



Código de puntos
NIVELES 6-8

Vías de participación atendidas por este programa n gimnasia rítmica:

PROGRAMA DE DESARROLLO GIMNASIA RÍTMICA			
Una salida para formar por medio de la actividad físicamente niños a través del deporte	Una enseñanza progresiva para la enseñanza como Aprendizaje de la base de RG competitivo	Un camino hacia Campeonatos De DVP	Un camino hacia la elite/internacional nivel

CUADRO DE APARATOS 2025-2028

Nivel 6	Nivel 7	Nivel 8
Manos libres	Manos libres	Manos libres
Cuerda	Aro	Balón
Aro	Balón	Mazas
Cinta	Mazas	Cinta

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

El enfoque de los niveles 6-8 es la preparación gradual con progresiones predeterminadas hacia el nivel Elite. El Nivel 6-8 es una versión de desarrollo del programa FIG. Las diferencias entre las reglas de la FIG y las de los niveles 6, 7 y/o 8 se ajustaron para preservar la salud del Corporales según la edad y el nivel de desarrollo de la gimnasta y para apoyar el énfasis en una técnica corporal y de aparatos adecuada.

Dificultad del Corporales (DB): Los valores de DB se calcularán según los valores de COP FIG.

Requisitos de las composiciones: Dado que el objetivo del Programa de Nivel 6-8 es continuar dominando la técnica básica **adecuada**, los movimientos corporales fundamentales y los grupos técnicos de aparatos fundamentales de la gimnasia rítmica son la base de las composiciones.

Ejecución: La ejecución se juzgará utilizando las faltas de ejecución técnica de la FIG. El juez Penaliza los errores con el Corporales y/o la técnica del aparato, indicando que la gimnasta aún no domina la técnica correcta del Corporales y/o del aparato.

GENERALIDADES

Escenario de competencia

- La normativa para la dimensión interior de la Practicable es de 13 X 13 metros para individuos, con una zona de seguridad de 1 metro de ancho como mínimo.
- El área del manos libres debe estar claramente marcada, mostrando el límite exterior del manos libres para que el propio material esté dentro de los límites. En otras palabras, una gimnasta debe sobrepasar la línea para recibir una deducción por estar fuera de los límites.
- La altura oficial del techo de la FIG, sin obstáculos, es de un mínimo de 12 metros (39,37 pies); sin embargo, se requiere un mínimo de 8 metros (26,24 pies) para la competición de nivel 6-8.
- Se debe establecer una barrera física con una distancia recomendada de al menos 10 pies desde el borde de la alfombra (ver las *Reglas y Políticas de Rítmica* para especificaciones adicionales).

Reglamentación rutina

- Los gimnastas de los niveles 6-8 compiten de uno en uno.

Composición del jurado de competencia

- **Competiciones Invitacionales y Estatales:** 2 jueces mínimo por panel Juez 1 evalúa **D**
El juez 2 evalúa **E**
- **Concursos** regionales: 6 Jueces mínimo por panel:
 - 2 jueces en cada panel juzgarán **D**
 - 2 jueces en cada panel juzgarán **E**
 - 2 jueces en cada panel juzgarán **A**
- **Jueces** de línea/tiempo: 2 jueces para Competiciones Regionales (se requiere ser miembro válido de USA Gymnastics y tener un mínimo de 16 años para ser juez de línea/tiempo).

REQUISITO DE ACOMPAÑAMIENTO MUSICAL:

- Según las Directivas de la competencia, cada pieza musical debe grabarse en un USB o subirse a Internet.
 - Requisito de denominación de los archivos .mp3:
NOMBRE_CLUB_NIVEL_APARATO.mp3
- La música puede ser interpretada por uno o varios instrumentos, incluida la voz utilizada como instrumento. La música no típica de los personajes de gimnasia rítmica está prohibida (ejemplo: sirenas, motores de coches, etc.) y *Penalización con 0,5* por "música no conforme al reglamento".
Las palabras habladas sin un fondo melódico (instrumentos) y que no sean claramente identificables como cualquier género de canción "a capella" (por ejemplo, el rap es un género de canción), se consideran "carácter musical no típico" y serán *Penalización*.
- Se puede utilizar acompañamiento musical de voz con palabras (en cualquier idioma) para los ejercicios individuales con respecto a la ética.
- La música que no respete las normas éticas se *Penalizan* como "música no conforme a la normativa". La *Penalización* se aplica a las palabras explícitas y a los temas no éticos sin palabras explícitas. Los temas no éticos incluyen, entre otros, palabrotas, lenguaje soez, violencia, discriminación, etc. Cualquier juez que reconozca letras no éticas debe informar inmediatamente al Jurado Superior.
- Cada ejercicio debe realizarse con música en su totalidad. Si la música se detiene por cualquier motivo, la gimnasta deberá interrumpir el . Un ejercicio en el que la música desaparezca (problemas técnicos) en cualquier parte no podrá ser evaluado.

NOTA: En caso de música incorrecta, la responsabilidad de la gimnasta es parar la rutina inmediatamente; saldrá de la pista de competición y volverá a entrar y reiniciar la rutina con su propia música cuando sea llamada a la pista de competición. No se aceptará la petición de repetir el ejercicio después de completar la rutina. La misma regla se aplica si una gimnasta no puede oír la señal al comienzo de la rutina, pero comienza a realizar su rutina de todos modos.

- Una gimnasta puede repetir la rutina sólo en caso de un fallo de fuerza mayor (error del sistema de sonido, corte de electricidad, etc.) sólo con la aprobación del Jurado superior Ref.
- Si aparece un problema musical temporal (distorsión, interrupciones breves, etc.) después de un tiempo de actuación:
- El gimnasta puede elegir completar el ejercicio interpretando la música distorsionada y ser evaluado en consecuencia, **O bien**

- La gimnasta puede elegir parar el ejercicio y salir del área de manos libres: Después de la aprobación del Árbitro del Encuentro, la gimnasta será anunciada de nuevo y realizará el ejercicio de nuevo inmediatamente.

*Duración del programa: El cronómetro comenzará cuando la gimnasta comience a moverse y se detendrá tan pronto como la gimnasta esté totalmente inmóvil.

Niveles 6-8: de 1'15" a 1'30".

- Antes del primer movimiento de la gimnasta, se tolera una introducción musical de 4 segundos como máximo (sin movimiento del Corporales y/o del aparato); una introducción musical de más de 4 segundos será *Penalizada*.
- El cronometraje relacionado con todos los ejercicios (preparación antes del ejercicio, duración del ejercicio de la gimnasta) se realizará en incrementos de segundos completos.

Atuendo

El Programa de Desarrollo de USA Gymnastics utiliza algunas de las reglas de la FIG que rigen la vestimenta. *Un leotardo de gimnasia correcta:*

- Debe ser de material no transparente; por lo tanto, los leotardos con alguna parte en encaje o tejido transparente deberán estar forrados desde el pecho hasta la entrepierna. La zona pélvica/entrepierna (con o sin falda) deberá cubrirse con material no transparente y no color piel hasta los huesos de la cadera.
- El escote de la parte delantera y trasera del leotardo no debe sobrepasar la mitad del esternón y la línea inferior de los omóplatos.
- El corte del leotardo en la parte superior de las piernas no debe sobrepasar el pliegue de la entrepierna (como máximo); la ropa interior que se lleve debajo del leotardo no debe ser visible más allá de las costuras del propio leotardo.
- El leotardo debe ser ajustado para que los jueces puedan evaluar la posición correcta de cada parte del Corporales; esto incluye también mangas ajustadas.
- El leotardo debe ser de una sola pieza. No es posible que una gimnasta lleve un leotardo y "calcetines", "guantes", calentadores decorativos, cinturones, etc. por separado.
- Está permitido llevar leotardos largos por encima o por debajo del leotardo. No están permitidos los pantalones cortos, las mallas semi largas ni similares.
- Puede ser con o sin mangas, se admiten tirantes estrechos.
- La falda no debe caer más allá de la zona pélvica por encima del leotardo, las mallas
- La falda debe ajustarse a las caderas (está prohibido el aspecto de "tutú de ballet"; las faldas "esponjosas", que no se ajustan bien a las caderas, o las faldas con aspecto de plumas "abullonadas" que salen más allá de la cintura y la pelvis).

- Se permite llevar un leotardo de una pieza de Corporales entero si es ajustado (la longitud y los colores del tejido que cubre las piernas deben ser idénticos en ambas piernas).
- Los apliques o detalles decorativos en el leotardo están permitidos, pero no deben poner en peligro la seguridad de la gimnasta. No está permitido decorar los leotardos con diodos emisores de luz (LED). Los apliques deben permanecer pegados a la base (apoyados sobre el tejido) cuando el leotardo esté inmóvil; no deben sobresalir excesivamente.
- No está permitido ajustar voluntariamente el diseño del leotardo durante el ejercicio.
- Está prohibido llevar joyas grandes y colgantes que pongan en peligro la seguridad de la gimnasta. Los piercings no están permitidos.
- El peinado debe ser ordenado y compacto. Los detalles decorativos están permitidos, pero no deben ser voluminosos y/o poner en peligro la seguridad de la gimnasta. Los adornos del pelo deben estar cerca del moño/compactos con el pelo y no pueden extenderse desde el pelo a ninguna parte de la piel. No está permitido ajustar voluntariamente el peinado durante el ejercicio.
- El maquillaje debe ser claro y ligero. No se permiten las máscaras teatrales. No está permitido ajustar voluntariamente el maquillaje durante el ejercicio.
- Las vendas o piezas de sujeción deben ser del color de la piel y no de otros colores.
- Las gimnastas pueden realizar sus ejercicios con los pies descalzos o con zapatillas de gimnasia. Nota: *no se Penalizará* si la zapatilla de gimnasia se desprende involuntariamente durante su ejecución.

Practicable de competencia

- Cada ejercicio deberá realizarse íntegramente en la Practicable oficial.
- Cualquier componente de Dificultad o Arte iniciado fuera del área del manos libres no será evaluado (durante o al final del ejercicio).
- Si el componente de Dificultad o Arte se inicia dentro del área de manos libres y finaliza fuera de ella, se evaluará la Dificultad.
- Las Penalizaciones de Ejecución y Arte se aplican generalmente durante toda la duración del ejercicio, incluyendo los movimientos realizados fuera del área del manos libres.
- *Se Penaliza* cualquier parte del cuerpo o del aparato que toque fuera de los límites del manos libres oficial o que salga de la zona del manos libres oficial.

Ejemplos concretos:

a) **Pérdida consecutiva** de ambas mazas fuera de la Practicable oficial (0,10+ 0,10 Penalizaciones)

- b) **Pérdida simultánea** de dos aparatos **al mismo tiempo** fuera **de la misma** línea: 2 Mazas se pierden juntos al mismo tiempo fuera de la misma línea/ 2 Mazas se bloquean juntos y abandonan el área oficial del manos libres simultáneamente: (0.10 de *Penalización* una vez)



- c) **Pérdida simultánea** de 2 aparatos **al mismo tiempo** fuera de **2 líneas diferentes**: Pérdida simultánea de 2 aparatos al mismo tiempo fuera de 2 líneas diferentes. (0,10+ 0,10 *Penalizaciones*)

Aparatos: Reglamento general

- Consulte *las Normas y Políticas de Rítmica* para conocer las normas específicas.
- El equipo se comprobará oficialmente en los Campeonatos Nacionales del Programa de Desarrollo.
- *Penalización: 0,50 p. Por aparatos no conformes a las normas oficiales*
** En los Campeonatos Regionales se recomiendan los controles de equipo.

Aparato de reemplazo: Colocación alrededor de la zona del manos libres

- Si, durante el ejercicio, el aparato se pierde y sale de la zona de manos libres oficial, se permite el uso de un aparato de reemplazo.
- La gimnasta sólo puede usar un aparato de reemplazo que haya sido colocado antes del comienzo del ejercicio por su entrenadora. El aparato de reemplazo debe cumplir con las especificaciones de USA Gymnastics (*ver Reglas y Políticas de Rítmica*).
- Una gimnasta puede utilizar el número máximo de aparatos de reemplazo (1) colocados alrededor del manos libres oficial con las *Penalizaciones* aplicables.
- Si el aparato se pierde durante el ejercicio, pero no abandona el área oficial de manos libres, el uso del aparato de reemplazo no está permitido; la gimnasta debe coger su propio aparato desde dentro del área oficial de manos libres (*No hay Penalización de Línea por sacar voluntariamente un aparato del área de manos libres. Sin Penalización de Línea por retirar voluntariamente el segundo Club del área de manos libres para usar los Mazas de reemplazo como pareja*).
- Si el aparato se pierde durante el ejercicio, sale de la zona de manos libres, y luego vuelve por sí mismo a la zona de manos libres, se permite el uso de un aparato de reemplazo (*sin Penalización*).
- Si la gimnasta, por cualquier razón, elige cambiar el aparato, el aparato que ya no se utiliza debe ser retirado completamente del área de manos libres (*sin Penalización de Línea*) antes del final del ejercicio. Si el aparato reemplazado o cualquier parte de este permanece en el manos libres hasta el final del ejercicio: *Penalización: 0,30 p. por la no retirada de un aparato sustituido*.

Explicaciones / Ejemplos	
Situación	Evaluación
- La gimnasta pierde su aparato y éste sale rodando de la zona de manos libres. - El gimnasta coge el aparato de reemplazo. - El aparato perdido vuelve a rodar por la zona del manos libres. - La gimnasta no retira el aparato devuelto de la zona de manos libres.	- Juez de ejecución: 1.00 p. 1 vez por la pérdida del aparato. - Juez de línea: 0,10 p. por el aparato perdido que salga de la zona de manos libres. - Juez principal: 0,30 p. por no retirada del aparato que volvía a la zona del manos libres.
- La gimnasta pierde su aparato y éste sale rodando de la zona de manos libres. - El gimnasta coge el aparato de reemplazo. - El aparato perdido vuelve a rodar por la zona del manos libres. - La gimnasta retira el aparato devuelto de la zona de manos libres y continúa con el aparato de reemplazo.	- Juez de ejecución: 1.00 p. 1 vez por la pérdida del aparato. - Juez de línea: 0,10 p. por el aparato perdido que salga de la zona de manos libres. - Juez principal: No hay Penalización.
- La gimnasta pierde su aparato y éste sale rodando de la zona de manos libres. - El gimnasta coge el aparato de reemplazo. - El aparato perdido vuelve a rodar por la zona del manos libres. - La gimnasta vuelve a coger su propio aparato y retira el aparato de reemplazo de la zona del manos libres.	- Juez de ejecución: 1.00 p. 1 vez por la pérdida del aparato. - Juez de línea: 0,10 p. por el aparato perdido que salga de la zona de manos libres. - Juez principal: No hay Penalización.
- La gimnasta pierde su aparato y éste sale rodando de la zona de manos libres. - El aparato perdido vuelve a rodar por la zona del manos libres. - El gimnasta coge el aparato de reemplazo. - La gimnasta retira el aparato devuelto de la zona de manos libres y continúa con el aparato de reemplazo.	- Juez de ejecución: 1.00 p. 1 vez por la pérdida del aparato. - Juez de línea: 0,10 p. por el aparato perdido que salga de la zona de manos libres. - Juez principal: No hay Penalización.

APARATO INSERVIBLE:

- Antes del comienzo del ejercicio, si una gimnasta determina que el aparato es inutilizable (**Ejemplo:** nudos en la Cinta) sin retraso de tiempo de competición, puede coger un aparato de reemplazo, que se contabilizará de uno de los aparatos de reserva posibles de utilizar (*sin Penalización*).
- El juez de tiempo pondrá en marcha un cronómetro cuando cada gimnasta comience a preparar la pose de salida, para controlar la duración de un eventual retraso.
- Si la gimnasta retrasa la competición más de 30 segundos, ejemplo, intentando abrir los nudos antes de decidirse a coger el aparato de reemplazo: *Penalización por el Juez de Tiempo: 0,50 p.* por preparación excesiva del ejercicio, que retrasa la competición.
- Durante el , si el aparato queda , se permite el uso de un aparato de reemplazo (*sin Penalización*). *No hay Penalización de Línea* por retirar voluntariamente un aparato inutilizable de la zona de manos libres.
- Si el aparato de recambio se rompe durante el ejercicio, la gimnasta debe parar el ejercicio. Tras el permiso del Juez Principal, la gimnasta puede repetir el ejercicio al final de la rotación o según la decisión del Juez Principal.

Aparatos rotos o atrapados en el techo

- La gimnasta no será Penalizadónlizada por un roto o enganchado en el techo y sólo será Penalizadónlizada por las consecuencias de varios errores técnicos.
- Si el aparato se rompe o se engancha en el techo durante un ejercicio, la gimnasta no estará autorizada a comenzar de nuevo el ejercicio.
 - * En tal , el gimnasta puede:
 - Detener el ejercicio
 - Retirar el aparato roto (en caso de aparato roto) fuera de la zona de manos libres oficial (**sin Penalizacion**) y continuar el ejercicio con un aparato de reemplazo.

Nota: Si la gimnasta continúa con un aparato roto, el ejercicio no será evaluado.

- Si una gimnasta **detiene el ejercicio** debido a un roto o enganchado en el techo, el ejercicio se evaluará de la siguiente manera:
 - Se contabilizarán las dificultades ya realizadas de forma válida
 - El arte dará 0.00
 - La ejecución técnica dará 0,00
 - Las Penalizaciones de tiempo se aplican en función de la duración realizada
 - Sin Penalizacion de línea por abandonar la zona de manos libres cuando se ha interrumpido el ejercicio.
- Si una gimnasta **detiene** el ejercicio debido a un aparato roto o enganchado en el techo **al final del ejercicio (último movimiento)**, el ejercicio se evaluará de la siguiente manera:
 - Se contabilizarán las dificultades ya realizadas de forma válida
 - Artístico deducirá todas las Penalizaciones pertinentes
 - La ejecución deducirá todas las Penalizaciones aplicadas durante el , incluida la "pérdida de aparato (sin contacto) al final del "
- Si una gimnasta interrumpe su ejercicio debido a una lesión o a una circunstancia imprevista durante la ejecución, el ejercicio se evaluará como si se hubiera interrumpido por ruptura del aparato.

- Controlar el momento de la duración del ejercicio
- Controlar las infracciones de tiempo y registrar la cantidad exacta de tiempo que se ha sobrepasado o no se ha cumplido.
- Si una gimnasta pierde el aparato al final del ejercicio y no presenta una pose final o no regresa a la zona de manos libres porque la música ha terminado, el juez de tiempo calcula el momento en que la gimnasta recupera el aparato o abandona la zona libre (1 m) como el último movimiento.
- Determinar el cruce del límite de la zona de manos libres oficial por el aparato, por uno o dos pies, o por cualquier parte del Corporales, así como aparatos que salgan de la zona de manos libres oficial.
- Levantar un banderín para el aparato y/o Corporales que cruce el límite o abandone la zona de manos libres.
- Levantar una bandera si una gimnasta cambia el área oficial de manos libres o abandona el área oficial de manos libres durante el ejercicio.
- Firmar y entregar al juez principal el acta correspondiente con cualquier infracción o deducción.

Deducciones neutraless

El Juez Árbitro de Encuentro aplicará las Deducciones neutraless. Si el Juez Árbitro de Encuentro es un juez de panel en funciones o no hay Juez Árbitro de Encuentro, el Juez de Dificultad (J1) de cada panel será el responsable de aplicar las deducciones.

El total de estas Penalizaciones se deducirá de la puntuación final.

	Explicación	Penalización
1	Duración del ejercicio no conforme a la reglamentación. Por cada segundo de más o de menos (contados en incrementos de segundos completos) en el tiempo del ejercicio.	0.05
2	Vestimenta de la gimnasta no conforme al reglamento	0.30
3	Para joyas o piercings no permitidos	0.30
4	Por peinado no conforme a las normas oficiales	0.30
5	Para emblemas no conformes a las normas oficiales Sólo los atletas del Equipo Nacional oficialmente asignados para representar a Estados Unidos en competiciones internacionales podrán llevar el Emblema Nacional en atuendo de competición.	0.30
6	Vendajes o piezas de sujeción no conformes a la normativa	0.30
7	Para cualquier parte del Corporales o aparato que toque fuera de los límites de la zona de manos libres oficial o salga de la manos libres oficial. La gimnasta no será Penalizaci3nizada por los casos mencionados a continuaci3n: - Aparato y/o gimnasta toca la línea - El aparato rebasa el límite de la Practicable oficial sin tocar el manos libres - El aparato se pierde al final del último movimiento del ejercicio - Los aparatos abandonan la zona oficial de manos libres una vez finalizado el ejercicio. No se Penalizaci3niza con ninguna Línea después del último movimiento, aunque la música siga sonando. - Los aparatos inutilizables se retiran fuera de la zona oficial del practicable - Los aparatos rotos se retiran fuera de la zona oficial del practicable - Aparatos atrapados en el techo (vigas, luces, marcador, etc.) - El 2º palo se retira voluntariamente fuera de la zona del manos libres para poder utilizar los mazas de reemplazo en pareja. - Un aparato que ha sido sustituido (ya no se utiliza) se retira fuera del practicable zona	0,10 cada uno
8	Por presentación anticipada o tardía de la gimnasta	0.50
9	Si un gimnasta termina el ejercicio fuera de la zona oficial de manos libres	0.30
10	Comunicaci3n (verbal o no verbal) del entrenador con la gimnasta, el personal de música o los jueces. durante el ejercicio	0.50
11	Música no reglamentaria	0.50
12	Para aparatos no conformes a las normas oficiales	0.50
13	Una introducci3n musical de más de 4 segundos	0.30
14	Retrasos excesivos en la preparaci3n rutinaria que retrasen la competici3n (más de 30 segundos).	0.50
15	Para gimnastas que calientan en la sala de competici3n	0.50
16	Aparato incorrecto elegido según el orden de salida; (Penalizacion deducida del ejercicio que se omitió inicialmente)	0.50
17	Por utilizar cualquier aparato no colocado previamente por el entrenador (no se Penalizaci3niza si se reutiliza el aparato perdido del propio gimnasta)	0.50
18	Por uso no autorizado del aparato de reemplazo (el aparato original no salió de la zona del practicable)	0.50
19	Se deja un aparato sustituido, o cualquier parte del mismo, en la zona del manos libres hasta el final del ejercicio.	0.30
20	Por maquillaje no conforme a las normas	0.30

DIFICULTAD

Hay 4 componentes de la puntuación de Dificultad (**D**): Dificultad del Corporales (**DB**), Combinaciones de Pasos de Danza (**S**), Elementos Dinámicos con Rotación (**R**), y Dificultad del Aparato (**DA**).

