

Normativa Copa Diputación Individual 2020
– Ximnasia Rítmica–

CATEGORIA / IDADE	APARATO	DIFICULTADES 1 DE CADA GRUPO MÍNIMO	PASOS RÍTMICOS MIN/MÁX	AD OPTATIVAS	R OPTATIVO
INICIACIÓN (2013)	MI	3-4 Hasta 0.20	2-4	No	No
PREBENJAMIN (2012)	MI	3-4 Hasta 0.20	2-4	No	No
BENJAMIN (2011)	MI	3-4 Hasta 0.20	2-4	No	No
ALEVIN (2009/2010)	MI	3-4 Hasta 0.30	2-4	No	No
INFANTIL (2007/2008)	Pelota o Aro	3-4 Hasta 0.30	2-4	Máximo 4	1 Máximo
CADETE (2005/2006)	Aro o Cuerda	3-4 Hasta 0.30	2-4	Máximo 4	2 Máximo
SENIOR (2004 y anteriores)	Mazas o Pelota	3-4 Hasta 0.30	2-4	Máximo 4	3 Máximo

NOTA:

As ximnastas poderán facer Ad de valor 0.20/0.30/0.40 de acordo cos criterios do Código FIG. Además, valoraranse AD sin que sexa necesario que sexan especialmente originais ou difíciles sempre que se realicen tendo como Base un Grupo Fundamental do Aparello, e cumplan as características de:

- 1 Base e dous criterios
- 2 Bases e un criterio.
- Lanzamiento/ recollida de pequeno, mediano grande (si es GF do aparello).

Normativa Copa Diputación CONXUNTOS 2020
- Ximnasia Rítmica-

ESIXENCIAS TÉCNICAS PARA CATEGORÍAS CON MANS LIBRES

CATEGORIA	DIFICULTADES	SERIES PASOS mín/máximo	GRUPOS CORPORALES	VALOR MÁX. DIFICULTADES	COLABORACIONES MINIMO	TOTAL DIFICULTAD	DURACION MÚSICAS	APARATO
INICIACIÓN	3-4	2/4	UNO DE CADA mínimo	0.10	6	3.0	1,30 a 1,45	M.L.
PREBENXAMIN	3-4	2/4	UNO DE CADA mínimo	0.20	6	4.0	1,30 a 1,45	M.L.
BENXAMIN	3-4	2/4	UNO DE CADA mínimo	0.20	6	5.0	1,45 a 2,00	M.L.
ALEVIN	3-4	2/4	UNO DE CADA mínimo	0.30	6	5.5	1,45 a 2,00	M.L.

Considéranse dificultades de 0,10 ademais das incluídas no código de puntuación Federativo as seguintes:

- Equilibrios:
 - Tódolos equilibrios **sobre o metatarso** coa perna libre **lixeiramente por debaixo** da horizontal adiante, lateral ou atrás
 - Tódolos equilibrios sobre o xeonllo coa perna libre **lixeiramente por debaixo** da horizontal adiante, lateral ou atrás
 - Flexión en bipedestación o sobre os xeonllos por debaixo da horizontal
 - ½ Tour lent coa perna libre na horizontal adiante, lateral ou atrás
 - Posicións mantidas sobre a planta do pé coa perna libre á altura da cabeza adiante o lateral
- Xiros:
 - Tódolos xiros de 360º sobre o metatarso coa perna libre **lixeiramente por debaixo** da horizontal adiante, lateral ou atrás
 - Xiro sobre os glúteos

(*) **Las colaboraciones con riesgo se limitan a un máximo de 12. No hay límite en las colaboraciones sin riesgo.**

Solo se contarán las 12 primeras colaboraciones de riesgo que efectúen las gimnastas (independientemente de si están bien o mal ejecutadas, es decir, si se dan o no por las juezes). Se penalizará 0,30 cada colaboración con riesgo adicional.

Ejercicios de Conjunto Manos Libres- Colaboraciones sin aparato				
C	Valor			Tipos de Colaboración
	0.10	0.20	0.30	
		CR 1 gimnasta	CR2 2-3 gimnastas	Colaboración: • Un elemento dinámico de rotación del cuerpo • Es posible ejecutar el elemento dinámico con la ayuda de la(s) compañera(s) elevación
		CRR 1 gimnastas	CRR2 2-3 gimnastas	Colaboración: • 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

*NOTA: La colaboración C exigirá una acción además del simple contacto. Ejemplo – caminar al ritmos de la música estando las gimnastas agarradas por la cintura en una fila.

ESIXENCIAS TÉCNICAS PARA CATEGORÍAS CON APARATO

CATEGORIA	DIFICULTADES	SERIES PASOS MIN/ MÁX.	GRUPOS CORPORALES	VALOR MAX. DIFICULTADES	COLABORACIONES MINIMO	RIESGOS OPTATIVOS	TOTAL DIFICULTAD	DURACION MÚSICAS	APARATO
INFANTIL	3 corporales 3 intercambios	2/4	Uno de cada mínimo	0.3 corporales 0.5 intercambios	6	1 máx.	6.0	2,15 a 2,30	AROS
CADETE	3 corporales 3 intercambios	2/4	Uno de cada mínimo	0.30 corporales 0.50 intercambios	6	1máx.	6.5	2,15 a 2,30	AROS e CORDAS
SENIOR	3 corporales 3intercambios	2/4	Uno de cada mínimo	0.30 corporales 0.50 intercambios	6	1máx.	7.0	2,15 a 2,30	PELOTAS e MAZAS

Tabla de Colaboraciones con rotación corporal

- Mínimo 6 elementos de Colaboración. Colaboración: segundo código FIG versión 2017-2020.

