las Colaboraciones CC incluyen vínculos realizados con un mínimo de 3 acciones idénticas con relaciones corporales o relaciones de aparatos, realizadas en sucesión. Si las acciones se realizan simultáneamente y no en sucesión no será una CC sino una C.

Acciones adicionales válidas para realizar CC que pueden realizarse con:

- Paso por encima, por debajo o a través de compañeras o sus aparatos. Los criterios para pasar por encima, debajo o a través de una compañera son los mismos que aparecen en el código para las CR

**Paso por encima de un obstáculo: Cuando el obstáculo es una gimnasta:**

- Pasar sobre una construcción de segmentos corporales de un mínimo de 2 gimnastas.
- Pasar sobre el centro de mínimo 1 gimnasta (ej. De pie, de rodillas, acostado)

Pasar por encima de las piernas o pies de una gimnasta no se considera paso por encima. Si son 2 o 3 las gimnastas que pasan por encima o debajo tienen que cumplir todas este criterio.

**Paso por debajo de un obstáculo Cuando el obstáculo es una gimnasta:**

- Una construcción de segmentos corporales de un mínimo de 2 gimnastas.
- Una gimnasta levantada.
- Una gimnasta en vuelo.

- Una construcción con los aparatos interrelacionados que forman una imagen con los cinco aparatos claramente fijado durante 1 segundo es válida para CC. Excepción: se exige una imagen con los cinco aparatos y gimnastas (no un mínimo de 3). La posición inicial y final del elemento no sirven para este tipo de DC.

- Estas acciones no se pueden incrementar con criterio

- **Colaboración con lanzamientos altos del aparato y Rotación Dinámica del Cuerpo durante el vuelo del aparato (CR).**

Definición de CR: definido por una o más gimnastas realizando la siguiente secuencia de elementos, denominada "acción principal":

- Un Lanzamiento alto/ largo/ grande del propio aparato por una o más gimnastas seguido de:
  - Un elemento dinámico de rotación del cuerpo durante el vuelo del aparato con pérdida del control visual del aparato
  - Una recepción inmediata del propio aparato o el de la compañera después de un elemento dinámico de rotación del cuerpo durante el vuelo del aparato con pérdida del control visual del aparato. el aparato debe estar en vuelo de un lanzamiento alto/ largo/ grande, mientras la gimnasta realiza una

rotación, y no lanzado después de que ella haya completado la rotación; en caso contrario, la Colaboración no es válida.

- Cuando la gimnasta realiza una serie preacrobática (2 elementos preacrobáticos idénticos e ininterrumpidas, alrededor del eje frontal o sagital, realizadas bajo el vuelo) y, sólo el segundo elemento se realiza bajo el vuelo del aparato lanzado por una compañera, el criterio de serie no será válido.

### **Criterios de paso por encima, debajo o a través:**

Paso por encima de un obstáculo:

Cuando el obstáculo es el aparato:

- Los aparatos deben estar elevados, al menos hasta el nivel de la rodilla de la gimnasta que se encuentra de pie en una posición fijada.
- Aparatos en movimiento libre a través del suelo.

Cuando el obstáculo es una gimnasta:

- Pasar sobre una construcción de segmentos corporales de un mínimo de 2 gimnastas.
- Pasar sobre el centro de mínimo 1 gimnasta (ej. De pie, de rodillas, acostado). Pasar por encima de las piernas o pies de una gimnasta no se considera paso por encima

Paso por debajo de un obstáculo:

Cuando el obstáculo es el aparato:

- Uno o más aparatos mantenidos por un mínimo de 2 gimnastas.
- (pasar por debajo de aparatos en vuelo, no es válido).

Cuando el obstáculo es una gimnasta:

- Una construcción de segmentos corporales de un mínimo de 2 gimnastas. • Una gimnasta levantada.
- Una gimnasta en vuelo.

Si son 2 o 3 las gimnastas que pasan por encima o debajo tienen que cumplir todas el criterio.

- **Colaboración con lanzamientos múltiples del aparato** (c<sup>2</sup>).

Definición: Un **lanzamiento alto simultáneo** (más de 2 alturas de la gimnasta) o **Lanzamiento largo** (min. 8m) de dos o más aparatos, lanzados por una gimnasta a su compañera (no a si misma), realizados de una de las siguientes formas:

- Lanzamiento de dos aparatos, en direcciones opuestas uno del otro.
- Direcciones opuestas: Cada aparato se lanza en una dirección 180º opuesta de la otra.
- Lanzamiento de tres o más aparatos en la misma o dirección opuesta: pueden ser lanzados en una construcción conjunta, siempre y cuando haya un mínimo de 3 aparatos

- **Colaboración con recepciones múltiples del aparato (C↓)**

Definición: Una recepción simultánea o en rápida sucesión de múltiples aparatos desde un lanzamiento alto (más de 2 alturas de la gimnasta) o lanzamiento largo (mín. 8 m) de dos o más aparatos recibidos de sus compañeras (no de si misma).

- **Colaboración con elevación/apoyo de la gimnasta (CL).**

La elevación/apoyo, es un tipo específico de Colaboración, opcional (no exigido), en ejercicios de Conjunto, realizados levantando y sosteniendo a la gimnasta/s a un nivel elevado. La Elevación (CL) puede realizarse con varias posiciones de la gimnasta sostenida en el espacio, elevada **por encima del nivel del hombro de las compañeras** que se encuentran en una posición de pie.

Para que se considere elevación **toda la gimnasta** debe de estar por encima del nivel del hombro de sus compañeras. Si se eleva solo una parte se considerará una C