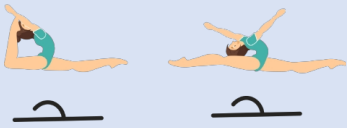
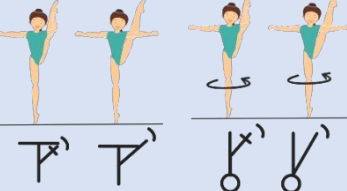
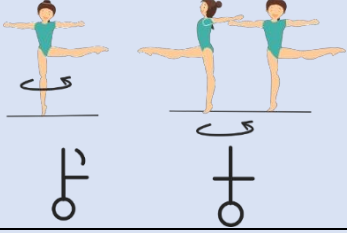
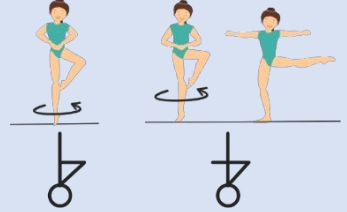
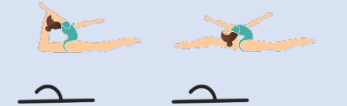
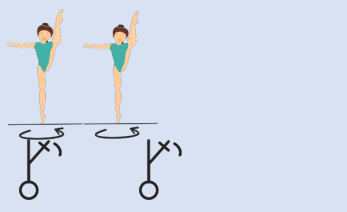
La puntuación de Dificultad de manos libres se compone únicamente de Dificultad de Corporales (**DB**), Combinaciones de pasos de Danza (**S**) y Ondas de Corporales entero (**W**).

DIFICULTAD DEL CORPORALES (**DB**)

- **Definición:** Los elementos **DB** son elementos de Salto, Equilibrio y Rotación de las Tablas de Dificultad
Nota: En caso de que haya una diferencia entre la descripción textual del **DB** y el dibujo en las Tablas de **DB**, prevalece el texto
- Las dificultades de cada grupo de movimientos corporales deben estar presentes en el ejercicio: Saltos/Saltos[^], Equilibrios **T**, Rotaciones^l (**0,30 de Penalización por cada Grupo Corporal que falte**)
- Cada dificultad se cuenta una sOnda vez dentro de un grupo corporal. Si **el DB** se repite (misma casilla), la Dificultad no es válida (**Sin Penalización**).

Explicaciones / Ejemplos	
¿Qué pasa si un gimnasta intenta coger una forma de DB pero pierde el equilibrio y baja la pierna, o intenta coger la pero no consigue sujetarla, y lo intenta otra vez?	Si la gimnasta comete una falta técnica en la preparación e inmediatamente reinicia la preparación, no se trata de una repetición, y se evalúa el 2º intento.

- Es posible realizar **2 de los mismos** saltos/saltos o giros en serie. "Mismo" significa la misma casilla en las tablas "Dificultades del Corporales" # 1-3.
 - Cada salto o giro de la serie se evalúa por separado.
 - Cada salto/salto o giro de la serie cuenta como 1 salto/salto o giro Dificultad

Explicaciones / Ejemplos	
Mismo DBs: Este grupo de planos sólo puede utilizarse una vez en el mismo ejercicio (asilada o en serie) Diferentes DB: Cada uno de estos dibujos puede utilizarse en el mismo ejercicio	
DB asiladas	
	Mismos DB (misma caja)
	Diferentes DB (diferentes cajas)
	Diferentes DB (diferentes cajas)
	Diferentes DB (diferentes cajas)
Serie de BD	
	En la misma casilla: Serie válida
	En la misma casilla: Serie válida

- Cualquier dificultad adicional por encima de la máxima permitida (independientemente de su valor) = **0,3 de Penalización** (Penalización única descontada de la puntuación final de Dificultad por el juez de Dificultad).
- Si una gimnasta realiza una dificultad con un valor básico por encima del límite permitido, la dificultad no será evaluada. (**Sin Penalización**)
- Todos los requisitos de dificultad corporal deben estar presentes en cada rutina (**Penalización 0,30** por distribución no autorizada por cada dificultad omitida o adicional (tomada de la puntuación final de Dificultad por el juez de Dificultad).

Nota: véanse los requisitos específicos de dificultad de distribución del Corporales para cada nivel.

- Designación de la pierna derecha/izquierda en las rutinas de manos libres de nivel 6-8. La "pierna" utilizada viene determinada por lo siguiente:
 - Saltos: pierna adelantada (switch, tijera, Entrelace - la pierna adelantada en la forma final); para saltos alrededor del eje vertical - el lado del hombro adelantado durante la rotación. (Nota: Los saltos #22(ver Tabla #1 de **DB**) podrían usarse para cumplir un requisito de "**DB** sobre pierna opuesta")
 - Equilibrios: pierna levantada (si la pierna se levanta hacia delante o hacia un lado) o pierna de apoyo (si la pierna se levanta hacia atrás). (Nota: el equilibrio "Fouette italiana" podría utilizarse para cumplir un requisito de "**DB** sobre la pierna opuesta" si se ejecuta completamente sobre la pierna opuesta).
 - Giros: pierna levantada (si la pierna está levantada hacia delante o hacia un lado) o pierna de apoyo (si la pierna está levantada hacia atrás).
 - Dificultades "neutraless": se realizan sobre las dos piernas por igual (por ejemplo, salto en aro con los dos , salto en horcajadas, salto "mariposa") o sobre otra parte del Corporales sin posición dividida (pecho, rodillas, etc.).
- Cada **DB** faltante en la pierna/lado opuesto para los niveles 6-8 Rutinas de manos libres = 0.3 de Penalizacion (tomado de la puntuación final de Dificultad por el juez de Dificultad).

Explicaciones
Las dificultades neutraless no pueden sustituir al requisito de la pierna/lado opuesto

- Las Penalizaciones por omitir el número mínimo requerido de dificultades y el incumplimiento de requisitos especiales se aplican cuando no se intenta ningún elemento de dificultad.
- **DB** es válido cuando se realiza de acuerdo con los requisitos técnicos enumerados en las Tablas de Dificultades #1-3
- La evaluación de **la DB** viene determinada por la forma corporal presentada: para ser válida, toda **DB** debe realizarse con una **forma fija y definida**, lo que significa que el tronco, las piernas y los segmentos corporales correspondientes se encuentran en las posiciones correctas para identificar una forma de **DB** válida.

Ejemplos: - Posición dividida 180

- tocar cualquier parte de la pierna para Dificultades con la flexión atrás del tronco
- posición del anillo cerrado
- posición de corza

- Cuando la forma es reconocible con una **pequeña desviación** de 10° o menos de uno o más de los segmentos corporales, **el DB** es válido con una **Penalización de Ejecución: 0,10 por una pequeña desviación por cada segmento corporal incorrecto**.
- Cuando la forma es reconocible con una **desviación** media de 11-20° de uno o más de los segmentos corporales, **el DB** es válido con una **Penalización de Ejecución: 0,30 por una desviación media por cada segmento corporal incorrecto**.
- Cuando la forma no es suficientemente reconocible con una **gran desviación** de más de 20° de uno o más de los segmentos corporales, **el DB** no es válido y recibe una **Penalización de Ejecución: 0,50 por cada segmento corporal incorrecto**.

Explicaciones	
¿Cómo pueden entender los jueces la diferencia entre 10° desviaciones y 11° desviaciones?	Los ángeles son sólo una pauta. Los jueces aprenderán a pensar en términos de pequeñas, medianas y grandes deducciones

* **Excepción:** el criterio "flexión hacia atrás del tronco" realizado durante Salto, Equilibrios o Rotaciones con una gran desviación recibirá una *Penalización de Ejecución*, pero el valor base del Salto, Equilibrio o Rotación puede ser válido si está disponible en la tabla sin "flexión hacia atrás" y se realiza de acuerdo con las características básicas.

Explicación		
Destinado a	Realizado	Válido
		

- Si **la DB** se realiza con mayor amplitud que la mencionada en las Tablas de **DB**, el valor de **DB** no cambia.
- Se contabilizará cualquier **DB** realizado con un valor inferior al introducido en el formulario D, excepto en los casos en que la desviación supere la tolerancia.
- Para los equilibrios y las rotaciones: La pierna de apoyo, estirada o doblada no modifica el valor de la Dificultad.
- Para equilibrios y rotaciones: No es posible apoyarse en la pierna de apoyo, ni sujetar la pierna de apoyo con la(s) mano(s) o el aparato: El DB no será válido (alteración importante de las características básicas; definición de la forma). Sólo se permiten ligeros toques.

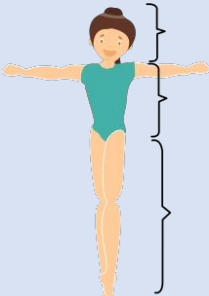
- En todos los **DB** con el anillo, se requiere tocar cualquier parte de la cabeza (incluido el peinado/moño) para la forma correcta. La DB sin tocar, hasta una desviación máxima de 20°, es válida con una Penalización de Ejecución.
 - En todas las **DB** con flexión atrás del tronco, la cabeza debe estar en contacto con la pierna. Se requiere tocar cualquier parte de la pierna para la forma correcta. La DB sin tocar, hasta una desviación máxima de 20°, es válida con una Penalización de Ejecución.
 - **El DB** debe realizarse con un **mínimo de 1 elemento técnico de aparato**, específico para cada aparato, ejecutado según su definición en las Tablas #1-2 de las páginas 51-61.
- Un **DB** está en conexión con un elemento técnico del aparato si el elemento técnico del aparato se realiza **al principio, durante o hacia el final del DB.**

Explicaciones / Ejemplos	
¿Qué es la "principio" y lo que es "hacia el " de un salto?	<i>Un salto comienza cuando el gimnasta ha perdido el contacto con el. "Hacia el final" es la última parte de la fase de vuelo.</i> <i>Cuando el gimnasta recupera el contacto con el manos libres, la dificultad ha terminado.</i>
¿Qué es "principio" y qué es "hacia el final" de un balance?	<i>Un equilibrio (excepto los equilibrios dinámicos) comienza en el momento en que la gimnasta alcanza la forma requerida. "Hacia el final" es el último momento en que el gimnasta está todavía en la forma requerida, y todavía en relevé (si el equilibrio se realiza en relevé). Cuando la gimnasta ha abandonado la forma o el relevé (si el equilibrio se realiza en relevé), la Dificultad ha terminado.</i> <i>Un equilibrio dinámico comienza con el inicio del 1^{er} movimiento y finaliza con el 1^{er} movimiento final del último movimiento.</i> <i>Cuando la gimnasta está de nuevo sobre 2 pies, o , el Equilibrio dinámico ha terminado.</i>
¿Qué es "principio" y qué es "hacia el final" de una rotación?	<i>Una rotación en forma fija comienza en el momento en que el gimnasta alcanza el forma. "Hacia el final" es el último momento en que la gimnasta sigue en la forma requerida, y sigue en relevé (si la rotación se define en relevé).</i> <i>Cuando la gimnasta ha salido de la forma o relevé (si la rotación se define en relevé), la Dificultad ha terminado.</i> <i>Otros tipos de rotaciones comienzan con el inicio del movimiento 1st y terminan con el final del último movimiento.</i> <i>Cuando el gimnasta ha dejado de girar o está de nuevo sobre 2 pies, la Dificultad ha terminado.</i>

- Un **DB** asilada bajo el vuelo de un "Boomerang" es válido, de acuerdo con lo siguiente:
- Un **DB** asilada bajo el vuelo de un "Boomerang" es válido en el ejercicio siempre que el **DB** se ejecute de acuerdo a las características básicas requeridas para ser válido

- **La DB** aislada "bajo el vuelo" de un "Boomerang" es un tipo de manipulación; por lo tanto, sólo puede realizarse una vez en cada ejercicio, independientemente del tipo de "Boomerang".
- Si el aparato se pierde después de **la DB** bajo el vuelo de un "Boomerang".
la **base de datos** no es válida

• **Los elementos técnicos del aparato deben ser diferentes durante la DB:**

Explicaciones / Ejemplos	
Los elementos técnicos de los aparatos son diferentes si se realizan:	En diferentes planos Los planos se evalúan en relación con el espacio: Horizontal, frontal, sagital • El criterio de los "planos" no se aplica a las <u>espirales/taponados</u>. Las espirales/taponados deben tener diferentes direcciones (véase más abajo) y/o diferente nivel.
	"Distintas direcciones" se evalúa del siguiente modo: -<u>Pasar a través</u> del : Paso al aparato - Paso fuera del aparato - Paso completo hacia delante - Paso completo hacia atrás - Paso completo hacia los lados - son diferentes. -Los elementos técnicos ejecutados en <u>distintas direcciones con respecto al Corporales</u> son diferentes, p. ej: Espirales con el brazo delante del Corporales, espirales con el brazo a un lado, espirales con el brazo detrás del Corporales. -Todas las demás variaciones de dirección se consideran el <u>mismo elemento técnico del aparato</u>, por ejemplo: • Los mismos molinos hacia delante y hacia atrás • Los mismos círculos pequeños con 2 mazas hacia dentro y círculos pequeños con 1 palo hacia dentro + 1 palo hacia fuera • Las mismas espirales hacia dentro y hacia fuera • Mismo círculo grande hacia dentro y círculo grande hacia fuera • El mismo rodamiento grande de izquierda a derecha y de derecha a izquierda
	A distintos niveles  Nivel 1: De la cabeza a los hombros Nivel 2: De pecho a cintura Nivel 3: De la cadera a los pies
	Elementos técnicos ejecutados con diferentes partes del Corporales, como se indica a continuación: • <u>Con</u> diferentes partes del Corporales, por ejemplo, rebotar con la mano, rebotar con la rodilla • <u>En</u> diferentes partes del Corporales • Rodar y deslizarse <u>por</u> diferentes partes del Corporales • Para los rebotes, una vez <u>debajo de la</u> pierna y una vez no debajo de la pierna son diferentes • Distintas partes del Corporales <u>que pasan por el</u> , por ejemplo, brazos y tronco, piernas y tronco, Corporales entero
	Diferentes técnicas de lanzamiento

- **Elementos técnicos de aparatos idénticos**

- Si el elemento técnico del aparato **se realiza de forma idéntica** durante 2 DB distintos, el **2º DB** en orden cronológico no es válido (*sin Penalización*).
- Para ser válida, cada **DB** debe presentar al menos 1 elemento técnico de aparato nuevo (no realizado en ninguna DB anterior del ejercicio); los elementos técnicos de aparato adicionales pueden ser repeticiones.
- Elementos técnicos de aparatos idénticos realizados en **2 BD diferentes** (de los mismos o diferentes Grupos Corporales) **no se consideran "diferentes"** elementos técnicos del aparato.
- Los elementos técnicos de aparatos idénticos realizados **con la mano derecha y después con la mano izquierda no se consideran** elementos técnicos de aparatos **"diferentes"**.
- Para la **equilibrio "Fouetté"**, se requiere 1 elemento técnico del aparato en cualquier fase de la equilibrio para validar el **DB**. Este elemento técnico no podrá ser un repetición de un elemento técnico idéntico del aparato realizado en una DB diferente. Siempre que se cumpla este requisito, es posible realizar elementos técnicos adicionales del aparato.

Explicaciones / Ejemplos	
Si un gimnasta realiza el mismo bote de la Balon durante un salto y luego durante un equilibrio, el saldo no será válido.	
Si un gimnasta realiza espirales de la Cinta durante un giro y luego, en otra parte del , realiza otro giro con las mismas espirales, el 2º giro (en orden cronológico) no será válido.	
Si una gimnasta realiza un salto giratorio bajo el vuelo del aparato y luego, en otra parte del ejercicio, realiza un giro bajo el vuelo del aparato, el giro no será válido.	
Si un gimnasta realiza espirales+ un gran círculo sobre la cabeza en un equilibrio Fouetté y luego realiza otro giro con el mismo círculo grande sobre la cabeza en otra parte del ejercicio, el giro no será válido.	
¿Pueden los elementos técnicos del aparato realizados en una Onda de Corporales entero repetirse de forma idéntica en un ¿DB?	Sí. Las ondas de Corporales entero no son DB y los eventuales elementos técnicos del aparato no son registrados por el Jueces DB.

- Se puede realizar una **serie** de saltos con **elementos técnicos idénticos o diferentes** para cada DB.

Explicaciones / Ejemplos	
Dificultades	Explicación
	Se permiten diferentes elementos técnicos de aparatos (círculo grande, espirales) dentro de una serie .

Para ser válida, una **DB** debe realizarse ***sin los siguientes fallos técnicos:***

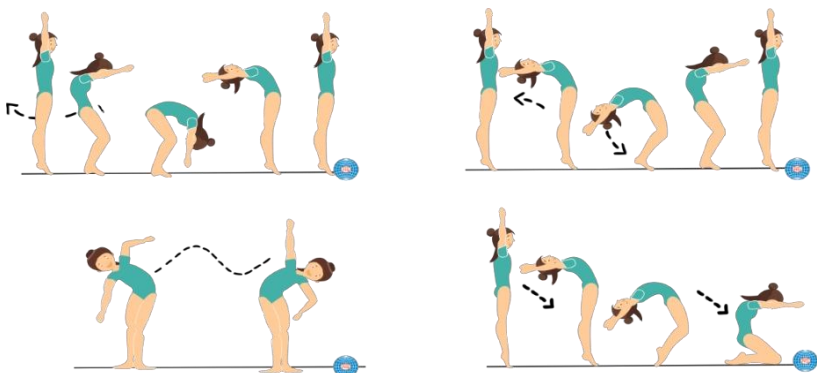
- Una alteración importante de las características básicas propias de cada grupo de **DB**
- Pérdida de equilibrio con apoyo en una o ambas manos o en el aparato.
- Pérdida total del equilibrio con caída de la gimnasta mientras realiza la **DB**
- Una pérdida de aparato durante **la DB**
- La manipulación del aparato no se realiza de acuerdo con la definición
- Aterrizaje sobre la(s) rodilla(s)
- Dificultad para arrancar fuera de la zona del manos libres
- Cualquier parte de la Dificultad realizada después del final de la música

Ondas corporales (W)

- Todas las ondas corporales requeridas deben ser de Corporales entero.
- Una **onda corporal completa** es una contracción y descontracción secuencial de todos los músculos del Corporales, a lo largo de la "cadena" de segmentos corporales como una "corriente eléctrica", desde la cabeza, pasando por la pelvis, hasta los pies (o viceversa).
- Una Onda de Corporales entero implica todos los segmentos desde la cabeza, pasando por la pelvis, hasta los pies, o viceversa.

Ejemplos:

- Onda completa hacia delante de pie o con pase desde el manos libres
- Vuelta completa de pie o con pase al manos libres
- Onda lateral
- Onda en espiral sobre dos patas (giro en espiral)
- Onda completa realizada en el manos libres



Evaluación del criterio, según la definición:

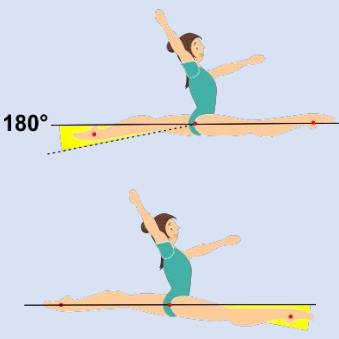
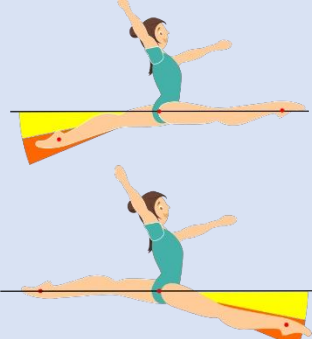
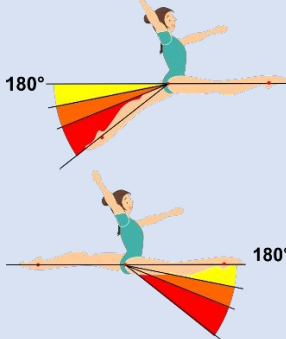
- Flexión hacia atrás y hacia delante, sin movimiento secuencial a través del Corporales (los segmentos participan simultáneamente, no secuencialmente): *No válido*.
- Contracción secuencial de todos los segmentos corporales, pero falta la descontracción: *No válido*.
- Contracción y descontracción secuencial desde las caderas hasta la cabeza, sin participación de las articulaciones de la rodilla y el tobillo: *No válida*.

Explicaciones	
Mismo Corporales Ondas	Los mismos pies (juntos o paralelos), la misma posición de las piernas y la misma dirección y la mismo nivel
Diferentes ondas corporales	Diferentes direcciones, diferentes pies o diferente posición de las piernas, y/o diferente nivel. 3 niveles diferentes: de pie sobre los pies, de pie sobre las rodillas o tumbado en el manos libres. La Onda corporal de pie se considera diferente de la Onda corporal realizada con desplazamiento.

- El aparato debe estar en movimiento durante la Onda (no estático).
- Las ondas corporales pueden realizarse aisladas o conectadas a otras dificultades (sin ningún valor de dificultad adicional) para cumplir este requisito.
- Las ondas corporales deben introducirse en el formulario D mediante un símbolo (**W**).

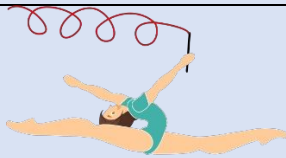
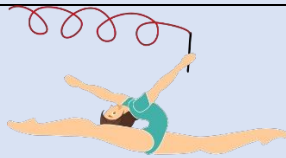
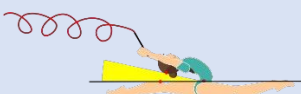
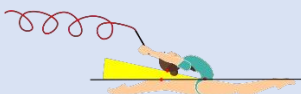
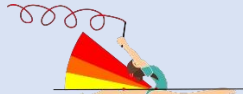
Salto

- Todas las Dificultades de Saltos deben tener **las siguientes características básicas:**
 - **Forma definida y fija** durante el vuelo
 - **Altura** (elevación) de los saltos o , suficiente para mostrar la forma correspondiente
- Un Salto **sin una forma bien definida** (de acuerdo con la definición de la Tabla # 1) **y altura suficiente para mostrar una única forma fija** será Penalizaci3nizado para Ejecuci3n.

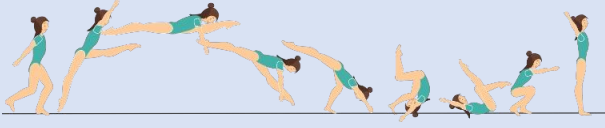
Explicaciones / Ejemplos		
Saltos con valor y desviaciones		
DB v3lido: 0.30 p.	DB v3lido: 0.30 p.	DB no v3lido: 0.00 p.
		