Tablas de Colaboraciones

Valor			Tipos de Colaboración
0.10	0.20	0.30	
			Sin lanzamiento del aparato
C			<ul style="list-style-type: none"> Gimnastas o aparatos pasando por encima, por debajo o a través de los movimientos de los aparatos o compañeras
			Con lanzamientos o transmisión de uno o más aparatos
	CC		<ul style="list-style-type: none"> lanzamiento: pequeño, mediano de uno o más aparatos transmisión: pasarse el aparato entre las compañeras con diferentes técnicas: rodamientos, rodamientos por el suelo, botes, deslizamientos, etc.
			Con lanzamiento simultáneo, mediano o grande; o con recepción simultánea, mediana o grande, de dos o más aparatos por la misma gimnasta
		C↗	Nota: Tiene que lanzarse un mínimo de 3 mazas, o 1 (o 2) maza + 1 aparato adicional
		C↘	Nota: No es válido cuando dos o más aparatos están conectados entre sí en una posición apretada ("bloqueada")



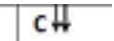
Valor				Tipos de Colaboraciones
0.20	0.30	0.40	0.50	
CR 1 gim.	CR2 2-3 gim.			Lanzamiento del propio aparato por una/dos o varias gimnastas y recepción inmediata del propio aparato o el de la compañera después de: <ul style="list-style-type: none"> Un elemento dinámico con rotación corporal bajo el vuelo del aparato con pérdida del control visual del aparato Es posible ejecutar el elemento dinámico con la ayuda de la(s) compañera (s) (elevación)
	CRR 1 gim.	CRR2 2-3 gim.		Lanzamiento del propio aparato por una/dos o varias gimnastas y recepción inmediata del propio aparato o el de la compañera después de: <ul style="list-style-type: none"> Un elemento dinámico con rotación corporal bajo el vuelo del aparato con pérdida del control visual del aparato Con paso por encima, por debajo, o a través de uno o varios aparatos y/o gimnasta(s) Posible paso por encima, por debajo o a través con la ayuda de una o más compañeras y/o aparatos: apoyo activo sobre la gimnasta(s) o sobre los aparatos o elevación por una o más compañeras y/o los aparatos
			CRRR	Mediano o gran lanzamiento del propio aparato por una o varias gimnastas y recepción inmediata del propio aparato o el de la compañera después de: <ul style="list-style-type: none"> Paso a través del aparato de la compañera durante el vuelo (el aparato no lo sujeta ni la compañera ni la gimnasta que pasa a través) con elemento dinámico de rotación corporal y pérdida de control visual

- Las Colaboraciones con rotación pueden combinarse con las colaboraciones con lanzamientos simultáneos C↗ o recepciones simultáneas C↘. En tales casos, el valor de la colaboración se obtiene por la suma de los valores de los dos componentes.
- Las Colaboraciones con rotación no pueden combinarse con C o CC.

Criterios adicionales para C↗, C↘, CR, CRR, CRRR:

- + sin la ayuda de la(s) manos(s) : +0.10
- ☒ fuera del campo visual: +0.10
- Para CR, CRR, CRRR: Cuando ejecutado como mínimo por 1 gimnasta que realiza la acción principal de la rotación corporal con pérdida del control visual, válido una vez por lanzamiento y/o una vez por recepción, por cada Colaboración con rotación.

RECORDATORIO DIFICULTAD:

- Las dificultades corporales deben ejecutarse a la vez o en rápida sucesión, en subgrupos no son válidas.
- Las dificultades de valor 0.10 adaptadas para MI, son válidas sólo para iniciación, prebenjamín y benjamín
- Las gimnastas no podrán hacer en ningún momento del ejercicio, ni en grupo ni de forma individual, dificultades de más valor que las de su categoría y nivel.
- Las gimnastas podrán realizar R1 con una sola inversión sobre cualquier eje, y valor 0.10
- Las dificultades corporales y las series de pasos tienen que llevar un grupo técnico de aparato (fundamental en el caso de las S)
- Los intercambios son válidos si son grandes, por alto, por largo... o por ambas cosas.
- No se pueden repetir las inversiones en las colaboraciones de riesgo.
- La dificultad de salto en círculo con 2 pies cayendo al suelo  (salto 19 – valor 0.30) está prohibido en todas las categorías.
- Las  múltiples de lanzar y recoger  se dan una vez por colaboración. Se recuerda que 2 mazas engarzadas o sin engarzar siempre cuentan como 1 aparato.

PENALIZACIONES DIFICULTAD:

- **Menos de 3 corporales, más de 4 en ML.**
- **Menos de 3 intercambios**
- **Menos de una dificultad de cada grupo corporal (penalización por cada grupo que falta)**
- **Menos de 2 series de pasos rítmicos**
- **Dificultad corporal ejecutada no simultánea o en sucesión.**
- **Menos de 6 colaboraciones**
- **Más de un tour lento**

0.30 todas las faltas

EJECUCION:

En todos los casos se resta de 20 puntos la suma de faltas artísticas y técnicas.