<i>Peque1a desviaci3n de la divisi3n posici3n</i>	<i>Desviaci3n media de la divisi3n posici3n</i>	<i>Gran desviaci3n de la divisi3n posici3n dividida</i>
<i>Penalizaci3n de ejecuci3n 0,10 p.</i>	<i>Penalizaci3n de ejecuci3n 0,30 p.</i>	<i>Penalizaci3n de ejecuci3n 0,50 p.</i>

- El despegue en **salto** desde uno o dos pies (a menos que se mencione lo contrario en la Tabla n3 1) se consideran de la **misma forma**.
- Independientemente del n3mero de rotaciones durante el vuelo, la forma de la **DB** s3lo puede realizarse una vez (diferentes n3meros de rotaciones durante el vuelo del mismo salto tambi3n se consideran como la Misma Forma).
 - La rotaci3n (1803 o 3603) del Corporales durante el vuelo se eval3a desde la posici3n **del** pli3 para el despegue hasta la posici3n del pli3 para el aterrizaje.
 - Para todos los saltos que incluyen rotaci3n(es): el valor del salto viene determinado por la(s) rotaci3n(es) realizada(s); para un salto con menos de 1803, se puede dar el valor base de la dificultad (sin rotaci3n) si est3 disponible en la tabla sin rotaci3n y se realiza de acuerdo con las caracter3sticas b3sicas.
- Es posible realizar Saltos con despegue y aterrizaje sobre una pierna en series. Una serie de saltos consiste en **2 saltos iguales**, realizados con o sin un paso intermedio (dependiendo del tipo de salto).

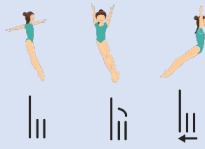
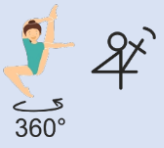
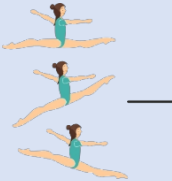
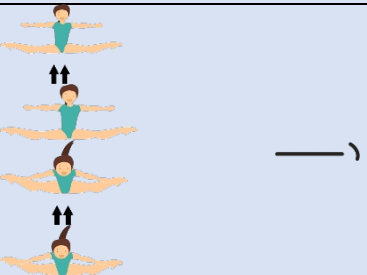
- Si una gimnasta ejecuta una serie de Saltos y 1 o más Saltos de la serie se ejecuta con una gran desviación en la forma, el principio de "serie" no está presente, pero todas las formas ejecutadas son válidas, con las correspondientes *Penalizaciones de Ejecución*, también en el caso de que el elemento técnico del aparato se repita idénticamente.

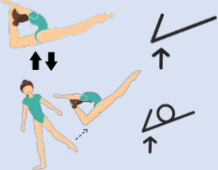
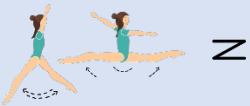
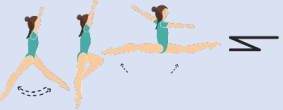
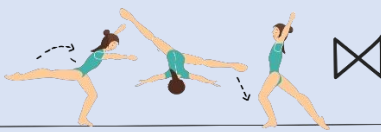
Explicaciones / Ejemplos		
Ejemplo 1: Serie de saltos		
DB válido: 0.50 p.	DB válido: 0.50 p.	
		
Ejemplo 2: Serie de saltos con desviación+ salto asilada		
DB válido: 0.50 p.	DB válido: 0.30 p.	DB no válido: Repetición de DB
		
Serie		Asilada
Penalización de ejecución:		
Desviación hacia atrás doblar 0,10 p.	Desviación hacia atrás doblar 0,50 p.	No Penalización de ejecución
Ejemplo 3: Salto asilada+ serie de saltos con desviación		
DB válido: 0.30 p.	DB válido: 0.50 p.	DB no válido: Repetición de DB
		
Asilada	Serie	
Penalización de ejecución:		
No Penalización de ejecución	Desviación hacia atrás doblar 0,10 p.	Desviación hacia atrás doblar 0,50 p.

- Los saltos o , que constan de más de una acción principal (**Ejemplo:** salto dividido con aro) deben ejecutarse de tal manera que, **durante el vuelo, creen una imagen única y claramente visible de una forma fija y bien definida**, en lugar de dos imágenes y formas diferentes. (técnica de batida, ver *Ejecución*). Al evaluar estos saltos o , los principios de desviación son aplicada. Si no hay ningún momento (ninguna imagen) en el que todas las acciones estén dentro de una desviación de 20° al mismo tiempo, la Dificultad no es válida.
- El "salto en picado" (salto con el tronco inclinado hacia delante, que termina directamente en un Rodamiento) **no se considera un salto Dificultad pero un elemento preacrobático.**

Explicaciones / Ejemplos	
	Elemento preacrobático "salto en picado" No evaluado como DB Cuenta como 1 elemento rotacional
	DB split + elemento pre-acrobático "roll forward" El salto de división se evalúa como DB El Rodamiento hacia delante cuenta como 1 elemento de rotación

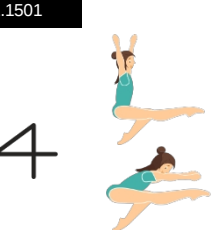
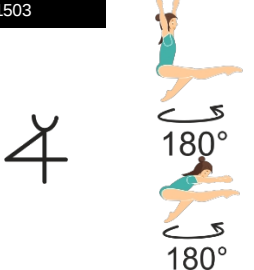
Técnica para dificultades específicas de salto/salto:

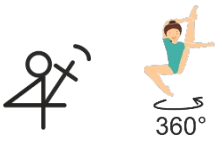
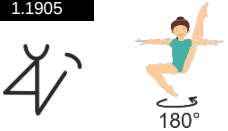
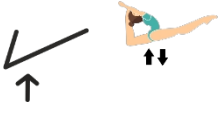
Explicaciones / Ejemplos	
	"Cabriole" hacia delante, hacia atrás o hacia un lado Durante el despegue, la pierna oscilante se eleva hacia delante, hacia atrás o hacia un lado, a 45° (o más). La pierna de despegue, al despegarse del manos libres, golpea la pierna levantada anteriormente a 45° (o más). Finalmente, la gimnasta aterriza sobre la pierna de despegue.
	"Tijeras" salto con cambio de piernas hacia atrás en el ring Despegue sobre 1 pie, cambio de piernas hacia atrás dentro del anillo: El anillo debe ser realizado por ambas piernas consecutivamente.
	Salto en pique con las piernas juntas o separadas El salto en pique se realiza siempre con el tronco inclinado hacia delante por encima o entre las piernas.
	Salto "cosaco", con diferentes posiciones de las piernas, o con giro El pie de la pierna flexionada debe estar cerca de la altura de la pelvis, y la rodilla en posición horizontal o superior.
	"Cosaco" saltar "Zhukova" Salto cosaco con pierna estirada hacia el lado en alto, pie entero más alto que la cabeza, con ayuda del brazo opuesto a la pierna levantada y estirada. El pie de la pierna flexionada debe estar cerca de la altura de la pelvis, y la rodilla en posición horizontal o superior. Gira 360° hacia el lado opuesto de la pierna levantada.
	Split leap (despegue desde 1 o 2 pies) Se requiere una posición de separación de 180° en el punto más alto del salto. La posición dividida puede ser horizontal y también se aceptará cuando la posición de 180° se mantenga con 1 de las patas por encima y la otra por debajo de una posición horizontal.
	Salto lateral (despegue desde 1 o 2 pies) Se requiere una posición horizontal de 180° en el punto más alto del salto.

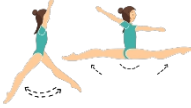
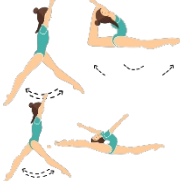
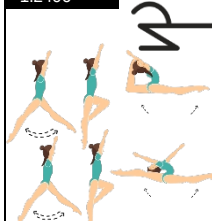
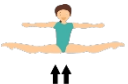
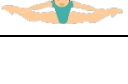
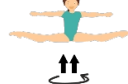
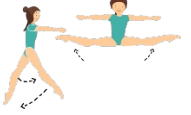
	Saltos "Zaripova" y "Agiurgiuculese" Despegue y aterrizaje sobre la pierna trasera. Durante estas Dificultades se requieren ambos criterios "split" y "ring".
	Salto del corza (despegue desde 1 ó 2 pies) La pierna delantera debe estar doblada al máximo, con el pie cerca del muslo. Las patas deben estar separadas 180°, la posición del corza puede ser horizontal y también se aceptará cuando se mantenga la posición 180° con 1 de las piernas por encima y la otra por debajo de una horizontal.
	Salto de corza con anilla o curva hacia atrás (despegue desde 1 o 2 pies) La pierna delantera debe estar doblada al máximo, con el pie cerca del muslo. Las patas deben estar separadas 180°, la posición del corza puede ser horizontal y también se aceptará cuando se mantenga la posición 180° con 1 de las patas por encima y la otra por debajo de una posición horizontal. Anillo: la pata trasera debe estar en posición de anillo cerrado. <u>Se requiere tocar cualquier parte de la cabeza para la forma correcta.</u> Flexión de la espalda: Se requiere tocar cualquier parte de la pierna para una forma correcta.
	Salto con pierna estirada Antes del cambio de pierna, la pierna delantera se eleva hasta un mínimo de 45°. Tras el cambio de pierna, se requiere una posición de separación de 180° en el punto más alto del salto.
	Salto partido con pierna flexionada Antes del cambio de pierna, la rodilla delantera se eleva hasta la posición horizontal (passé). Tras el cambio de pierna, se requiere una posición de separación de 180° en el punto más alto del salto.
	Fouetté No se realiza un cambio de pata; se ejecuta con un giro de 180° durante el vuelo, realizado sobre el eje longitudinal de la pata de despegue y aterrizando sobre la pata de despegue.
	Entrelacé Se realiza un cambio de pata; ejecutado con giro de 180° durante el vuelo, realizado sobre el eje longitudinal de la pata de despegue y aterrizaje sobre la pata de giro.
	"Salto "Mariposa" Las piernas dibujan consecutivamente semicírculos en el aire. El punto más alto de cada pierna debe estar en la horizontal o más alto que la horizontal. Durante el vuelo, el tronco está en posición horizontal o ligeramente por debajo de la horizontal. El tronco no puede estar vertical hacia abajo. Giro mínimo de 180° desde el despegue hasta el aterrizaje.

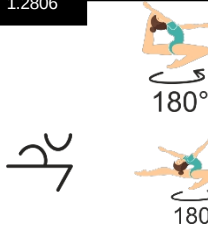
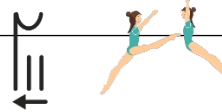
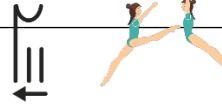
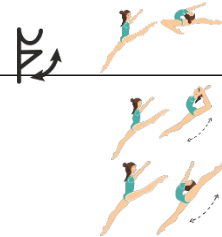
1. Tabla Saltos/Dificultad ()

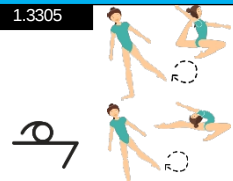
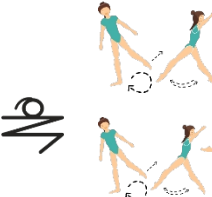
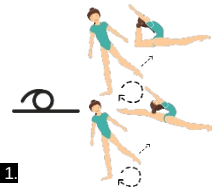
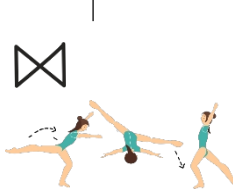
Tipos de saltos	Valor						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
1. Tuck jump con giro de 360°, despegue desde 2 pies	1.101  360° 						
2. "Tijeras" hacia delante con piernas flexionadas y giro de 360° ("salto del gato")	1.201  360° 						
3. Salto vertical con piernas rectas y giro, despegue desde 2 pies	1.301  360° 		1.303  720° 				
4. Salto vertical con pierna flexionada (passé), con giro	1.401  360° 		1.403  720° 				
5. Salto vertical con la pierna libre estirada hacia delante en la horizontal, con giro		1.502  180° 	1.503  360° 				
6. Salto vertical con la pierna libre estirada hacia el lado en la horizontal, con giro		1.602  180° 	1.603  360° 				
7. Salto vertical con la pierna libre estirada hacia atrás en la horizontal, con giro		1.702  180° 		1.704  360° 			

Tipos de saltos	Valor						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
8. Salto vertical con pierna libre flexionada hacia atrás en la horizontal (actitud), con giro		1.802  180°		1.804  360°			
9. "Cabriole" delantero	1.901 						
10. "Cabriole" al lado	1.1001 						
11. "Cabriole" hacia atrás	1.1101 						
12. Salto "tijera" con cambio de piernas hacia delante: Piernas consecutivas en la horizontal	1.1201 						
13. Salto "tijera" con cambio de piernas hacia atrás: A 45° o con anilla	1.1301 	1.1302 					
14. Salto en pique con las piernas juntas o separadas, despegue desde 1 o 2 pies			1.1403 				
15. Salto "cosaco": Pierna recta adelantada en la horizontal, con o sin tronco flexionado hacia delante, también con giro.	1.1501 		1.1503  180° 180°				

Tipos de saltos	Valor						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
16. Salto "cosaco": Pierna recta hacia delante, en alto, pie entero más alto que la cabeza, con ayuda, también con giro.		1.1602 		1.1604 			
17. Salto "cosaco": Pierna recta hacia delante, en alto, pie entero más alto que la cabeza, sin ayuda, también con giro.			1.1703 		1.1705 		
18. Salto "cosaco": Pierna recta hacia el lado en alto, pie entero más alto que la cabeza, con ayuda de la mano del mismo lado, también con giro, también "Zhukova" con ayuda del contrario mano y giro de 360		1.1802 		1.1804 	1.1805 		
19. Salto "cosaco": Pierna recta hacia el lado en alto, pie entero más alto que la cabeza, sin ayuda, también con giro			1.1903 		1.1905 		
20. Aro con 1 pata o 2 patas ("Kabaeva"), despegue de 1 o 2 pies		1.2002 	1.2003 				
21. Salto dividido, también con anilla/doblado atras del tronco, despegue desde 1 o 2 pies. Zaripova: Salto partido con anilla, despegue y aterrizaje en el mismo tramo			1.2103 	1.2104 	1.2105 		

Tipos de saltos	Valor						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
22. 2 o 3 saltos fraccionados consecutivos con cambio de pie de despegue (Evaluado como 1 DB)					1.2205 2 —  √ 2		1.2207 3 —  √ 3
23. 23. Salto partido, pasando con las piernas rectas, también con anilla/doblado hacia atrás.					1.2305 N 		1.2307 
24. 24. Salto partido, pasando con la pierna doblada, también con anilla/doblado hacia atrás.				1.2404 N 		1.2406 	
25. Salto lateral, despegue de 1 o 2 pies, también con inclinación del tronco hacia delante, también con giro.			1.2503 —  ↑↑  ↑↑  ↑↑ 		1.2505 —  ↑↑ 180°  ↑↑ 180°  ↑↑ 180° 		
26. División del lado del interruptor salto, pase con pierna flexionada, también pase con piernas rectas (con giro 90°)				1.2604 N 	1.2605 N 		

Tipos de saltos	Valor						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
27. Salto de corza, despegue desde 1 o 2 pies, también con anilla/curvatura atras del tronco		1.2702 		1.2704 			
28. Salto del corza, despegue desde 1 o 2 pies, con giro del Corporales. También con giro del tronco. "Bessonova" desde 1 pierna.				1.2804 		1.2806 	
29. Salto del corza, pasando con la pierna recta, también con anilla/doblado del tronco							
30. "Fouetté": Pierna en la horizontal, o con mayor amplitud. También con curva anular/trasera de el maletero		1.3002 					
31. "Fouetté" con cabriolé, con corza, o con anilla/ curva atras del tronco		1.3102 					
32. "Entrelacé": Piernas en la horizontal, o con mayor amplitud. También con flexión anular/atras del tronco							
							

Tipos de saltos	Valor						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
33. Salto de corza giratorio, también con anilla/curvatura atrás del tronco			1.3303 		1.3305 		1 
34. Salto de corza giratorio con cambio de pierna recta, también con anilla/curvatura atrás del tronco				1 	1 	1 	1 
35. Salto en giro (jeté en tournant), también con anilla/curvatura atrás del tronco. Agiurgiuculese: Salto en split con anilla, despegue y aterrizaje sobre la misma pierna.							
36. Salto en split giratorio con cambio de piernas rectas, también con flexión anular/atras del tronco.							
37. Salto "Mariposa": Con un giro mínimo de 180° desde el despegue hasta el aterrizaje					1 		
							

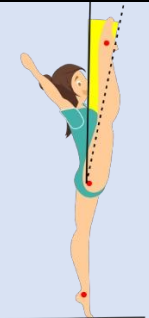
Equilibrios

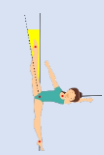
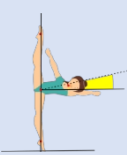
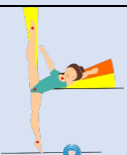
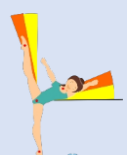
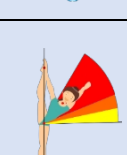
Existen 3 tipos de dificultades de equilibrio, en función de la técnica de equilibrio y del tipo de apoyo:

- 1) Ejecutado sobre el pie: Sobre los dedos en relevé, o sobre pie plano
- 2) Ejecutado en otras partes del : En el pecho, etc.
- 3) Ejecutado en movimiento: "Equilibrios dinámicos"

Características básicas de los 3 tipos de dificultades de equilibrio:

- 1) Equilibrios ejecutados sobre el pie: Sobre los dedos del pie en relevé, o sobre pie plano
 - **Forma definida** y claramente **fijada**
 - **Posición de parada** fija en la forma **durante un mínimo de 1 segundo**
 - 2) Equilibrios ejecutados en otras partes Corporales: Sobre el pecho, etc.
 - **Forma definida** y claramente **fijada**
 - **Posición de parada** fija en la forma **durante un mínimo de 1 segundo**
 - 3) Equilibrios ejecutados en movimiento: "Equilibrios dinámicos"
 - **Forma claramente definida:** Todas las partes relevantes del Corporales están en la posición correcta en el mismo momento del tiempo
 - **Movimientos** suaves y **continuos** de cada forma a la siguiente
- Los equilibrios sin formas claramente bien definidas (según la definición presentada en el cuadro nº 2) no serán válidos como Dificultad y **se Penalizarán en Ejecución.**

Explicaciones / Ejemplos		
Equilibrios con valor y desviaciones		
DB válido: 0.50 p.	DB válido: 0.50 p.	DB no válido: 0.00 p.
		
Pequeña desviación de la división	Desviación media de la división	Gran desviación de la división
Penalización de ejecución 0,10 p.	Penalización de ejecución 0,30 p.	Penalización de ejecución 0,50 p.
Explicaciones / Ejemplos		
Equilibrios con valores y desviaciones		

Pictograma	Desviación	Penalización de ejecución	Evaluación
1 	<i>Pequeña desviación de la división</i>	<i>0.10 p.</i>	<i>DB válido</i>
2 	<i>Pequeña desviación del tronco</i>	<i>0.10 p.</i>	<i>DB válido</i>
3 	<i>Desviación media de la división</i>	<i>0.30 p.</i>	<i>DB válido</i>
4 	<i>Pequeña desviación del tronco</i> <i>Desviación media del tronco</i>	<i>0,10+ 0,30 p.</i>	<i>DB válido</i>
5 	<i>Desviación media de la división</i> <i>Desviación media del tronco</i>	<i>0,30+ 0,30 p.</i>	<i>DB válido</i>
6 	<i>Gran desviación del tronco</i>	<i>0.50 p.</i>	<i>BD no válida</i>

- Las dificultades de **equilibrio ejecutadas sobre el pie** (sobre los dedos en relevé, o sobre pie plano) y **ejecutadas sobre otras partes del Corporales** deben realizarse con una **posición de parada durante un mínimo de 1 segundo fija en la forma.**

-La fijación de estas Dificultades de equilibrio debe ejecutarse **sin ningún movimiento adicional** del Corporales durante la posición fija (piernas y tronco). Si durante la posición fija se produce una pérdida de equilibrio sin desplazamiento, como "sacudida" del pie de apoyo, movimiento del tobillo durante el relevé, o elevación de parte del pie de apoyo, la Dificultad sigue siendo válida, con las correspondientes Penalizaciones de Ejecución.

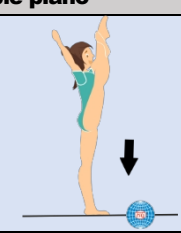
- Si la forma del balance está bien definida y el elemento técnico del aparato se ejecuta correctamente (por ejemplo, split lateral sin apoyo con rebote de la Balon durante la forma), pero la posición de parada es insuficiente (**menos de 1 segundo**), el balance es **válido con una Penalización de Ejecución: 0,30 p. "forma no mantenida durante un mínimo de 1 segundo"**.

- Si la **posición de parada no se presenta** en absoluto (Rodamiento/patada), el DB **no es válido** (alteración importante de las características básicas).

Explicaciones
<i>Apoyo en el aparato o en el manos libres antes o después de un Balance DB:</i> <i>Debido a la pérdida de equilibrio, si una gimnasta baja la mano como apoyo en la preparación para la DB, y después de realizar la DB con posición de parada y manejo correcto del aparato, la DB es válida. Aún así, se aplica una falta técnica por la pérdida de equilibrio con apoyo.</i> <i>Si una gimnasta realiza una Dificultad de Equilibrio con posición de parada y manejo correcto del aparato y después baja la mano como apoyo (debido a la pérdida de equilibrio), la DB no es válida porque la pérdida de equilibrio con apoyo se produce mientras la gimnasta permanece en cualquier fase de la posición de equilibrio.</i>

- Los equilibrios sobre el pie pueden realizarse sobre los dedos del pie en relevé o en pie plano. Para el pie plano, el valor

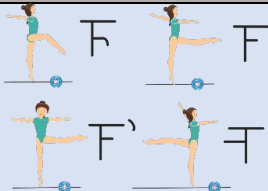
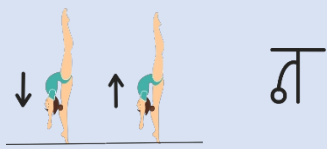
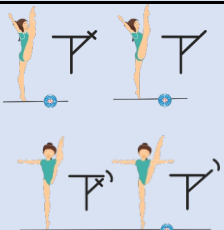
de la Dificultad se reduce en 0,10, y el símbolo incluirá una flecha (↓) en el formulario D

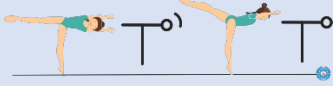
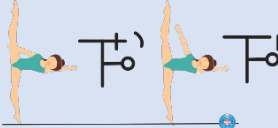
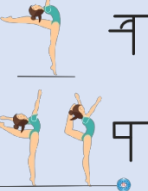
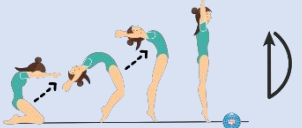
Explicaciones / Ejemplos			
Valor de los Equilibrios			
Realizado en los dedos de los pies (relevé)		Realizado sobre pie plano	
			
DB válido: 0.30 p.		DB válido: 0.20 p.	

- No es posible realizar la misma forma de Equilibrios sobre las puntas de los pies (relevé) y sobre un pie plano en el mismo ejercicio.
- Una no puede realizar un Equilibrio con un **"Giro lento"**. Se aplicará una **Penalización de 0.30** (tomada por el juez D de la puntuación final D) si la gimnasta realiza una dificultad con un "giro lento."
- **Los equilibrios dinámicos** se realizan como **movimientos** suaves y **continuos** de una forma a otra, y no necesitan posiciones de parada en ninguna fase del Equilibrio. La Dificultad es válida si una gimnasta realiza Equilibrio Dinámico con una posición de parada. (**Sin Penalización**)

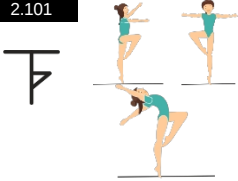
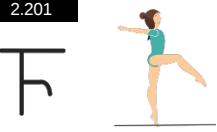
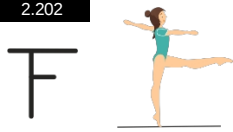
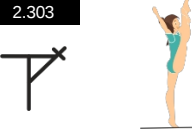
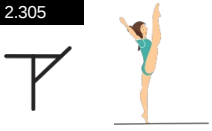
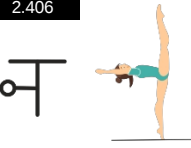
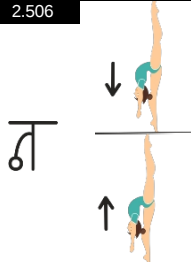
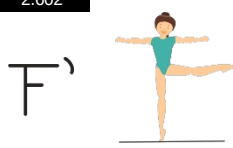
- Las Dificultades de Equilibrio Dinámico deben ejecutarse con un mínimo **de 1 elemento técnico de aparato, realizado** según su definición en las Tablas nº 1 y 2 de las páginas 51-61 (elemento técnico de aparato Fundamental o No Fundamental) **en cualquier fase de la Dificultad**, incluida la fase de Rodamiento.
- **El Equilibrio Fouette es una Dificultad de Equilibrio** con la que se realiza:
 - Un mínimo de 3 formas iguales o diferentes ejecutadas en relevé, con apoyo obligatorio del talón entre cada forma, sin saltos, sin ningún tipo de desplazamiento y sin tocar el manos libres con la pierna levantada, la(s) mano(s) o cualquier otra parte del Corporales.
 - Cada forma se muestra con un acento claro (**posición clara**), sin ninguna rotación en la forma
 - Con o sin la ayuda de las manos
 - Con un mínimo de 1 giro de 90°, 180° o 270°, realizado entre 2 formas cualesquiera
- Es posible repetir la misma forma dentro de una Fouetté Balance, pero no es posible repetir ninguna de estas formas aisladas o en otra Fouetté Balance.
 - Cada ejercicio puede contener como máximo 1 balance Fouetté: O bien 0,50 p. o bien 0,30 p. Un 2º balance Fouetté (independientemente de su valor) no será evaluado (*sin Penalización*).
 - *Nota: No se permite* Fouette de valor 0,5 en la rutina de nivel 6. Si se ejecuta, no se evaluará la dificultad. (*Sin Penalización*)

Técnica para dificultades específicas del equilibrio:

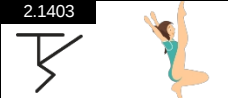
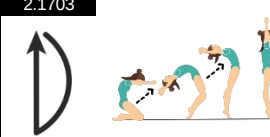
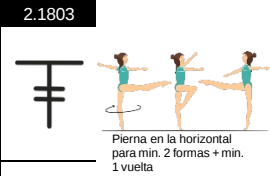
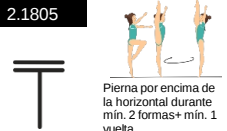
Explicaciones / Ejemplos	
	Pierna libre horizontal hacia delante (recta o doblada), de lado o hacia atrás (Arabesque) Posición horizontal de la pierna libre (muslo) y posición vertical máxima del Corporales
	Pierna libre horizontal hacia delante con tronco hacia atrás en la horizontal El tronco y la pierna libre deben estar en la misma línea horizontal, o la pierna libre ligeramente por encima de la horizontal, manteniendo el tronco recto sin doblar la espalda
	Split frontal con tronco hacia atrás en la horizontal Es necesario dividir El tronco debe mantenerse recto sin doblar la espalda
	Split frontal sin ayuda, tronco hacia atrás por debajo de la horizontal Partiendo de una posición de pie o desde una posición sentada Se requiere Split Se puede el balance: - Con o sin tocar la pata de apoyo con la cabeza - Con o sin tocar/sujetar la pierna de apoyo con la mano/el brazo
	Split frontal con o sin ayuda Split lateral con o sin ayuda Se requiere split

	Pierna libre horizontal hacia un lado con el lado del tronco en la horizontal Pierna libre horizontal hacia atrás con el tronco hacia delante en la horizontal La posición horizontal de la cabeza, el tronco y la pierna libre (o la pierna libre ligeramente por encima de la horizontal) debe ser fija, manteniendo el tronco recto sin doblar la espalda
	Separación lateral con tronco horizontal al lado, con o sin ayuda Es necesario dividir El tronco debe mantenerse recto, en la La posición del cuello y la cabeza es libre
	Dividir la espalda con ayuda Se requiere dividir NO se requiere tocar
	Pierna libre en alto hacia atrás, sin ayuda NO se requiere dividir; se requiere pie entero por encima de la cabeza NO se requiere tocar
	Arabesco con tronco doblado hacia atrás Actitud con tronco doblado hacia atrás Anillo sin ayuda <u>Es necesario tocar</u>
	Actitud Posición horizontal de la pierna libre (muslo) y posición vertical máxima del Corporales
	Anillo con ayuda Anillo con la pierna sobre el , con o sin ayuda del brazo <u>Es necesario tocar</u>
	En el pecho con o sin ayuda: "Kabaeva" Los hombros no tocan el manos libres Las piernas están rectas - pueden estar juntas o separadas a la anchura de los hombros
	Equilibrio dinámico de rodillas a de pie Pasar de rodillas a de pie, sobre las puntas de los pies, con o sin flexión atrás del tronco (ambas técnicas son correctas). Piernas juntas o ligeramente separadas.

2. Tabla de Equilibrios Dificultad (T)

Tipos de Equilibrios	Equilibrios ejecutados sobre el pie						
	Valor						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
1. Passé de frente o de lado (posición horizontal), también con flexión de la parte superior de la espalda y los hombros	2.101 						
2. Pierna libre horizontal hacia delante: Recta o flexionada 30°, también con el tronco hacia atrás en el horizontal	2.201 	2.202 	2.203 				
3. Split frontal con o sin ayuda			2.303 		2.305 		
4. Split frontal con o sin ayuda, tronco hacia atrás en la horizontal				2.404 		2.406 	
5. Split frontal, tronco hacia atrás por debajo de la horizontal: De pie o sentado						2.506 	
6. Pierna libre horizontal al lado, también con tronco al lado en la horizontal		2.602 	2.603 				

Tipos de Equilibrios	Valor						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
7. Separación lateral con o sin ayuda			2.703 		2.705 		
8. Split lateral con o sin ayuda, con tronco a un lado en la horizontal							
9. Arabesco: Pierna libre horizontal hacia atrás, también con tronco adelantado en la horizontal, también con flexión atrás del tronco							
10. Dividir la espalda con ayuda, también el pie por encima de la cabeza sin ayuda							
11. Espalda dividida con o sin ayuda, tronco hacia delante en la horizontal o por debajo, o con anillo sin ayuda							
12. Actitud, también aro con ayuda/con la pierna sobre el hombro, también aro sin ayuda/actitud con flexión atrás del tronco							
							

Tipos de Equilibrios	Valor						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
13. "Cosaco": Pierna libre adelantada o lateral (posición horizontal)	2.1301 						
14. "Cosaco": Pierna libre adelante, pie más alto que la cabeza, con o sin ayuda		2.1402 	2.1403 				
Equilibrios ejecutados en otras partes del Corporales							
15. Tumbado en el manos libres con el tronco levantado. Kabaeva: Sobre el pecho con o sin ayuda	2.1501 		2.1503 	2.1504 			
Equilibrios ejecutados en movimiento							
16. Pasar de estar tumbado en el manos libres con el tronco levantado hacia el pecho				2.1604 			
17. Equilibrio dinámico de rodillas a de pie, sobre las puntas de los pies, con o sin flexión de la espalda.			2.1703 				
18. Fouetté compuesto de min. 3 formas iguales o diferentes (Evaluado como 1 DB)			2.1803  Pierna en la horizontal para min. 2 formas + min. 1 vuelta		2.1805  Pierna por encima de la horizontal durante min. 2 formas+ min. 1 vuelta (no permitido en el nivel 6)		

Rotaciones

Existen 2 tipos de Dificultades de Rotación:

- 1) Rotaciones sobre 1 pierna, normalmente sobre las puntas de los pies (relevé)
- 2) Rotaciones en otras partes del Corporales

Explicaciones
<i>Una Dificultad de Rotación ejecutada sobre la punta de los pies (relevé) de la pierna de apoyo se denomina Giro. Un Giro debe ejecutarse en una posición de relevé alto. Si un Giro se ejecuta en un relevé bajo, la Dificultad es válida con una Penalización de Ejecución.</i>
<i>Los giros pueden ser giros hacia dentro "En dedans" (Giro ejecutado en el mismo sentido que la pierna de apoyo) o giros hacia fuera "En dehors" (Giro ejecutado en sentido contrario a la pierna de apoyo). Estos Giros hacia adentro y hacia afuera son las mismas dificultades.</i>

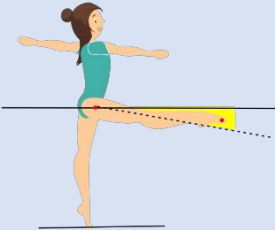
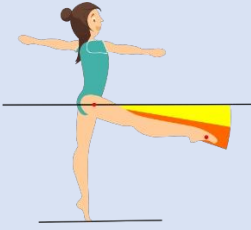
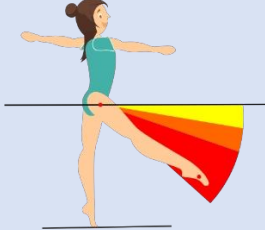
- Todas las Dificultades de rotación deben tener las **siguientes características básicas**:
 - Forma** fija y **bien definida**
 - Rotación básica** mínima de **180°** en las siguientes formas: 3.505, 3.804, 3.805, 3.1903 (véase el cuadro

3)

- Rotación básica** mínima **360°** en todas las demás rotaciones Dificultades
- Rotación básica** mínima **en todas las demás dificultades de rotación: 360°**:

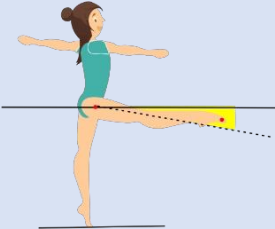
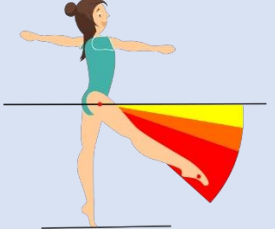
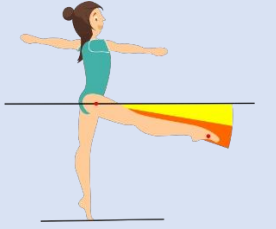
Explicaciones
<i>Una forma bien definida significa que la forma correcta adoptada por el gimnasta se mantiene fija durante un rotación básica mínima (360° o 180°)</i>

- Las Dificultades de Rotación sin una forma claramente bien definida (según la definición presentada en la Tabla nº 3) o no reconocibles o no sostenidas en absoluto, no serán válidas como Dificultad y serán Penalizaciólnizadas por Ejecución.

Explicaciones / Ejemplos		
Giros con valor y desviaciones		
Base DB válida: 0.30 p.	Base DB válida: 0.30 p.	Base DB no válida: 0.00 p.
		
<i>Pequeña desviación de la pierna libre</i>	<i>Desviación media de la libre pierna</i>	<i>Gran desviación de la pierna libre</i>
<i>Penalización de ejecución 0,10 p.</i>	<i>Penalización de ejecución 0,30 p.</i>	<i>Penalización de ejecución 0,50 p.</i>

- **Las Dificultades de Rotación se evaluarán en función del número de rotaciones realizadas:**

- La cantidad de rotación se evalúa desde el momento en que se toma una forma bien definida y hasta el momento en que el gimnasta empieza a salir de la forma.
- Una vez que el gimnasta ha salido de la forma bien definida, o ha presentado una forma con una **gran desviación**, no se evalúan más rotaciones.

Explicaciones / Ejemplos		
Giro asilada con rotaciones adicionales, realizadas con diferentes desviaciones		
Primero 360°:	Siguiente 360°:	Últimos 720°:
		
<i>Pequeña desviación de la pierna libre</i>	<i>Gran desviación de la pierna libre</i>	<i>Desviación media de la pierna libre</i>
Valor DB: 0,30 p. para los primeros 360 Una vez que el gimnasta ha salido de la forma bien definida, no se evalúan más rotaciones.		
Penalización de ejecución: 0,50 p. por desviación grande La Penalización de Ejecución más alta se toma 1 vez por la misma posición del Corporales durante 1 DB.		

- Para los giros definidos en relevé, deben realizarse rotaciones adicionales sin apoyo de talón. En caso de apoyo del talón, no se evalúan más rotaciones.

Explicaciones / Ejemplos
• Si durante un giro que se define sobre relevé un gimnasta se apoya sobre el talón durante una parte de la rotación: ○ Si la cantidad de rotación ejecutada es inferior a la rotación básica requerida, la Dificultad no es válida. ○ Si la cantidad de rotación ejecutada es superior a la rotación básica requerida, y ya se ha ejecutado un elemento técnico del aparato, el valor de la(s) rotación(es) ejecutado antes de que la ayuda sea válida.
• Para las rotaciones ejecutadas con salto o deslizamiento, se evaluará(n) la(s) rotación(es) subsiguiente(s), con Penalizaciones de ejecución correspondientes.

- Si la gimnasta pierde el aparato o pierde el equilibrio y se apoya/cae, en cualquier parte de la rotación Dificultad- incluyendo después de una rotación básica exitosa- la **DB** completa no es válida.

- Las rotaciones diferentes son rotaciones de cajas diferentes, independientemente del número de rotaciones realizadas.
- El valor de un DB de rotación se incrementa en 0,10 p. por cada rotación adicional por encima de la base de 360° para:
 - Giros con valor base 0,10 p.
 - Giros Fouetté, independientemente de si las rotaciones adicionales son con o sin apoyo del talón
 - Ejemplo  : $360^\circ + 360^\circ + 360^\circ + 1080^\circ = 6 \text{ rotaciones} = \text{base } 0,10 \text{ p.} + 5 \text{ rotaciones adicionales} \times 0,10 \text{ p.} = \text{totalmente } 0,60 \text{ p.}$
 - Ejemplo  : $360^\circ + 720^\circ + 720^\circ = 5 \text{ rotaciones} = \text{base } 0,20 \text{ p.} + 4 \text{ rotaciones adicionales} \times 0,10 \text{ p.} = \text{total } 0,60 \text{ p.}$
 - Rotación en split de espalda sin ayuda: Tronco horizontal, por debajo de la horizontal, o con anilla (Sakura)
 - Rotaciones sobre otra parte del Corporales
- El valor de un DB de rotación se incrementa en 0,20 p. por cada rotación adicional por encima de la base de 360° para:
 - Giros con un valor base de 0,20 p. y más
 - Ilusión hacia atrás
- El valor de una rotación DB se incrementa en 0,10 p. por cada rotación adicional por encima de la base **180°** para rotaciones en otra parte del Corporales.
- El valor de una rotación DB se incrementa en 0,20 p. por cada rotación adicional por encima de la base **180°** para los giros 3.505, 3.804, 3.805.
- En caso de rotaciones incompletas con respecto al número de rotaciones indicado en **el formulario D**, la Dificultad se evalúa en función del número de rotaciones ejecutadas (debe tener una rotación básica mínima)
- Para ser válidas, las Dificultades de rotación deben realizarse con un mínimo de **1 elemento técnico del aparato**, ejecutado en cualquier fase válida de las rotaciones, según su definición en las tablas #1- 2 (ver páginas 51-61).
- Para **todas las Dificultades de rotación**, no se registran los elementos técnicos del aparato realizados durante una gran desviación.
- Para los **giros**, no se registran los elementos técnicos del aparato realizados con el pie plano.
- Si una gimnasta realiza una serie de giros y 1 o más giros de la serie se ejecuta con una gran desviación en la rotación básica o con rotación básica incompleta, el principio de "serie" no está presente, pero todas las formas ejecutadas son válidas, con las correspondientes *Penalizaciones de Ejecución*, también en el caso de que el elemento técnico del aparato se repita idénticamente.

Explicaciones / Ejemplos	
Giros en serie: Con desviación y base incompleta	
	
360°	360°
Gran desviación, no válido	Desviación media, válida, 1 DB
	
180°	360°
Base incompleta, no válido	Válido, 1 DB

- **Rotación en split de espalda sin ayuda: Tronco horizontal, por debajo de la horizontal, o con anilla (Sakura):**

- Esta rotación puede realizarse en relevé, en pie plano o con una combinación de relevé y pie plano.
- Independientemente del relevé/pie plano, se evalúa como 1 Dificultad y sólo puede utilizarse una vez en el ejercicio.
- Independientemente del pie relevé/plano, el valor se incrementa en 0,10 p. por cada rotación adicional

- **Giro Fouette (permitido sólo en los niveles 7-8)**

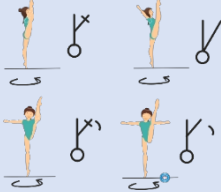
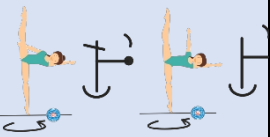
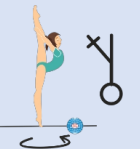
- 2 o más **formas idénticas**, conectadas **con soporte de talón**, se cuentan como **1 Dificultad**.
- El giro Fouetté puede realizarse **1 vez** en cada ejercicio, utilizando **1** de las descritas (passé 0,10 p. O frontal 0,20 p. O lateral 0,20 p.). Si se combinan diferentes formas, sólo se evaluarán las rotaciones realizadas en la 1ª forma (antes de cambiar de forma).
- **1 aparato elemento técnico** se requiere **dentro de la 1ª 2 rotaciones** de Fouetté: A más tardar el apoyo del talón al final de la 2ª rotación.
- **Las rotaciones** adicionales no requieren elementos técnicos adicionales del aparato: Cualquier elemento técnico de aparato presentado en las rotaciones adicionales no es registrado por el juez y puede ser utilizado en otras Dificultades.
- Nota: El giro Fouette no está permitido en la rutina de nivel 6. Si se ejecuta, no se evaluará la dificultad. Si se ejecuta, no evaluará la dificultad. (**Sin Penalización**)

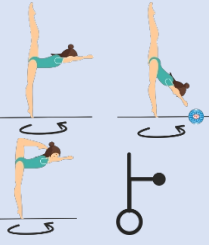
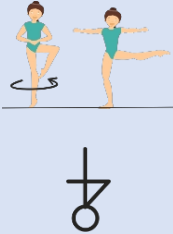
- **Ilusión hacia atrás (permitida sólo en nivel 8)**

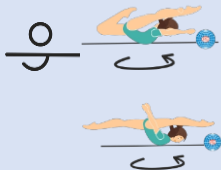
- La ilusión hacia atrás se realiza con una **rotación básica** mínima **de 360°** y sin apoyo de las manos en el manos libres.

- Durante la rotación, la pierna levantada debe estar recta.
- Las ilusiones múltiples cuentan como 1 dificultad.
- Las ilusiones se evaluarán en función del número de rotaciones realizadas manteniendo la forma requerida:
 - o Puede realizarse con o sin apoyo del talón: Sobre pie plano de la pierna de apoyo o sobre relevé, sin modificar el valor de la Dificultad.
 - o Las rotaciones múltiples deben realizarse sin cambiar la pierna de apoyo, sin escalón y sin apoyo de la mano en el manos libres.
- **1 aparato elemento técnico** se requiere **dentro de la 1st 2 Ilusiones**.
- **Las Ilusiones adicionales** no requieren elementos técnicos adicionales del aparato: Cualquier elemento técnico del aparato presentado en las rotaciones adicionales no es registrado por el juez y puede ser utilizado en otras Dificultades.
- Nota: la ilusión hacia atrás no está permitida en los ejercicios de los niveles 6-7. Si se ejecuta, no se evaluará la dificultad. (*Sin Penalización*)

Técnica para dificultades específicas de rotación:

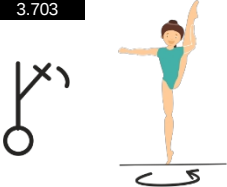
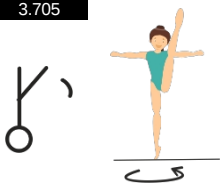
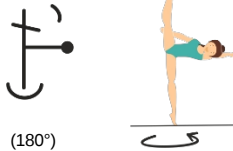
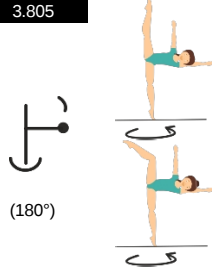
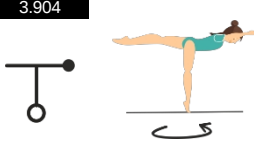
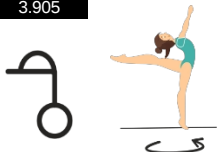
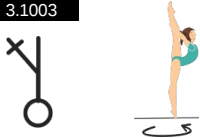
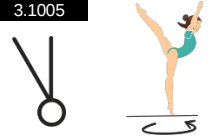
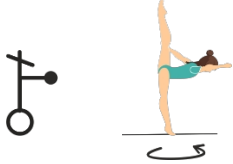
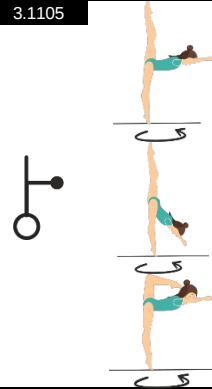
Explicaciones / Ejemplos	
	"Passé" hacia adelante o hacia un lado La entrada al giro y la fijación de la posición Passé pueden ser: Por flexión inmediata de la pierna libre, o por un movimiento circular de la pierna libre. Base del giro 360°.
	Giro en espiral ("Tonneau") en 1 pata Durante el giro base 360° el gimnasta debe realizar consecutivamente 2 posiciones del Corporales: • Flexión atrás del tronco con la cabeza desplazándose hacia atrás • Tronco y cabeza inclinados hacia delante Durante la rotación, debe conseguirse la ilusión de una espiral. Cada rotación adicional debe realizarse de la misma manera especificada. La posición de las piernas es libre: El pie puede estar cerca de la rodilla o más abajo. Pierna libre fija para 360° no es un requisito.
	Dividir hacia adelante o hacia un lado, con o sin apoyo Durante la rotación es necesario <u>fijar la posición de división</u>. La rotación se evalúa después de que el pie de apoyo esté en relevé y la pierna libre adopte la posición partida, y hasta que esta forma deje de mantenerse. Base del giro 360°.
	Separación lateral con tronco horizontal al lado, con o sin ayuda <u>Es necesario dividir.</u> El tronco debe mantenerse recto, en la horizontal. La posición del cuello y la cabeza es libre. Base del giro 180°.
	Dividir hacia atrás, con o sin apoyo <u>Es necesario dividir.</u> La rotación se evalúa después de que el pie de apoyo esté en relevé y la pierna libre adopte la posición partida, y hasta que esta forma deje de mantenerse. NO es necesario tocar la cabeza con la pierna. Base del giro 360°.

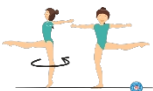
	"Giro "cosaco" Se permite un impulso inicial con la ayuda de la(s) mano(s) empujando el manos libres. Los grados de la rotación cuentan a partir del momento en que la(s) mano(s) abandona(n) el manos libres y la pierna libre está horizontal. La posición del giro se considera correcta incluso si la gimnasta está "sentada" sobre el talón de la pierna de apoyo - talón levantado del manos libres. Es posible tener diferentes posiciones de inicio de la rotación, así como diferentes finales, el objetivo principal es que la rotación final sea contrOndada y limpia (sin caerse). Base del giro 360 .°
	Espalda partida sin ayuda, tronco horizontal, por debajo de la horizontal, "Sakura" Rotación en relevé, en pie plano o con una combinación de relevé y pie plano. El tronco debe permanecer en la horizontal o por debajo durante toda una rotación básica y durante eventuales rotaciones adicionales. <u>Se requiere posición dividida.</u> Sakura: El pie de la pierna libre debe estar en posición de anillo cerrado, <u>tocando requerido.</u> Base de la rotación 360°.
	Fouetté: Con passé Consiste en una serie de giros repetidos en dehors, a un ritmo elevado y en el mismo punto. Cada componente consiste en una rotación sobre relevé en passé+ una posición abierta con plié. – Rotación mínima de 360° en passé entre cada plié. – En posición abierta, la pierna libre se extiende hacia el lado a 90°. – <u>Para la última rotación de la , la posición abierta es opcional:</u> El último componente es válido con y sin la posición abierta con plié. El recuento de las rotaciones Fouetté comienza inmediatamente después del plié y el push-off. – Se permite utilizar la 1ª rotación para levantar la pierna libre en passé: Esta rotación es válida, y no se toma ninguna Penalización de desviación por esta rotación, siempre que la pierna libre alcance 90° a tiempo para el 1ª plié. (Para desviaciones de hasta 20°, la rotación es válida con una Penalización de Ejecución). – Para las rotaciones atrases, la pierna libre debe estar en passé durante toda la rotación y a 90° en posición abierta. (Para desviaciones de hasta 20°, la rotación es válida con una Penalización de Ejecución.) El giro Fouetté con passé puede realizarse utilizando otra técnica en la que la pierna de trabajo pasa por el rond de jambe en l'air y se extiende hacia el lado a 90° . Si el giro Fouetté se realiza utilizando esta , el rond de jambe en l'air se puede hacer <u>antes de la</u> rotación en forma.
	Fouetté: pierna estirada en horizontal (hacia delante o hacia un lado) Consiste en una serie de giros repetidos en dehors, a un ritmo elevado y en el mismo punto. Cada componente consiste en una rotación en relevé con la pierna recta en la horizontal + un plié. – Rotación mínima de 360° entre cada plié. – La pierna libre está continuamente a 90°. – <u>Para la última rotación de la , el plié es opcional:</u> El último componente es válido con y sin plié. El recuento de las rotaciones Fouetté comienza inmediatamente después del plié y el push-off. – Está utilizar la 1ª rotación para elevar la pierna libre a la posición horizontal: Esta rotación es válida, y no se Penalizaciónliza ninguna desviación por esta rotación, siempre que la pierna libre alcance los 90° a tiempo para el 1^{er} plié. (Para desviaciones de hasta 20°, la rotación es válida con una Penalización de Ejecución).

	- Para las rotaciones atrases, la pierna libre debe estar en la horizontal (90°) durante toda la rotación y la abierta. (Para desviaciones de hasta 20°, la rotación es válida con una Penalización de Ejecución).
	Rotación en split con ayuda de la mano, tronco flexionado hacia delante o hacia atrás. No se da ningún valor adicional para rotaciones adicionales. Base de la rotación 360°.
	Rotación sobre el vientre, piernas cerca del aro Empujar con las manos para iniciar la rotación. La cabeza debe estar cerca de alguna parte de las piernas. Base de la rotación 360°.
	Rotación "Ashram" Rotación "Kanaeva" Empuje con las manos para iniciar la . Rotación ejecutada sobre el estómago/pecho. Ashram: Piernas arriba en posición de corza con ayuda. Kanaeva: Piernas altas en posición dividida, brazos a los lados o hacia arriba. Base de la rotación 180°.

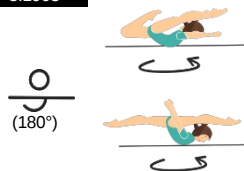
3. Tabla de rotaciones Dificultad ()

Tipos de rotaciones	Rotaciones sobre 1 pierna, normalmente sobre las puntas de los pies en relevé						
	Valor						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
1. Passé adelante o de lado (posición horizontal)	3.101  						
2. Giro en espiral ("Tonneau") en 1 pierna			3.203  				
3. Pierna libre horizontal hacia delante, recta o flexionada 30°.		3.302  	3  				
4. Split frontal con o sin ayuda			3.403  		3  		
5. Elkatib: Split frontal con tronco hacia atrás en la horizontal (180°)					3.505  (180°) 		
6. Pierna libre horizontal al lado, también con tronco al lado en la horizontal			3.603    				

Tipos de rotaciones	Valor						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
7. Separación lateral con o sin ayuda			3.703 		3.705 		
8. División lateral con o sin ayuda, con tronco a un lado en horizontal (180°), también Raffaelli con pierna libre flexionada (180°)				3.804 	3.805 		
9. Arabesco: Pierna libre horizontal hacia atrás, también con tronco hacia delante en la horizontal, también con curvatura atrás del tronco			3.903 	3.904 	3.905 		
10. Split de espalda con ayuda, también pie por encima de la cabeza sin ayuda			3.1003 		3.1005 		
11. Espalda dividida con ayuda: Tronco adelante en la horizontal Split de espalda sin ayuda: Tronco adelante en la horizontal, por debajo de la horizontal, o con aro (Sakura): Ejecutado en relevé, en pie plano, o combinando relevé/pie plano. +0,10 p. por cada rotación adicional				3.1104 	3.1105 		

Tipos de rotaciones	Valor						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
12. Actitud, también aro sin ayuda/actitud con flexión de espalda			3.1203  		3.1205  		
13. Anillo con ayuda/con la pierna en el hombro			3.1303  				
14. "Cosaco": Pierna libre adelantada o lateral (posición horizontal)	3.1401  						
15. Fouetté: Passé, o con la pierna recta en el horizontal hacia delante o hacia un lado (permitido sólo en los niveles 7-8)	3.1501  	3.1502  					
16. Ilusión hacia atrás: Tronco doblado hacia atrás en horizontal o por debajo de (permitido sólo en el nivel 8)				3.1604  			

Rotaciones en otras partes del Corporales

17. Ralenkova: Rotación en la espalda	3.1701 						
18. Rotación sobre el estómago, piernas cerca del aro		3.1802 					
19. Rotación sobre el estómago/pecho, piernas en posición de corza con ayuda (Ashram) (180°) o en posición dividida sin ayuda (Kanaeva) (180°).			3.1903 				
20. Rotación en split con ayuda, tronco flexionado hacia delante (Sin valor adicional por rotaciones adicionales)	3.2001 						
21. Rotación en split con ayuda, tronco doblado hacia atrás (Sin valor añadido para rotaciones adicionales)		3.2102 					

DIFICULTAD DEL APARATO

1. Elementos técnicos del aparato

ELEMENTOS TÉCNICOS FUNDAMENTALES Y NO FUNDAMENTALES DE LOS APARATOS:

- Cada aparato (, , ) tiene 4 elementos técnicos de aparato fundamental. Cada elemento figura en su recuadro.
- Cada aparato (, , ) tiene elementos técnicos de aparatos no fundamentales. Cada elemento figura en su recuadro.
- Los elementos técnicos fundamentales del aparato pueden realizarse durante las Dificultades del Corporales (**DB**), Dificultades del Aparato (**DA**), Atrapes desde **R o Pre-R**, elementos de conexión entre Dificultades o Combinaciones de Pasos de Danza (**S**), y deben declararse en el formulario **D**.
- **Requisitos:** Cada ejercicio debe tener un número mínimo de cada uno de los Grupos de Aparatos Fundamentales **Penalización: 0,30 por cada elemento de Aparato Fundamental que falte:**
 - Las Penalizaciones por omitir el número mínimo requerido de elementos de aparatos Fundamentales se aplican cuando un elemento de aparato Fundamental no se intenta en absoluto o cuando no se realiza de acuerdo con su definición. (Nota: No se aplica ninguna Penalización cuando una gimnasta intenta realizar el elemento de aparato Fundamental requerido de acuerdo con su definición pero con fallo de ejecución y/o pérdida de aparato).
 - Una gimnasta puede realizar más del número mínimo requerido de Elementos de Aparatos Fundamentales

- Determinados elementos técnicos de aparatos que incluyen 2 acciones necesarias para ser válidos (una liberación en cualquier forma y una captura) pueden validar sólo 1 elemento **DB** y 1 elemento **DA**; dichos elementos incluyen:
 - Rebote de la balon
 - Pequeño lanzamiento/captura de cualquier aparato (y todas sus variantes) (Nota: **la DB** realizada bajo un pequeño lanzamiento no es válida).
 - Rebote de cualquier aparato (excepto Balón) desde el manos libres
 - Echappe de la Cinta
 - Boomerang de la cinta
- **"Lanzamiento alto/medio"** y **"Atrapar desde un lanzamiento alto/medio"** son **dos** elementos técnicos/bases de aparatos **diferentes**. Si un "lanzamiento alto/medio" se ejecuta correctamente para un elemento **DB** o **DA** pero la subsiguiente "Captura de un lanzamiento alto/medio" resulta en una pérdida de aparato, el elemento técnico/Base "lanzamiento alto/medio" es válido y el elemento técnico/Base "Captura de un lanzamiento alto/medio" no es válido.
- Ejercicios con cintas y balons: 1 **DB** debe realizarse con la mano no dominante para los elementos técnicos de aparatos Fundamentales o No Fundamentales.

Explicaciones

Para ser válido, todo el elemento Técnico del Aparato (Fundamental o No Fundamental) debe ejecutarse con/en la mano no dominante. Los elementos técnicos del aparato que incluyan dos acciones requeridas (una liberación en cualquier forma y una captura) sólo podrán validar el requisito de "mano no dominante" si ambas acciones se ejecutan con una mano no dominante. Tales elementos incluyen:

- *Rebote de la balon*
- *Pequeño lanzamiento/captura de Balon/Cinta (y todas sus variantes)*
- *Echappe de la Cinta*

Boomerang de la cinta: las 3 fases (soltar, tirar hacia atrás y coger el palo) deben ejecutarse con una mano no dominante.

El aparato Elemento técnico que consiste en hacer rodar o transmitir el aparato de una mano a otra.

no será válido para el requisito de "mano no dominante".

1. Cuadros recapitulativos de los grupos técnicos de aparatos específicos de cada aparato

Cuerda

Aparatos fundamentales Técnica Grupos	Grupos técnicos de aparatos no fundamentales
 Pasar con todo o parte del Corporales por la Cuerda abierta girando hacia delante, hacia atrás o hacia un lado; también, con: • Cuerda doblada en 2 o más • Doble rotación de la cuerda	 • Rotación (mín. 1), Cuerda doblada en 2: - 2 nudos en 1 mano - 1 nudo en cada mano - 2 nudos en 1 mano y la mitad de la cuerda en la otra • Rotaciones (mín.3) de toda la Cuerda doblada en 3 o 4 • Rotación libre (mín. 1) alrededor de una parte del Corporales • Rotación (mín. 1) de toda la cuerda estirada y abierta, sujeta por el centro o por el extremo • Mills (Cuerda abierta, sujeta por el medio, doblada en 2 o más) (Ver Mazas para la explicación)
 • Liberación y recepción de 1 extremo de la cuerda, con o sin rotación (ejemplo: Echappé) • Rotaciones del extremo libre de la cuerda, Cuerda sujeta por 1 extremo (ej: espirales)	
 Skips/hops que pasan por la Cuerda • Series (mín. 3): Giro de la cuerda hacia delante, hacia atrás o hacia un lado.	 • Envolver o desenvolver una parte del Corporales • Espirales con la cuerda doblada en 2
 Agarre de la Cuerda abierta con 1 extremo en cada mano, sin apoyo en otra parte del Corporales.	
Explicaciones	
La cuerda se puede mantener abierta, doblada en 2, 3, o 4 veces (por 1 o 2 manos), pero la técnica básica es cuando la cuerda abierta se mantiene por 1 extremo en cada mano durante los saltos / saltos y saltos / saltos, que es posible realizar en todos los direcciones: hacia delante, hacia atrás, con giros, etc.	
Elementos como los movimientos de envoltura, rebote y molinos, así como los movimientos con la cuerda doblada o anudada, no son típicos de este aparato; por lo tanto, no deben sobrecargar la composición.	
	Deben pasar como mínimo dos segmentos corporales grandes (Ejemplo: cabeza+ tronco; brazos+ tronco; tronco+ piernas, etc.). El paso puede ser de todo el Corporales hacia dentro y hacia fuera, pasando hacia dentro sin pasar hacia fuera, o viceversa.
	Echappé es un movimiento con 2 acciones: - liberación de 1 extremo de la cuerda - coger el extremo de la cuerda con la mano o con otra parte del Corporales después de dar media vuelta a la cuerda • Un DB es válido si se realiza una liberación o una captura (no ambas) durante el DB
	Después de un lanzamiento, la recepción de la Cuerda abierta debe realizarse con 1 extremo en cada mano sin apoyo en el pie, rodilla u otra parte del Corporales. El lanzamiento puede ser Pequeño/Mediano/Alto
	Variaciones en espiral: • Soltar como "Echappé" seguido de múltiples (2 o más) rotaciones en espiral de 1 extremo de la Cuerda y coger el extremo con la mano u otra parte del Corporales. • Cuerda abierta y estirada sujeta por 1 extremo, del movimiento anterior (movimiento de Cuerda abierta, cogida, desde el manos libres, etc.) se pasa a rotaciones en espiral (2 o más) de 1 extremo de la Cuerda, cogida con la mano o con la otra parte del Corporales. • Una DB es válida si durante la DB se realiza la liberación o la captura o varias rotaciones en espiral (2 o más)
	Envolver: Es posible "envolver" o "desenvolver" durante la DB; estas acciones se consideran manipulaciones de aparatos diferentes.

Grupos técnicos de aparatos fundamentales	Grupos técnicos de aparatos no fundamentales
 Rodamiento grande del aro sobre un mínimo de 2 segmentos grandes del Corporales	 Rodamiento del aro en el manos libres
 Rotaciones del aro alrededor de su eje: Alrededor de los dedos o alrededor o en la parte del Corporales (mín.1)	 Rotación (min.1) en el manos libres alrededor del eje
 Rotación del aro alrededor del mano o alrededor de una parte del Corporales (mín. 1)	 Deslizamiento del aro sobre un mínimo de 2 segmentos corporales grandes
 Paso por el aro con todo o parte del Corporales (2 segmentos corporales grandes)	

Explicaciones	
Los elementos técnicos con aro (con y sin lanzamiento) deben realizarse en varios planos, direcciones y ejes	
	-Un mínimo de dos grandes segmentos del Corporales deben pasar a través del Aro: Ejemplo: cabeza/cuello+ tronco; brazos+ tronco; tronco+ piernas, etc. -El paso por el Aro puede ser : todo el Corporales dentro y fuera, o pasar dentro sin pasar fuera, o viceversa.
	- Rodamiento grande: Un mínimo de 2 segmentos grandes del Corporales deben ser pasados sin interrupción Ejemplo: de la mano derecha a la mano izquierda sobre el Corporales; tronco+ piernas; brazo+ espalda, etc. - Nota para un gran Rodamiento en una DB de equilibrio (excepto equilibrios dinámicos): El impulso para el Rodamiento y el impulso para la DB pueden realizarse al mismo tiempo que el impulso para la DB, o después del impulso para la DB. Tras el impulso inicial, se espera que la DB del balance se mantenga fija durante todo el Rodamiento. Si no es así, el criterio de la DB no es válido para la DA del Rodamiento grande, y el Rodamiento grande no es un elemento técnico del aparato válido para la DB del Rodamiento.
	-Durante la rotación del aro en el manos libres, la mano/dedos de la gimnasta pueden estar en contacto con el aro, o puede tratarse de una rotación "libre" del aro. - Una DB puede realizarse al dar el impulso, o al pasar por encima del Aro, o al recuperar el Aro (no con el Aro girando libremente junto a la gimnasta que realiza la DB).
	-El rodamiento puede ser pequeño, mediano o grande. -Se puede realizar una DB al dar el impulso, o al pasar por encima del Aro, o al recuperar el Aro (no con el Aro rodando libremente junto a la gimnasta que realiza la DB).



Grupos técnicos fundamentales		Grupos técnicos de aparatos no fundamentales	
	Rodamiento grande de la balón sobre un de 2 segmentos grandes del Corporales	 	- Rodar la balon por el manos libres (min. 1) - Serie de 3 pequeños rodamientos: una combinación de pequeños rodamientos en el Corporales - Serie de 3 pequeños rodamientos asistidos en el Corporales
	Figura ocho de la Balón con un movimiento circular del (de los) brazo(s)		- Movimiento "flip-over" del Balón (min. 1) - Rotación(es) de la(s) mano(s) alrededor de la Balon (min.2) - Rotación(es) libre(s) del balón sobre la parte del Corporales, incluida la rotación libre del balón sobre la parte superior del dedo (mín.1)
	Recepción del balón con 1 mano		Rebote en el manos libres tras un lanzamiento alto y recuperación directa utilizando diferentes partes del Corporales (no las manos)
	Rebotes: - Series (mín.3) de pequeños rebotes (por debajo del nivel de la rodilla) desde el manos libres - Rebote alto (a la altura de la rodilla y superior) desde el manos libres (mín.1)		
Explicaciones			
El manejo del balón sostenido con las 2 manos no es típico de este aparato; por lo tanto, no debe abrumar al composición			
La ejecución de todos los Grupos Técnicos con la Balon apoyada en la mano es correcta sólo cuando los dedos están unidos en una manera natural, y la Balón no toca el antebrazo			
	Rodamiento pequeño	Rodamiento grande	
	Se debe pasar por encima de un segmento del Corporales como mínimo Ejemplos de un segmento corporal: de la mano al hombro, del cuello a la zona, del pie a la rodilla, etc. Nota: los rodamientos pequeños sólo son válidos en series de 3	Un mínimo de 2 grandes segmentos del Corporales deben pasarse sin interrupción Ejemplos: de la mano derecha a la mano izquierda sobre el Corporales; tronco+ pierna(s); brazo + espalda, etc. Nota para un gran Rodamiento en un Rodamiento DB (excepto en los Rodamientos Dinámicos): El impulso para el Rodamiento puede realizarse al mismo tiempo que el impulso para la DB , o después del impulso para la DB . Tras el impulso inicial, se espera que la DB de la equilibrio se mantenga fija durante todo el Rodamiento. Si no es así, el criterio de la DB no es válido para la DA del Rodamiento grande, y el Rodamiento grande no es un elemento técnico del aparato válido para la DB del Rodamiento.	
	Figuras ocho de la Balón con movimientos circulares del (de los) brazo(s): deben completarse 2 círculos consecutivos de los brazos		
	Debe ser de un lanzamiento alto/medio (<u>no</u> de un pequeño lanzamiento/empuje) sin apoyo adicional del Corporales, incluida la otra mano		
	Un rebote activo consiste en una liberación activa (el gimnasta empuja la balon al manos libres) y una recuperación. Los aparatos en los que la balon cae pasivamente al manos libres no pertenecen a ningún grupo técnico de aparatos. La DB puede realizarse durante la fase de empuje, durante el contacto con el manos libres o durante la fase de recuperación.		

	* Rotaciones de la(s) mano(s) alrededor del Balón (se requiere un mínimo de 2 rotaciones): -Un movimiento de rotación de las manos alrededor de la Balón, con los dedos de la mano unidos de forma natural. -El Balón está en contacto constante con la mano (no hay fase de vuelo). -La(s) rotación(es) debe(n) realizarse utilizando toda la mano/palma (no sólo con las yemas de los dedos). * Rotación(es) libre(s) del Balón sobre la parte del Corporales (se requiere un mínimo de 1 rotación) * Movimiento de "volteo" de la Balón (se requiere 1 rotación como mínimo): -Un movimiento de rotación de 1 mano alrededor de la Balon, o rotación de la Balon alrededor de 1 mano -La Balon está en contacto constante con la mano (no hay fase de vuelo)
	-El rodamiento puede ser pequeño o grande. -Se puede realizar una BD al dar el impulso, o con la recuperación de la Balon (no con el paso por encima de la Balon rodando, y no con la Balon rodando libremente al lado del gimnasta que realiza la BD).

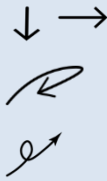


Grupos técnicos de aparatos fundamentales	Aparato no fundamental Técnico Grupos
 Molino(s): 1 molino consiste en un mínimo de 4-6 pequeños círculos de los Mazas con retardo de tiempo y alternando las muñecas/manos cruzadas y no cruzadas cada vez, sostenidas por el extremo (cabeza pequeña)	 • Rotaciones libres de 1 o 2 Mazas (desbloqueados o bloqueados) sobre o alrededor de una parte del Corporales o alrededor del otro palo. • Golpeando los mazas entre sí (mín. 1 golpecito) o golpeando el manos libres (mín. 2 golpecitos)- • Deslizamiento del Club sobre mínimo 2 grandes segmentos corporales
 Lanzamiento(s) pequeño(s) de 2 mazas desbloqueado(s) con rotación de 360° y captura: juntos simultánea o alternativamente Nota: Un pequeño lanzamiento de dos mazas sin rotación de 360° de ambas mazas no es un elemento técnico válido del aparato.	 Pequeña tirada de 2 mazas cerrados
 Movimientos asimétricos de 2 Mazas	Rodamiento de 1 o 2 mazas en la parte del Corporales o en el manos libres Grande Rodar sobre un mínimo de 2 Corporales grandes  segmentos con 1 o 2 mazas 
 Pequeños círculos (min. 1) con ambos Mazas, simultáneamente o alternando, con 1 palo en cada mano sujetado por el extremo (cabeza pequeña)	 • Serie (min.3) de pequeños círculos con 1 Club sujetado por el extremo (cabeza pequeña)

Explicaciones	
La característica técnica típica es trabajar con los dos Mazas juntos, 1 en cada mano, con la cabeza pequeña dentro del palma de la mano. Este trabajo técnico debe ser predominante en la composición. No debe predominar ninguna otra forma de sujetar los mazas, como sujetarlos por el Corporales o el cuello o con 2 mazas unidos.	
Los movimientos de golpeteo, Rodamiento, rotación, rebote o deslizamiento tampoco deben sobrecargar la composición.	
×	-Un "Molino" se compone de un mínimo de 4 pequeños círculos de los Mazas (2 a cada lado) con retardo de tiempo y alternando las muñecas cruzadas y sin cruzar cada vez. Las manos deben estar lo más juntas posible. -Los molinos pueden estar en el plano vertical (el impulso del círculo puede ser hacia delante o hacia atrás, en el sentido de las agujas del reloj o en sentido contrario) u horizontal (el impulso del círculo puede ser hacia la derecha o hacia la izquierda). -Los molinos pueden ser de 2 y 3 juegos: -2-círculos (dobles) molinos - min. 4 pequeños círculos alternados de los Mazas (2 en cada lado). Muñecas/manos cruzadas, luego descruzadas. -3-circle (triple) mills - min. 6 alternando pequeños círculos de los Mazas (3 en cada lado con una cruz de las manos cada vez).
+	-Debe realizarse con diferentes movimientos de forma o amplitud <u>y</u> planos de trabajo o dirección de cada Club -Los mazas deben estar 1 dentro/ en cada mano (no lanzamientos, no lanzamientos asimétricos/ en cascada, no rodar por el manos libres). -Las pequeñas rotaciones con retardo de tiempo o realizadas en diferentes direcciones no se consideran movimientos asimétricos porque tienen la misma forma y la misma amplitud. No incluye los grandes lanzamientos asimétricos de dos mazas. -El golpeteo no tiene un plano de trabajo/dirección claro y no puede formar parte de movimientos asimétricos.
∞	-Golpear los dos mazas uno contra : Mínimo 1 toque. -Golpear 1 o 2 mazas contra el manos libres: Mínimo 2 golpes consecutivos (2 Mazas al mismo tiempo no es suficiente).

CINTA

Grupos técnicos de aparatos fundamentales	Grupos técnicos de aparatos no fundamentales
 - Espirales (mín. 3 bucles), apretadas y la misma altura en el aire o en el manos libres  Y/O "Espadachín" (mín. 3 bucles)	 - Movimiento de rotación de la barra de cinta alrededor de la mano - Envolver (desenvolver) Varilla sostenido sin las manos (por ejemplo, cuello, rodilla, codo) durante los movimientos o Dificultades con la rotación (no "giro lento"), creando un círculo completo patrón del tejido alrededor del Corporales
 Serpientes (mín. 3 ondas), apretadas y a la misma altura en el aire o en el manos libres	 Enrollado del varilla de cinta sobre la parte del Corporales  Enrollado del varilla sobre un mínimo de 2 grandes segmentos corporales
 "Boomerang": suelta, tira hacia atrás del palo sujetando el extremo de la cinta y agarra el palo.	 Pasar con todo o parte del Corporales a través o por encima del dibujo de la Cinta
 "Echappé": rotación del varilla durante su vuelo y recepcion del varilla	

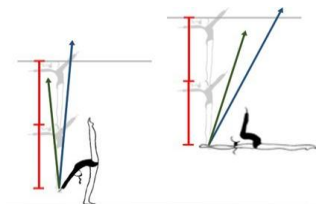
Explicaciones	
Todos los elementos no específicos de la técnica Ribbon no deben sobrecargar la composición (Ejemplos: envoltura /desenvoltura, deslizamiento del varilla, empuje/empuje).	
	"Espadachín": todo el varilla, junto con el brazo, pasa dentro de la espiral formada por la Cinta (el varilla es como la "espada"); la salida del varilla de la espiral es opcional: tirar hacia atrás del brazo/ palo o pequeño lanzamiento/ "echappe".
	<u>Un "boomerang" consta de 3 partes:</u> 1) Un lanzamiento del palo al aire o a lo largo del : -No hay restricciones en cuanto al tejido de la Cinta: El extremo puede estar sujeto, la tela puede estar deslizándose sobre el Corporales/por la mano, o la Cinta puede estar completamente libre durante cualquier tiempo, siempre que el extremo se recoja antes de que el palo toque el manos libres o se detenga a lo largo del manos libres. 2) Un tirón hacia atrás conseguido sujetando el extremo de la tela (como máximo a 50 cm del extremo), ejecutado mientras la tela está extendida en el aire (con o sin el varilla tocando el manos libres) o extendida a lo largo del manos libres. * Se ejecuta el pull back: - durante el vuelo, - inmediatamente al final del , -para liberaciones a lo largo del manos libres: También, es posible después de un corto período de cinta extendida a lo largo del manos libres. * Un boomerang puede ejecutarse con 1 o más pullbacks antes de coger el varilla. Todas las acciones entre el lanzamiento inicial y la captura del palo pertenecen al mismo elemento técnico de aparato único (no 2 o más bumeranes separados). 3) Una cogida del palo. Un elemento que sólo incluye un retroceso de la Cinta y la captura del palo, sin una liberación, no se ajusta a la definición de bumerán.
	Un mínimo de 2 grandes segmentos del Corporales deben pasar por el dibujo de la Cinta (Ejemplo: cabeza/cuello + tronco; brazos + tronco; tronco + piernas, etc.) El paso a través o sobre el patrón de la Cinta puede ser: todo el Corporales dentro y fuera, o pasando en sin desmayarse, o viceversa.
	"Echappe" es un tipo de lanzamiento pequeño que incluye la rotación del varilla en vuelo ; y una recepción del varilla. La técnica de la rotación del varilla en vuelo es posible para un lanzamiento alto/medio y se evaluará como un lanzamiento alto/medio (no un "Echappe") dependiendo de su altura.
	Para todos los tipos de cogida de la Cinta, el aparato debe cogerse normalmente por el extremo del varilla. Se permite atrapar intencionadamente la Cinta por su material en una zona de aproximadamente 50 cm desde el enganche, siempre que esta captura esté justificada para el siguiente movimiento o la pose final. Si la Cinta es cogida involuntariamente por la tela (por error), el elemento técnico no es válido y no puede validar ninguna Dificultad.

2. TABLAS DE ELEMENTOS TÉCNICOS DE APARATOS NO FUNDAMENTALES VÁLIDAS PARA TODOS LOS APARATOS

GOLPEOS Y CAPTURAS ALTAS Y MEDIAS DEL APARATO

	Lanzamiento alto del aparato: <i>más de 2 alturas de la gimnasta de pie</i> Lanzamiento medio del aparato: <i>1 a 2 alturas de la gimnasta</i>
	Lanzamiento alto/medio de 2 mazas. <i>Para los lanzamientos asimétricos y en cascada, basta con que 1 palo cumpla el requisito de altura de lanzamiento.</i>
	Captura del aparato del vuelo de un lanzamiento alto/medio
	Captura simultánea de 2 Mazas desbloqueados del vuelo de un lanzamiento alto/medio. <i>El vuelo de ambos mazas debe cumplir el requisito de altura.</i>

Explicaciones	
¿Qué significa coger "del vuelo"?	Una vez lanzado el aparato, éste se encuentra en vuelo libre en el aire. <u>Atrapar</u> es recuperar el aparato de este. Si, por el contrario, el gimnasta deja intencionadamente que el aparato rebote en el manos libres antes de recuperarlo, no se trata de una recepción, sino de un <u>rebote</u> .
Para la altura de los lanzamientos: ¿desde qué se mide la altura del lanzamiento?	La altura de lanzamiento se mide desde el punto en que se suelta el aparato.
¿Es válida la captura si el aparato toca el manos libres?	Si la gimnasta toma el aparato de forma contrOndada al mismo tiempo que parte del aparato hace contacto con el manos libres, la toma es válida pero puede aplicarse una Penalización de Ejecución (ver Ejecución).



Ejemplos:

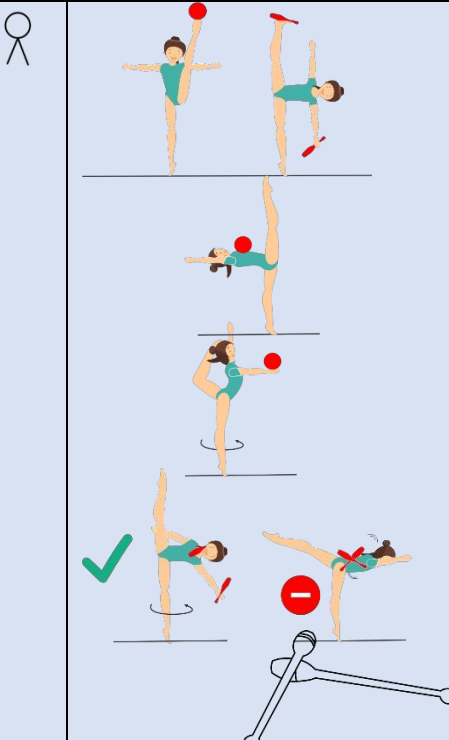
PEQUEÑOS LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES DEL APARATO

→	Pequeño lanzamiento y recepción del aparato desde el vuelo: cerca del Corporales, a no más de 1 altura de la gimnasta de pie: • con lanzamiento/empuje/empuje en el aire • con rebote en el Corporales • con aparatos dejados caer desde una altura (caída libre) • para lanzamiento de 1 palo: con o sin rotación de 360
---	--

EQUILIBRIO INESTABLE Relación Corporales-aparato difícil con riesgo de pérdida del aparato, definida en 3 subgrupos:

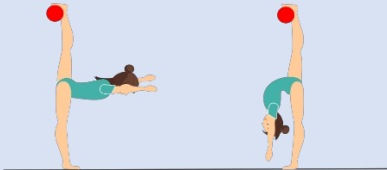
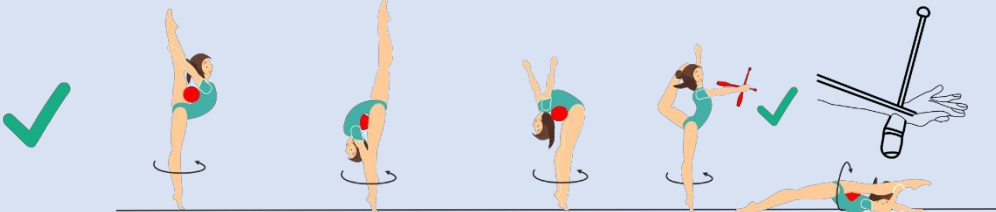
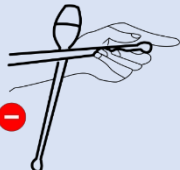
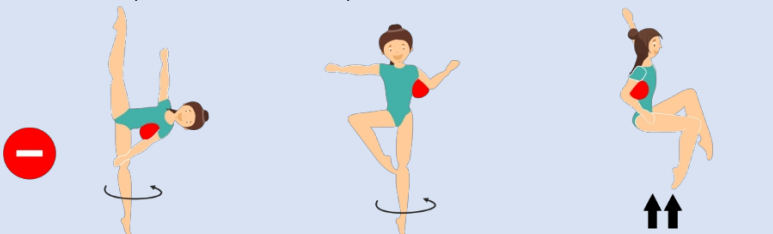
1. Aparato en equilibrio libre (no apretado) sobre una Practicable pequeña
2. Aparato apretado entre segmentos corporales/aparato
3. Aparato colgado/suspendido libremente (no apretado)

1) Aparato en equilibrio libre (no apretado) sobre una Practicable pequeña:

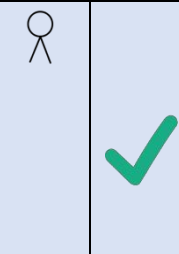
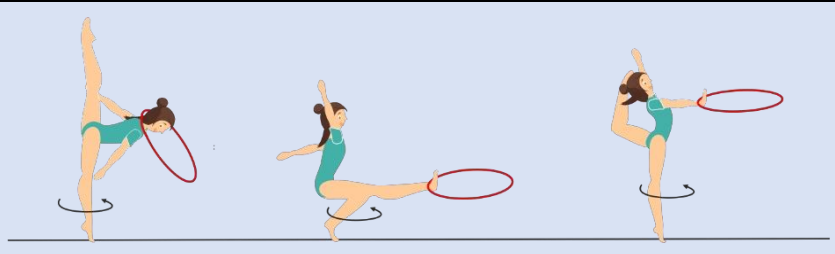
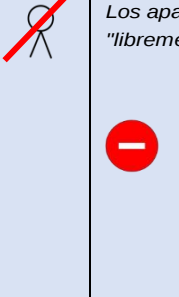
Explicaciones / Ejemplos	
Practicables y segmentos pequeños (sin apretar)	
	Parte superior del pie: <u>Con o sin rotación</u> Pecho: Sólo con <u>Balón</u> cuando no está apretado por otro segmento corporal: <u>Con o sin rotación</u> Palma abierta: Sólo con <u>Balón</u> durante una <u>rotación DB</u> Cuello (<u>no la espalda</u>): Sólo durante una <u>rotación DB</u> 1 Palo mantenido en posición de "equilibrio inestable" en el cuello se considera válido como equilibrio inestable sólo cuando el otro Palo ejecuta un movimiento técnico; no es válido para 2 Mazas cruzadas en el cuello. 1 Palo en equilibrio sobre el otro Palo se considera como un equilibrio inestable durante <u>cualquier tipo de DB con rotación</u> (no válido para giro lento)

Explicaciones / Ejemplos			
Palma abierta			
			
Ejecución correcta	Balon contra el antebrazo	Balon contra el antebrazo y apretó	Balon agarrada y apretada
Ninguna Penalización	E - 0.10 p.	E - 0.10 p.	E - 0.10 p.
 válido	 válido	 No realizado	 No realizado

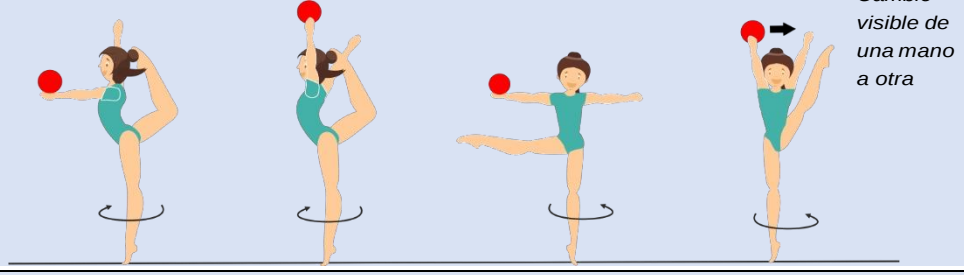
2) Aparato apretado entre segmentos corporales/aparato

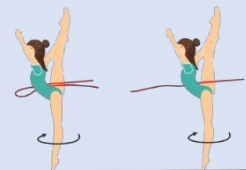
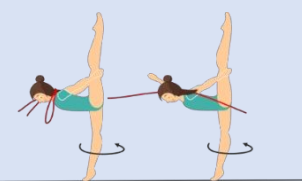
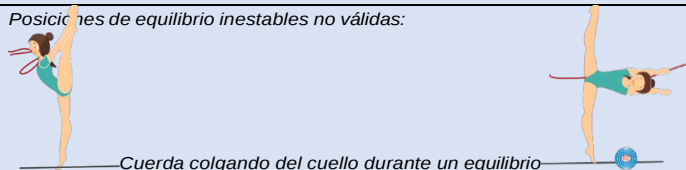
Explicaciones / Ejemplos	
Aparato apretado con el pie/pies: Con o sin rotación	
	
Aparato apretado entre cualquier otro segmento corporal/aparato: Sólo durante un elemento de rotación	
	   Sólo es válido exprimido <u>durante un elemento de rotación</u>, no durante un DB de equilibrio   Un palo sostenido por el otro en la parte interior de la mano no se considera equilibrio inestable
Aparato apretado entre el brazo y cualquier parte del Corporales: NO VÁLIDO	
	Excepción para aparatos apretados: El aparato apretado entre el brazo, y cualquier parte Corporales no es válido como equilibrio inestable independientemente de la presencia de un elemento de rotación: 

3) Aparato colgado/suspendido libremente (no apretado)

Explicaciones / Ejemplos	
Aparato en suspensión (no apretado) Sólo durante una rotación DB	
	
Aparato de mano libre/suspendido con soporte adicional: NO VÁLIDO	
	Los aparatos apoyados sobre un segmento corporal con apoyo adicional de los brazos no son válidos como posición "libremente colgada/suspendida" de equilibrio inestable. 

Posiciones de equilibrio inestables consideradas iguales frente a diferentes:

Explicaciones / Ejemplos	
	<u>Mismo</u> Durante los DB de rotación, una Balón sostenida al frente en la mano izquierda y luego sostenida al frente en la mano derecha se considera la misma posición. <u>Diferentes</u> Diferentes posiciones inestables para el Balón sostenido en la mano abierta durante la rotación DBs: El brazo debe estar claramente delante, al lado, encima, etc., o debe cambiar visiblemente la posición de equilibrio inestable de una mano a la otra durante una DB de rotación. Ejemplos:  Cambio visible de una mano a otra
	<u>Diferentes</u> Diferentes posiciones inestables para 1 palo sostenido por el otro palo en el lado exterior de la mano durante una rotación DB: La posición del brazo debe cambiar para ser diferente: Delante del Corporales o al lado del Corporales.

Explicaciones / Ejemplos	
	Cuerda en equilibrio detrás de la espalda o suspendida/colgada en una parte del Corporales durante la BD con rotación, <i>Cuerda abierta o doblada en 2</i>, se consideran las <u>mismas</u> posiciones de equilibrio inestable: Ejemplo 1: Elemento técnico del mismo aparato  Ejemplo 2: Elemento técnico del mismo aparato 
	Posiciones de equilibrio inestables no válidas:  <i>Cuerda colgando del cuello durante un equilibrio</i> Abierto La cuerda se coloca a lo largo de la espalda

MANIPULACIÓN DEL APARATO (significa que el aparato debe estar en movimiento)

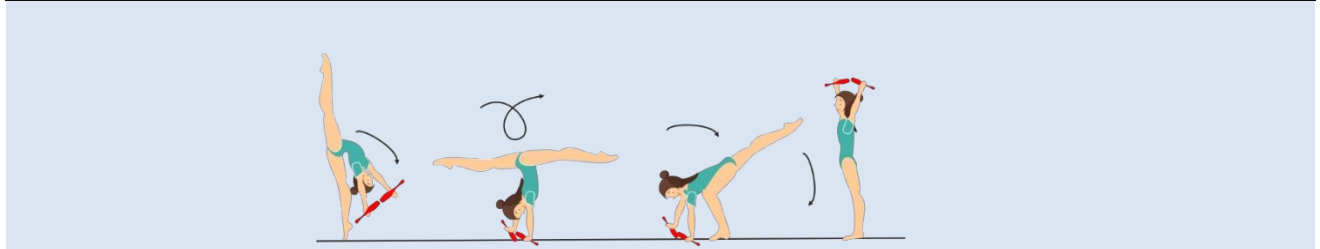
	○ Círculos grandes (incluida la "Vela" de Cuerda): ○ Para cinta: Los círculos pueden ser medianos o grandes; ambos tamaños se consideran el mismo elemento técnico del aparato (todos los demás aspectos son iguales). ○ Figura ocho (no para Ball): ○ Transmisión del aparato alrededor de cualquier parte del Corporales o debajo de la(s) pierna(s) desde la mano o una parte del Corporales a otra mano o una parte del Corporales. • Transmisión sin ayuda de las manos con al menos 2 partes del Corporales (no las manos) ○ Pasar por encima del aparato con todo o parte del Corporales sin transmisión del aparato desde la mano o una parte del Corporales a otra mano o parte del Corporales.
Explicaciones	
	Círculo mediano o grande: el aparato debe completar un círculo completo de 360° Figura ocho: deben completarse 2 círculos consecutivos

Aparatos estáticos

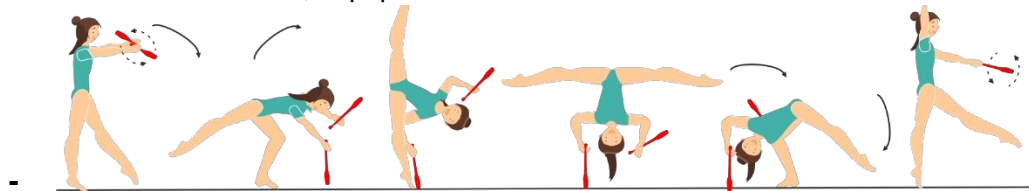
- El aparato debe estar en movimiento o en una posición de equilibrio inestable, no simplemente sostenido/apretado **durante mucho tiempo**.
- Los aparatos estáticos son aparatos sujetos/apretados:
 - "Aparato sujeto" significa que el aparato está sujeto firmemente con 1 o 2 manos y/o por 1 parte o más parte(s) del Corporales (no en posición inestable).
 - Aparato mantenido "durante mucho tiempo" significa mantenido durante **4 segundos o más**.
 - Cuando **1 Club está trabajando** o en vuelo es aceptable que el otro Club esté inmóvil (*no hay Penalización por aparato estático*).
 - No está permitido el **apoyo** estático **sobre el aparato** (falta de composición o de ejecución). Sin embargo, se permite realizar elementos preacrobáticos con el aparato en posición horizontal entre la mano y el manos libres durante un tiempo muy breve. (**menos de 4 segundos**).

Ejemplo

Caminata hacia atrás con apoyo en 2 manos, los Mazas en cada mano están tendidos planos entre las manos y el manos libres (el elemento preacrobático también puede realizarse con apoyo en 1 mano con la misma posición del Palo).



- Un elemento preacrobático ejecutado con **apoyo enteramente sobre el aparato** sin contacto de ninguna parte del Corporales con el manos libres **no está autorizado**. La ejecución *Penalización*izará 0,30 p. por técnica no autorizada.



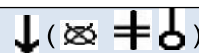
2. Dificultad del aparato (DA)

La DIFICULTAD DEL APARATO (**DA**) es un elemento técnico del aparato (una "Base") que se realiza con criterios específicos para el aparato.

- Consta de lo siguiente:
 - 1 BASE de aparato** (ver Bases permitidas para cada aparato en las tablas de las páginas 75-80)+ un **mínimo de 2 criterios** (ambos criterios deben ejecutarse durante la 1 Base)
 - O**
 - "Catch from a high/medium throw+a 2nd apparatus base+ mínimo 1 criterio que se ejecuta durante ambas bases**
 - El principio para "atrapar desde un lanzamiento alto" ↓ también es válido para ↓ (Ball and Mazas) y ↓↓ (Mazas)
 - Las 2 bases deben realizarse sin interrupción y sin pausa entre

Explicación

Si un gimnasta cumple más de los 2 criterios mínimos, el **DA** es válido-.



Valor de DA

- Cuando la DA consta de 1 aparato Base+ 2 criterios: el valor de la Base determina el valor de **la DA**.

Ejemplo: para Aro y Balón

Base	Valor	Criterios	DA Valor
Rodamiento grande 	0.30		0.30

- Cuando el **DA** consiste en "Atrapar desde un lanzamiento alto+una base de aparato 2nd+ 1 criterio: El valor de la **DA** es el valor de la **base más alta+ un adicional 0,10 p.** para la base 2nd

Ejemplo: Aro y balón

Base	Valor	Base	Valor	Criterios	Valor DA
Captura de un lanzamiento alto/medio ↓	0.30	Rodamiento grande 	0.30		0,30 (base más alta)+ 0,10 (base 2 nd) = 0.40 p.

- Cuando la **DA** se realiza con **2 Bases de aparatos y 2 criterios**, será válida la Base ejecutada con 2 criterios; si se ejecutan ambas Bases con 2 criterios, la Base más alta determinará el valor.

Ejemplo: Cinta

Base	Valor	Base	Valor	Criterios	Valor DA
Espirales (sujetas por el tejido) 	0.30	Tiro alto/medio ↗	0.20	 	0,30 (base más alta) Espirales realizadas fuera del campo visual durante la rotación

- **2 Bases de aparato consecutivas** se evalúan como 2 **DA** separadas sólo cuando hay un final claro (parada después) de la 1ª Base antes de que se inicie la 2ª Base.

Ejemplo: Balón

Base	Valor	Base	Valor	Criterios	Valor DA
Rodamiento grande 	0.30	Pequeño lanzamiento/captura →	0.20	 	0.30 Rodamiento grande desde el cuello hasta los pies, directo y sin parada, lanzamiento pequeño desde los pies, coger la Balon con la espalda. El lanzamiento pequeño se combina con el , por lo que su captura hace no se convierta en un nuevo fiscal .

- Para pequeños lanzamientos/recepciones: las variaciones de "pequeño lanzamiento" no son una Base separada o segunda, sino que todas son posibilidades para la base "pequeño lanzamiento" → :
 - con lanzamiento/empuje/empuje en el aire
 - con rebote en el Corporales
 - con aparatos dejados caer desde una altura (caída libre)
 - para lanzamiento de un palo: con o sin rotación de 360

- Todas las bases con 2 o más acciones (ver páginas 49-50) se cuentan como 1 base por cada elemento total, y no, por ejemplo, 1 base de tirada pequeña para la 1ª fase + 1 rebote de base en el Corporales para la 2ª fase.
- **Las bases** realizadas durante **la DA** pueden utilizarse para cumplir los requisitos del aparato Técnico Fundamental.
- **DA** no puede realizarse durante las combinaciones de pasos de Danza (**S**)
- No se puede realizar **DA** en ninguna fase de un elemento **Pre-R o R**. (Ejemplo: la captura de un relanzamiento de una **R** no es válida para **DA**).
- Base "Lanzamiento alto/medio" (Todos los aparatos): los lanzamientos pueden ser los mismos (máx. 1 vez por ejercicio) o diferentes de los utilizados en **R/Pre-R**.
- **Requisitos para el nivel 6:**
 - 1) **La DA** debe hacerse con una Base diferente cada vez (no se puede repetir la Base).
Excepción:
 - **DA** con Bases de 2 Grupos Técnicos Fundamentales para Cinta (espirales y serpientes):
máximo 2 veces por rutina cada uno
 - 2) Las **Bases DA** permitidas para el Nivel 6 están resaltadas en naranja en las tablas de **Bases DA de las páginas 75-80**).
- **Niveles 7-8 Requisitos:**
 - 1) **Cada** Base puede utilizarse un **máximo de 2 veces (válido para todos los aparatos excepto la Balon) pero no puede realizarse con una técnica idéntica**. Si se repite la misma Base, **la DA** contará como un intento de **DA** y no será válida.
 - 2) **Balon:** Base "Rodamiento grande de la Balon sobre mínimo 2 segmentos grandes del Corporales:" máximo 5 veces por rutina siempre y cuando cada rodamiento sea diferente/diferente técnica. Si se repite el mismo rodamiento, DA contará como un intento de DA y no es válido
 - 3) **Cinta:** Base "Boomerang:" Máximo 2 veces por rutina independientemente de la valor de la Base (*véase la tabla de **Bases DA** en las páginas 75-80*)

- **2 Bases consecutivas en el mismo aparato** (aplicable sólo a los niveles 7-8): la misma Base realizada en la misma relación Corporales-aparato, sin parar el aparato durante 2 o más elementos corporales/ Dificultades del Corporales consecutivos sólo se validará como 1 DA.

Ejemplo/ Explicaciones
La <u>misma</u> espiral con la Cinta realizada en la misma posición del brazo durante 2 elementos corporales consecutivos: caminata hacia adelante pasando a Equilibrio "pierna libre hacia adelante dividida sin ayuda, tronco hacia atrás por debajo de la horizontal" se evalúa como 1 DA . Espiral (fuera del campo visual+ rotación y DB). Esto cuenta como 1 de 2 elementos pre-acrobáticos

- **2 bases de aparato** realizadas en el **mismo elemento corporal/Dificultad** corporal se evalúa como 2 **DA**, el 2nd DA cuenta como un intento de DA y no es válido
- Cuando se combinan **2 bases de aparato**, sin "captura de un lanzamiento alto", y **sólo** se ejecuta **1 criterio**: No se evalúa como DA.

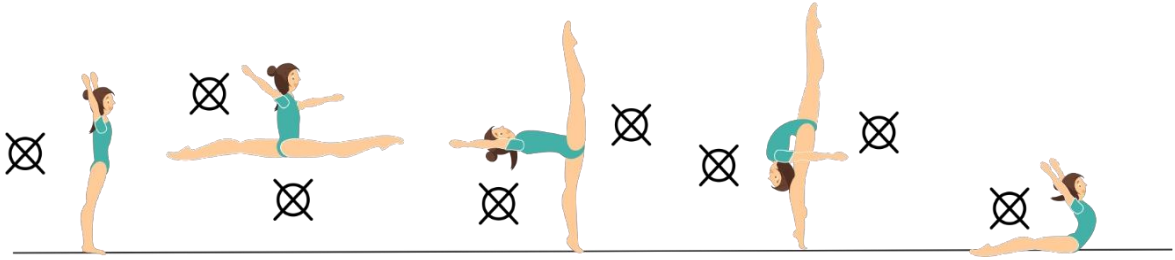
Explicaciones / Ejemplos					
Base	Valor	Base	Valor	Criterios	Valor DA
Espirales (sujetas por el tejido) 	0.30 p.	Tiro alto 	0.20 p.		No es fiscal

Criterios para la DA

- **Tabla de criterios para DA válida para todos los aparatos**: los criterios son válidos en las condiciones indicadas en la tabla; el criterio indicado como "N/A" en las Tablas **DA** (páginas 75-80) indica que este criterio "No está disponible" para esa Base y no puede contarse entre los 2 criterios mínimos:

Fuera del campo visual

Ejemplos de las zonas consideradas "fuera del campo visual":



- Para todo tipo de elementos de aparatos:

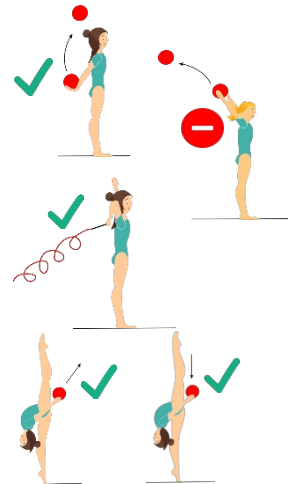
- El criterio "fuera del campo visual" se evalúa para la posición del brazo, la mano (espirales y serpientes únicamente, véase más adelante) o la parte del Corporales que ejecuta el elemento o elementos del aparato, según las zonas anteriores.
- No son válidos para este los elementos realizados de frente o de lado, aunque el tronco esté doblado hacia atrás.
- La base completa del aparato, o una acción completa entre las 2 o más acciones definidas, debe realizarse fuera del campo visual. Excepciones:
 - Los rodamientos grandes y los deslizamientos están "fuera del campo visual" si cualquier parte (principio, mitad o final) del rodamiento se realiza en una zona definida como "fuera del campo visual".
 - Las fresas están "fuera del campo visual" si al menos 2 de los 4 círculos se realizan en una zona definida como "fuera del campo visual".

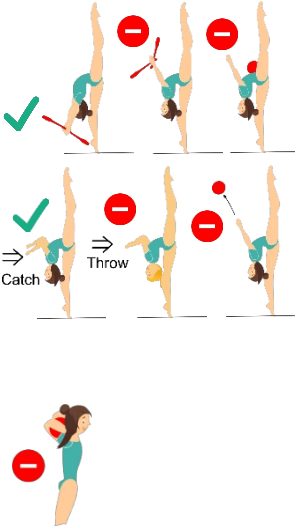
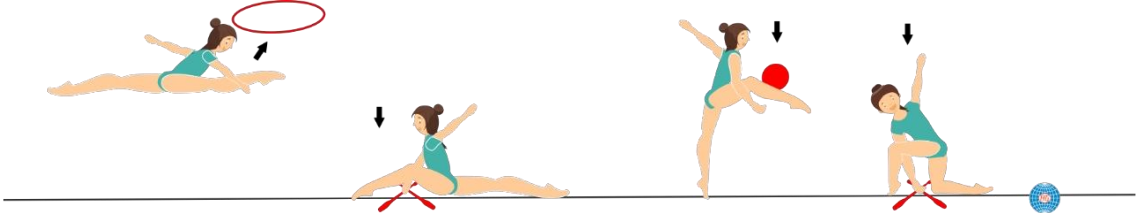
- Para lanzamientos/rebotes/re-lanzamientos:

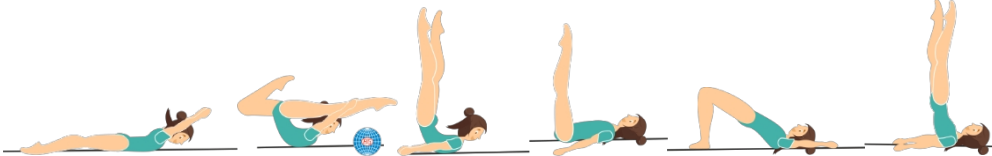
- No basta con que el aparato se desplace hacia atrás: El brazo lanzador u otra parte del Corporales que ejecute el lanzamiento/rebote/retiro debe encontrarse en una zona definida como "fuera del campo visual".

- Para los elementos del aparato realizados con ayuda de la(s) mano(s):

- "Fuera del campo visual" se da generalmente sólo para las técnicas en las que el brazo de trabajo está abajo/atrás, no para las técnicas en las que el brazo de trabajo está arriba/atrás (cerca de la cabeza), excepto los 3 puntos siguientes:
 - Para espirales y serpientes, "fuera del campo visual" también se da cuando el brazo de está arriba/atrás y la mano de trabajo está detrás de la línea vertical.
 - Cuando el tronco está doblado hacia atrás por debajo de la horizontal, se da "fuera del campo visual" para las bases realizadas en cualquier parte de la cara atras/trasera del tronco.



	○ Cuando el <u>tronco está doblado hacia atrás</u> por debajo de la horizontal, se da "fuera del campo visual" para las bases realizadas sobre el tronco/la parte delantera del Corporales a <u>la altura del pecho o más abajo</u>. Este punto no se aplica para cualquier tipo de acción de lanzamiento, sino para las recepciones tras pequeños lanzamientos, etc. • Cuando el gimnasta está tumbado en el manos libres, boca arriba: Las bases realizadas con la ayuda de las manos, con los brazos por encima de la cabeza, no están "fuera del campo visual". • "Fuera del campo visual" no se da para el Balón atrapado en 2 manos detrás de la nuca con ambos brazos flexionados. 
	<u>Sin la ayuda de las manos</u> El aparato debe tener un movimiento técnico autónomo completo sin ayuda de las manos, que puede iniciarse: • Con un impulso de otra parte del Corporales • Con un impulso inicial de la(s) mano(s), pero después el aparato debe tener un movimiento técnico <u>completamente</u> autónomo sin la(s) mano(s). No válido para: • enganche directo en rotación sobre el brazo recto ()  • lanzar/recoger el aparato con dorso de la(s) mano(s) • cogida de un palo en la cara interna de la mano/antebrazo, utilizando el otro palo
	<u>Debajo de la pierna</u> En una difícil relación Corporales-aparato realizada bajo la pierna/piernas. Ejemplos:  Nota para los Mazas: Cuando los molinos se realizan con 1 brazo a cada lado de la pierna, los propios molinos se producen bajo la pierna, y el criterio "bajo la pierna" es válido independientemente de la orientación del Corporales. Nota para la cinta: Para obtener "debajo de la pierna" para bases con el varilla en la mano, mínimo el palo debe estar debajo de la pierna

	<u>Rotación</u> • Mínimo 360 • <u>La definición completa de la base debe mostrarse en alguna fase de la rotación.</u> Es aceptable que la base se complete antes de que se complete la rotación. Para rodamientos grandes, el impulso para el rodamiento y el impulso para la rotación pueden hacerse al mismo tiempo. • Este criterio no es válido para DB, que incluye una rotación. • Este criterio puede combinarse con la "posición en el manos libres" si la rotación de 360° es realizado <u>manteniendo la posición en el manos libres desde el principio hasta el final de la base.</u>
	<u>Posición en el manos libres</u> Elementos del aparato realizados en posición en el manos libres desde el principio hasta el final de la DA: • En el manos libres, apoyo en cualquier parte del estómago y/o pecho • En el , apoyo en cualquier parte de la espalda y/o cuello • Tumbado completamente de La posición de las piernas es libre. Para las bases con 2 o más acciones, basta con estar en la posición en el manos libres durante la acción que tiene 2 criterios (<u>liberación o captura</u>). <i>Ejemplos de posiciones VÁLIDAS como "posición en el manos libres":</i>  <i>Ejemplos de posiciones NO válidas como "posición en el manos libres":</i> 
DB	<u>Dificultad del Corporales</u> • Realizado con un DB con un valor igual o superior a 0,10 p. • Un DB definido por una rotación o una posición en el manos libres sólo puede contabilizarse como DB. • Durante cada DB, se puede realizar un máximo de 1 DA. Cualquier DA adicional en el mismo DB (por ejemplo, en un balance Fouetté o giro Fouetté) cuenta como un intento de DA y no es válido. • Serie de saltos y rotaciones: 1 DA en cada DB de la serie es posible, si se realiza de acuerdo con los requisitos de DA. Por ejemplo, la repetición idéntica de una DA cuenta como un intento de DA y no es válida.

	• Las DB de cualquier valor realizadas con criterios DB se contabilizarán en el número máximo permitido de DB por ejercicio. Nota para rodamiento grande en una equilibrio DB (excepto equilibrios dinámicas): El impulso para el Rodamiento puede realizarse al mismo tiempo que el impulso para la DB, o después del impulso para la DB. Tras inicial, <u>se espera que la DB de equilibrio se mantenga fija durante todo el Rodamiento.</u> Si no es así, el criterio de la DB no es válido para la DA del Rodamiento grande, y el Rodamiento grande no es un elemento técnico del aparato válido para la DB del Rodamiento.
W	Onda de Corporales entero: Siempre que la Onda la realice todo el Corporales (<i>más información en la página 19</i>).

- **El número máximo de elementos** preacrobáticos de diferentes grupos de elementos preacrobáticos utilizados para el criterio "rotación" **permitido durante la DA es 2:**
 - Los elementos preacrobáticos se evalúan por orden cronológico: se evaluarán los 2 primeros.
 - Cualquier **DA** adicional con un elemento preacrobático cuenta como un intento de **DA** y no es válido (independientemente de otros 2 criterios válidos). *No se aplica ninguna Penalización.*
 - Una repetición del mismo elemento pre-acrobático realizado en 2 (o más) **DA** separados cuenta como un intento de **DA** y no es válido (independientemente de otros 2 criterios válidos). *No se Penalizaciónliza.*
 - Los elementos preacrobáticos en **DA** pueden ser iguales o diferentes a los utilizados en **R**.
 - Cuando un **elemento** preacrobático está conectado a una **DB** (con o sin DA) o se utiliza para **una coreografía**, este elemento preacrobático cuenta como 1 de 2 preacrobacias. elementos acrobáticos, y este grupo de elementos preacrobáticos no puede repetirse para DA.
 - Cuando un DA continúa a través de **un elemento preacrobático y un DB**, este cuenta como 1 de 2 elementos pre-acrobáticos.
- **Se puede realizar un máximo de 2 DA consecutivos en una posición en el manos libres:**
 - Después de **2 DA** realizados en posición(es) consecutiva(s) definida(s) como "posición en el manos libres", la gimnasta debe pasar como mínimo por 1 movimiento de conexión o Dificultad que no esté en "una posición en el manos libres" antes de que se le permita volver a cualquier "posición en el manos libres".

- Cualquier **DA** consecutivo adicional en el manos libres (hasta que la gimnasta haya abandonado el manos libres) cuenta como un intento de DA y no es válido (independientemente de los otros 2 criterios válidos).
- **DA** puede realizarse durante la Dificultad Corporal (**DB**):
 - Los criterios **DB** podrán utilizarse un máximo de **2** veces en el ejercicio, evaluándose por orden de actuación
 - Cualquier **repetición de una DB** (incluidas las formas realizadas dentro de un equilibrio Fouetté), con o sin DA en esta Dificultad **no será válida para el criterio de DB**,

Explicaciones / Ejemplos
Ejemplo 1: • Salto de corza, sin DA realizado • Más adelante en el ejercicio, salto del corza con DA: Repetición del salto del corza, DA no evaluado. Ejemplo 2: • Equilibrio Fouetté con forma passé, sin DA realizado • Passé balance con DA: Repetición de passé, DA no evaluado
• Una repetición del mismo DB no será válida; el DA no será válido, independientemente del número de criterios adicionales realizados (Sin Penalización) • La presencia de criterios DB en un DA se evalúa independientemente de cuántos criterios adicionales se ejecuten • Se aplican los criterios de DB y se calculan para el número máximo permitido (máx. 2), incluyendo DB de Valor 0,10 (Véanse explicaciones adicionales en las páginas 69-70)

- **Cada grupo de rotaciones verticales puede utilizarse 1 vez en DA.** Si una rotación vertical del mismo grupo se repite (aislada o en serie) en otro **DA** (independientemente de una variación diferente), este **DA** no será válido.

Explicaciones
• La presencia de una rotación vertical en el elemento DA se evalúa independientemente de cuántos criterios adicionales se ejecuten. • Una repetición de la misma rotación vertical o rotación vertical del mismo grupo realizada en 2 (o 3) elementos DA separados no será válida; el DA no será válido, independientemente del número de criterios adicionales realizados.

- Cuando se **atrapa un lanzamiento alto/medio y con un rodamiento grande** que comienza con el brazo al frente o al costado, el criterio "fuera del campo visual" no es válido para la atrapada y no es reconocido como el criterio mínimo 1 ejecutado durante ambas Bases. Se requiere un criterio diferente tanto durante la recepción como durante lanzamiento grande para validar **el DA** con dos aparatos.

Evaluación de la DA

- Una repetición idéntica de un elemento **DA** no será válida:
 - una repetición idéntica de una combinación completa de Base(s) y criterio/a
 - una repetición de **un DB** (incluidas las formas realizadas aisladas o dentro de un equilibrio fouetté) no será válido un criterio de **DB**
- Los elementos **DA** serán válidos cuando se cumplan los requisitos definidos para el aparato Base y criterios.

Ejemplo: Aro

Base	Valor	Base	Valor	Criterios	Valor DA
Rotación 	0.20	Transmisión sin manos 	0.20		0.20
Explicaciones/Ejemplos					
-Una gimnasta declara en la forma D e intenta realizar DA con las 2 Bases "rotación del alrededor de una parte del Corporales"  y "transmisión sin manos"  +2 criterios. Pero el Aro no gira realmente. El DA sigue siendo válido porque se cumple la definición de la 1 base y los 2 criterios requeridos.					
Un gimnasta intenta realizar DA con la base "rodar el Balón <u>sobre 2 grandes segmentos corporales</u>", pero el El balón no rueda realmente sobre 2 segmentos grandes. Esto cuenta como un intento de DA y no es válido porque no se cumple la definición de la base. Dependiendo de la tirada, puede aplicarse una Penalizacion de Ejecución.					

- Para **todas las bases con 2 o más acciones** (ver páginas 49-50), los 2 criterios deben realizarse en la misma acción (por ejemplo: no 1 en el lanzamiento y 1 en la recepción). Las acciones se evalúan en orden cronológico:
 - 3) Si se realizan 2 criterios durante el lanzamiento pequeño, pero 1 o ambos criterios no son válidos: **La DA** de "lanzamiento pequeño" se cuenta como un intento de DA y no es una DA válida, independientemente de que se realicen 2 criterios válidos durante la captura.
 - 4) Si se cumple 1 criterio durante la suelta de un bumerán, y 2 criterios durante la captura del bumerán: El **DA** "bumerán" es válido
- Diferenciación entre **DA** y **R/Pre-R** incorrectamente realizados:
 - Un lanzamiento alto y una recepción con una rotación de 360° o más bajo el vuelo es la naturaleza de **R/Pre-R**. Tales elementos se evalúan siempre como **R/Pre-R**, nunca como **DA**.
 - Cuando la gimnasta no realiza una rotación bajo el vuelo: Un lanzamiento durante una rotación y/o una recepción durante una rotación se evaluará como **DA**, si se cumple la definición de **DA**
- Los elementos **DA no serán válidos en los siguientes casos:**
 - Una Base o criterio no realizado según su definición
 - Pérdida de aparato durante un elemento **DA**
 - Más de **2 DA** con criterios "DB", evaluados por orden cronológico
 - Más de **2 DA** con elementos preacrobáticos como criterio de "rotación", evaluados por orden cronológico
 - Más de **2 DA consecutivos** en una posición en el manos libres
 - El elemento preacrobático del mismo grupo actuó en más de **1 DA**
 - Un elemento de rotación vertical del mismo grupo realizado en más de **1 DA**
 - Pérdida de equilibrio con apoyo en 1 o 2 manos o en el aparato.
 - Pérdida total del equilibrio con caída de la gimnasta durante la ejecución de **la DA**.

- Realizado durante cualquier fase de **R, Pre-R,** o combinación de pasos de Danza (**S**)
- Cinta enganchada involuntariamente por la tela (por error)
- Repetición de la Base (excepto las Bases que se permiten repetir-.
véase Excepciones en las páginas 65-66)
- **DA** comenzó fuera de la zona del manos libres
- Cualquier parte **del DA** interpretada después del final de la música

BASES Y CRITERIOS DA

 ROPE  (Nivel 6)

Base	Símbol o base	Valor	Criterios							Criterios específicos		
												
Paso por la Cuerda con todo el Corporales o parte del Corporales (2 Corporales grande segmentos)		0.3	v	v	N/A	v	v	v	v	v	v	v
Pasar por la Cuerda con series de saltos (mín. 3)		0.3	v	v	N/A	v	N/A	N/A	N/A	v	v	v
Agarre de la Cuerda abierta con 1 extremo en cada mano sin apoyo en otra parte del Corporales desde alto/medio tirar		0.4	v	N/A	v	v	v	v	v			
Echappé y captura OR Espirales: Rotaciones del extremo libre de la cuerda, cuerda sujeta por 1 extremo		0.3	v	v	N/A	v	v	v	v			
Pequeños lanzamientos/capturas (incluida la caída libre)		0.2	v	v	v	v	N/A	v	v			
Tiro alto/medio		0.3	v	v	v	v	v	v	v			
Tiro alto/medio de la cuerda abierta sujetado por el medio O sujetado por el extremo		0.4	v	v	v	v	v	v	v			
Captura tras lanzamiento alto/medio		0.3	v	v	v	v	v	v	v			
Símbolo	Explicaciones / Ejemplos											
	Rotación doble (o más) del aparato durante los saltos o ,.											
	Cuerda girando hacia atrás											
	Cruzar los brazos durante saltos. En una serie de Saltos, es posible realizarlos con los brazos cruzados y sin cruzar, o todos con los brazos cruzados.											
 	No es posible realizar estas bases como dos Bases en un DA; Sólo una Base es válida en un único elemento DA.											
	Bases permitidas para el Nivel 6 resaltadas en naranja											

BASES Y CRITERIOS DA

H00 ○

Base	Símbolo base	Valor	Criterios						
			⊗	≠	≠	○	=	w	DB
Rodamiento grande del aro sobre el mínimo 2 segmentos corporales grandes		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Rotación libre del aro alrededor de su eje: Alrededor de una parte del Corporales o en una parte del Corporales (no es válido en la palma abierta)		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Rotación (mín. 1) del Aro alrededor de una parte del Corporales (no el manos)		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Pasar por el aro con todo el Corporales o parte del Corporales (2 segmentos corporales grandes)		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Rodamiento del aro en el manos libres		0.20	v	v	N/A	v	N/A	v	v
Rotación (mín. 1) en el manos libres alrededor del eje		0.20	v	v	N/A	v	N/A	v	v
Transmisión sin ayuda de las manos entre al menos 2 partes del Corporales (no las manos)		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Deslizamiento del aro sobre un mínimo de 2 segmentos corporales grandes		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Lanzamiento/atrape pequeño (incluida la caída libre)		0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Empujar, empujar, rebotar: Utilización de diferentes partes del excepto manos/brazos		0.20	v	v	v	v	N/A	v	N/A
Tiro alto/medio		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Lanzamiento alto/medio con rotación alrededor del eje		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Captura del aro desde el vuelo de un lanzamiento alto/medio		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Símbolo	Explicaciones / Ejemplos								
	Lanzamiento alto/medio con rotación del aro alrededor de su eje durante el vuelo: -Lanzamiento del Aro girándolo alrededor del eje vertical u horizontal en vuelo, manteniendo el plano de rotación desde el principio hasta el final del vuelo del Aro. -El impulso inicial se establece durante el lanzamiento del Aro por 1 o 2 manos, o por una parte diferente del Corporales.								
	Es posible combinar las 2 bases "Atrapar de un lanzamiento alto" y "rebote en el Corporales" en 1 DA.								
	La(s) rotación(es) alrededor de los dedos sólo es(son) válida(s) cuando se ejecuta(n) aislada(s), sin transmisión(es) del aro de una mano a otra.								

BASES Y CRITERIOS DA
BALÓN

Base		Símbolo base	Valor	Criterios						
				⊗	≠	≠	○	=	w	DB
Gran Rodamiento de la Balón sobre un mínimo de 2 grandes segmentos corporales		∞	0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Recepción del balón con 1 mano desde lanzamiento alto/medio		↓	0.40	v	N/A	v	v	v	v	v
Rebote	1 rebote alto (a la altura de la rodilla o más) desde el manos libres	V	0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
	Series (mín. 3) de pequeños botes desde el manos libres		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Rotaciones libres del Balón sobre una parte del Corporales		∞	0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Transmisión sin ayuda de las manos entre al menos 2 partes del Corporales (no las manos)		∞	0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Pequeños lanzamientos/capturas (incluida la caída libre)		→	0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Empujar, empujar, rebotar: Utilización de diferentes partes del excepto manos/brazos		→	0.20	v	v	v	v	N/A	v	N/A
Tiro alto/medio		↗	0.20	v	v	v	v	v	v	v
Recepción del balón del vuelo de un lanzamiento alto/medio		↓	0.30	v	v	v	v	v	v	v
Rebote en el manos libres tras un lanzamiento alto/medio y directo recuperación (cualquier altura, no con manos/brazos)		↘	0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Símbolo	Explicaciones / Ejemplos									
V	Serie (mín. 3) de pequeños rebotes desde el : Los 2 criterios deben realizarse en la misma acción (por ejemplo, no 1 criterio en el 1º rebote y otro criterio en el 3º rebote). Las acciones se evalúan en orden cronológico.									
↓ ↓ ↘	Sólo 1 base relacionada con la captura del Balón de un lanzamiento alto/medio es válida en un solo elemento: O bien ↓ (atrapar el Balón del vuelo de un lanzamiento alto/medio) o ↓ (atrapar el Balón con 1 mano de un lanzamiento alto/medio) o ↘ (rebote en el manos libres después de un lanzamiento alto/medio y recuperación directa) pero no cualquiera de estas juntas como 2 bases en 1 DA.									
↓ →	Es posible combinar las 2 bases "Atrapar de un lanzamiento alto/medio" con "rebote en diferentes partes del Corporales excepto manos/brazos" en 1 DA.									

BASES Y CRITERIOS DA

Base	Símbol o base	Valor	Criterios						
									
Molinos (mín. 4/6 círculos)		0.30	v	N/A	v	v	v	v	v
Pequeña tirada de 2 mazas/capturas desbloqueados		0.30	v	v	v	v	N/A	v	v
Círculos pequeños con 2 mazas		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Rodamiento grande sobre un mínimo de 2 segmentos grandes del Corporales		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Rotaciones libres de 1 o 2 mazas sobre o alrededor de una parte del Corporales o alrededor del otro Club		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Transmisión sin ayuda de las manos entre al menos 2 partes del Corporales (no las manos)		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Deslizamiento del Club sobre un mínimo de 2 grandes segmentos corporales		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Pequeña tirada de 2 mazas cerrados		0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
• Pequeños lanzamientos/capturas (incluida la caída libre) • Rebote desde el manos libres		0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Empujar, empujar, rebotar: Utilización de diferentes partes del excepto manos/brazos		0.20	v	v	v	v	N/A	v	N/A
Tiro alto/medio		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Lanzamiento alto/medio de 2 Mazas desbloqueados		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Captura del palo desde el vuelo de un lanzamiento alto/medio		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Atrapada de 1 palo desde el vuelo de un saque alto/medio 1 mano, el otro Club ya en la misma mano		0.40	v	N/A	v	v	v	v	v
Captura simultánea de 2 Mazas desbloqueados desde el vuelo de un tiro alto/medio		0.50	v	v	v	v	v	v	v

Símbolo	Explicaciones / Ejemplos
⇒	Pequeños lanzamientos de 2 mazas/capturas desbloqueados: Se deben realizar un mínimo de 2 criterios en la misma acción (por ejemplo, atrapar). Los criterios pueden realizarse 2 con el mismo palo, 1 con cada palo, o más de 1 con cada palo. En todos los casos, se trata de 1 DA.
↗	Lanzamiento alto/medio de 2 Tréboles desbloqueados: se pueden lanzar los 2 Tréboles: • Simultáneamente, los 2 mazas paralelos en el vuelo • Asimétrico • En cascada Para los lanzamientos asimétricos y en cascada, basta con que 1 Club cumpla el requisito de altura de lanzamiento. Cascada: Un lanzamiento en cascada es un lanzamiento de 2 Mazas, 1 después del otro, con ambos Mazas en vuelo en algún . Este tipo de lanzamiento es de 1 base; por lo tanto, los criterios necesarios pueden ejecutarse con el 1° o 2^o Palo lanzado, siempre que al menos 1 Palo sea un lanzamiento alto/medio. El mínimo de 2 criterios debe ser ejecutado en la misma acción (lanzamiento #1 o lanzamiento #2), independientemente de la altura de esta acción.
⇓	Captura simultánea de 2 mazas desbloqueados: Los Mazas pueden ser capturados por cualquier parte del Club.
↓ ⇓ ↓	*Sólo 1 base relacionada con la captura del Club(es) desde un lanzamiento alto es válida en un único DA: O ↓ (captura del Club desde el vuelo de un lanzamiento alto/medio) o ⇓ (captura simultánea de 2 Mazas desbloqueados desde el vuelo de un lanzamiento alto/medio) o ↓ (captura de 1 Club del vuelo de un lanzamiento alto/medio en 1 mano, el 2nd Club ya sostenido en la misma mano). Ninguna combinación de estas bases se da como un solo DA con 2 bases. *La captura de los 2 Tréboles después de un lanzamiento en cascada es un solo DA, 1 vez: -Si después de un lanzamiento en cascada, los 2 Tréboles son cogidos simultáneamente: La base "captura simultánea de 2 Tréboles" puede ser evaluada. -Si después de un lanzamiento en cascada, los 2 Mazas no son cogidos simultáneamente: La base "captura de un lanzamiento alto/medio" puede ser evaluada 1 vez. No se dará DA por la captura de un eventual lanzamiento pequeño (sin nueva base), y no una 2ª vez por "captura de un lanzamiento alto/medio". tirar".

BASES Y CRITERIOS DA
CINTA 

Base	Símbolo base	Valor	Criterios						
				$\neq$	$\neq$		$=$	W	DB
Espirales/ "Espadachín" ($\neq$ no válido) (máx. 2 para lev.6)		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Serpientes (máx. 2 para el nivel 6)		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Boomerang en el aire		0.40	v	v	v	v	v	v	v
Boomerang con soltar y/o tirar hacia atrás a lo largo del manos libres		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Echappé y captura (lanzamiento pequeño)		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Rodamiento grande de la cinta de pegar sobre un mínimo de 2 Corporales grandes segmentos		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Pasar con todo el Corporales o parte del Corporales a través o sobre el patrón de la Cinta		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Palo sostenido sin las manos (por ejemplo, cuello, rodilla, codo) durante Movimientos o Dificultades con la rotación (no "giro lento"), creando un patrón de círculo completo de la tela alrededor del Corporales.		0.20	v	v	N/A	N/A	v	v	v
Transmisión sin ayuda de las manos entre al menos 2 partes del Corporales (no las manos)		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Pequeños lanzamientos/capturas (incluida la caída libre)		0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Empujar, empujar, rebotar: Utilización de diferentes partes del Corporales excepto manos/brazos		0.20	v	v	v	v	N/A	v	N/A
Tiro alto/medio		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Lanzamiento alto/medio por deslizamiento en el manos libres		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Captura de la cinta desde el vuelo de un lanzamiento alto/medio		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Símbolo	Explicación: Bases Específicas Adicionales: Cinta								
	Movimiento de deslizamiento de la cinta en el manos libres antes de un lanzamiento. <i>Sujetar la Cinta por el extremo (o a 50 cm del extremo) y hacer un gran círculo con el brazo para dar un impulso a la Cinta, lo que provoca un movimiento de deslizamiento de la Cinta por el manos libres (durante todo el movimiento de deslizamiento, la Cinta debe moverse y no quedar apoyada en el manos libres). El lanzamiento debe producirse inmediatamente después de coger la tela/el palo con la mano o el pie.</i>								
	Bases permitidas para el Nivel 6 resaltadas en naranja								

Elemento dinámico con rotación (**R**)

Definición combinación de un lanzamiento alto/medio, 2 o más elementos de rotación y una captura del aparato.

Requisitos: R debe tener **3 componentes** y sólo será válida cuando se cumplan estos 3 componentes:

1) Lanzamiento alto/medio del aparato (*ver definición en página 57*) realizado antes de la 1ª rotación o durante la 1ª rotación.

- Una tirada pequeña no es válida
- Cada lanzamiento debe tener una técnica de lanzamiento diferente (independientemente de los criterios)

2) Mínimo 2 elementos de rotación completos ("rotaciones base")

- Deben realizarse un mínimo de 2 rotaciones de la base con 360° para cada rotación bajo el vuelo del aparato
- Por pasos adicionales dados antes o después de las 2 rotaciones de base válidas debido a una trayectoria imprecisa: **R** válido, **E Penalización**
- Se deben realizar 2 rotaciones de base del Corporales:
 - Bajo el vuelo del aparato
 - Con una rotación completa 360°
 - Sin paso(s) adicional(es) entre las rotaciones de la base. Se tolera una pausa sin ningún paso o desplazamiento entre las rotaciones de la base.
 - Alrededor de cualquier eje
 - Con o sin pasar al manos libres
 - Con o sin cambio del eje de los elementos de rotación

3) Captura del aparato después de las rotaciones de base: Durante la última rotación adicional o después de las rotaciones.

-Las rotaciones adicionales se evalúan después de las 2 rotaciones base y serán válidas incluso con pasos adicionales entre/después de las rotaciones, con una Penalización de Ejecución.

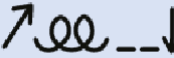
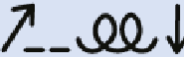
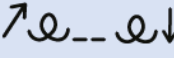
-El aparato debe ser capturado desde el vuelo. **R** con una captura después de un rebote en el manos libres no es válida.

Nota para la Cinta: cualquier parte del palo (no la tela) debe ser atrapada para ser válida (posible *Penalización de Ejecución* por la captura incorrecta).

Nota para la cuerda: ambos extremos deben estar atrapados para que **el Pre-R** sea válido (nivel 6)

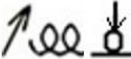
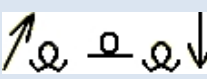
Explicación
La captura de la Cuerda puede realizarse de las siguientes maneras; sin embargo, la Pre- R no es válida cuando sólo se captura 1 extremo: - 1 extremo en cada mano sin apoyo de ninguna parte del Corporales - Los extremos de la Cuerda atados * En caso de lanzamiento/atrape con cuerda abierta, ¿es posible atrapar: - 1 extremo de la cuerda, y luego coger inmediatamente el segundo extremo de la cuerda sin demora balanceándose o rebotando en el manos libres. - Coge la cuerda simultáneamente por un extremo y por la parte central



Explicaciones / Ejemplos		
Elemento R	Explicación	Evaluación
	Lanzamiento alto/medio, 2 rotaciones de base bajo el vuelo, coger	R2 - requisitos cumplidos
	Lanzamiento alto/medio, 2 rotaciones de base bajo el vuelo, 2 pasos, atrapar	R2 - requisitos cumplidos Penalización de ejecución 0,10 p. para una trayectoria imprecisa con 2 pasos
	Lanzamiento alto/medio, 2 pasos seguidos de 2 rotaciones de base bajo el vuelo, captura	R2 - requisitos cumplidos Penalización de ejecución 0,10 p. para una trayectoria imprecisa con 2 pasos
	Lanzamiento alto/medio, 1ª rotación de base, 2 pasos adicionales, 2ª rotación de base, captura	No es válido: Interrupción entre las rotaciones de la base Penalización de ejecución 0,10 p. por un trayectoria imprecisa con 2 pasos
	Lanzamiento alto/medio, rotación de 1 base bajo el vuelo, coger	No es válido: No 2 rotaciones bajo el vuelo
	Lanzamiento alto/medio durante una rotación, captura durante una rotación	No es válido: No 2 rotaciones bajo el vuelo
	Lanzamiento alto/medio, 1ª rotación de base bajo el , la captura durante la rotación de la base 2ª	No es válido: No 2 rotaciones bajo el vuelo
	Lanzamiento alto/medio durante la 1ª rotación, 1 rotación bajo el vuelo, captura	No es válido: No 2 rotaciones bajo el vuelo

Elección de los elementos de rotación: las 2 rotaciones de base y cualquier rotación adicional pueden ser cualquier versión de los siguientes grupos de 360° completos de elementos de rotación enumerados en las tablas correspondientes:

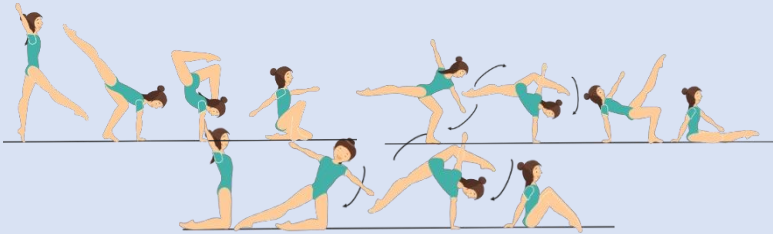
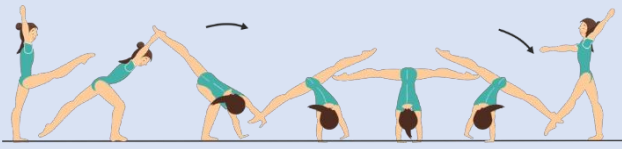
- Elementos preacrobáticos
- Rotaciones verticales (incluye **DB** con rotación 360° con un valor de 0,10)
- Rotaciones de **DB** de 360° o más con un valor de 0,20 o más (Ver Tablas **DB** # 1 y 3)
- Cuando **R** se realiza con **DB**:
 - **La DB** cuenta como 1 elemento rotacional, también cuando la DB incluye múltiples rotaciones de un solo impulso.
 - Un intento de **DB** con rotación, realizado de no válida, no cuenta como rotación ni como criterio de DB (**R** válida si se cumple la definición base sin esta rotación).
 - No se permite **DB** sin rotación o **DB** definido con rotación de 180° (**R** no válido).
 - la última rotación de **R** no puede utilizarse como preparación para una **DB** sin rotación (**R** no es válida)
- **DB con rotación con un valor de 0,20 o más** puede ser utilizado un máximo de **1 vez en cada R** y será válido como elemento de rotación y **DB**:
 - La **DB** con rotación sólo puede **realizarse durante el lanzamiento o la recepción** del aparato.
 - Sólo los **DB** que se definen con una rotación de 360° o más, y con un valor de 0,20 p. o más, puede utilizarse en **R**.
 - No se permite la repetición de un **DB** 0,20 p. o más utilizado anteriormente en el ejercicio: Un **DB** repetido 0,20 p. o más no cuenta como rotación (**R** válido si se cumple la definición de base sin esta rotación).
 - La **DB de valor 0,2 y superior con rotación** debe declararse en el formulario oficial **D** y contabilizarse en el número total de **DB** por ejercicio.
 - Si la **DB** se realiza durante el lanzamiento, pero el aparato se pierde al final de la **R**, la **DB** sigue siendo válida (**R** no válida)

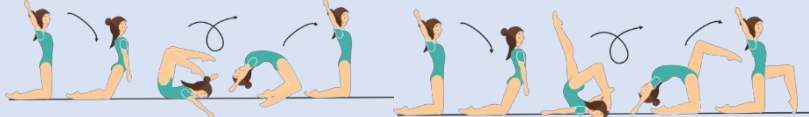
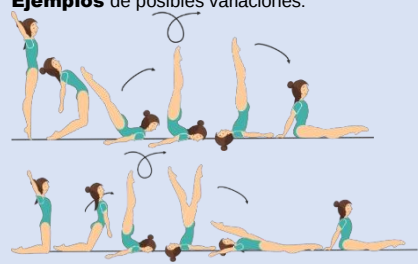
Elemento R	Explicación: DB con rotación en R	Valor
	Lanzamiento alto/medio durante la 1ª rotación (DB), 2 rotaciones de base bajo el vuelo, captura	R3= 0.3 1 DB válido
	Lanzamiento alto/medio, 2 rotaciones de base bajo el vuelo, captura durante la 3ª rotación de DB	R3=0.3 1 DB válido
	Lanzamiento alto/medio, la 1ª rotación bajo el vuelo, captura durante la 2ª rotación (DB)	R no válido Faltan 2 rotaciones de base bajo el vuelo 1 DB válido
	Lanzamiento alto/medio durante la 1ª rotación (DB), la 2ª rotación bajo el vuelo, captura	R no válido Faltan 2 rotaciones de base bajo el vuelo 1 DB válido
	Tiro alto/medio, la 1ª rotación bajo el vuelo, la 2ª rotación bajo el vuelo (DB), la 3ª rotación bajo el vuelo, coger	R no válido BD no válida
	Lanzamiento alto/medio, giro de actitud de 720° bajo el vuelo, captura	R no válido: DB no válido

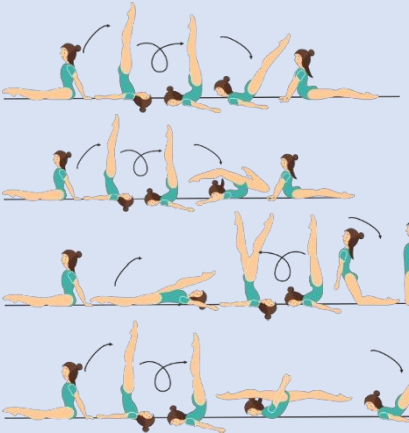
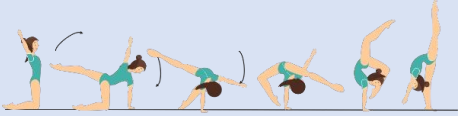
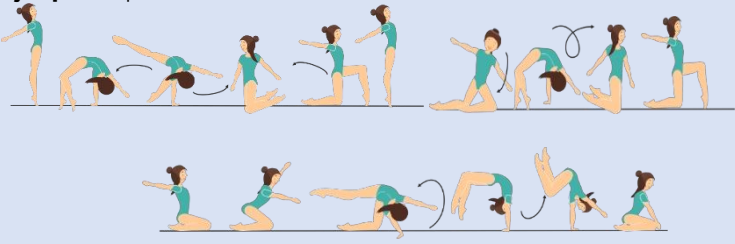
- Si una gimnasta cambia el eje o la técnica de la rotación del Corporales durante un elemento preacrobático, la primera fase de la rotación del Corporales define la clasificación del elemento preacrobático. *Ejemplos:*
 - Walkover adelante, terminando de lado como una voltereta= walkover forward
 - Giro lateral con el tronco arqueado, terminando por rodar hacia abajo sobre el pecho= giro lateral
- **Cada tipo de rotación (preacrobática o vertical) sólo puede utilizarse en 1 R** cada uno: Ya sea aislada, en serie o repetida en cualquier orden dentro de la **R**. Si una rotación se repite en otra **R** (independientemente de una variación diferente) la **R adicional no será válida**.
- Todos los grupos de elementos preacrobáticos autorizados pueden incluirse en ejercicio a condición de que se realicen sin vuelo ni fijación en posición de parada de manos, **salvo una breve pausa (no superior a 1 segundo) para coger el aparato durante el elemento**.
 - El vuelo o la fijación en posición de parada de manos (más de 1 segundo) son técnicas **no autorizadas** de elementos preacrobáticos. En este caso, el elemento pre-acrobático se evalúa para Dificultad, pero **la Ejecución Penalizaciónlizará 0.30 p. por técnica no autorizada**.

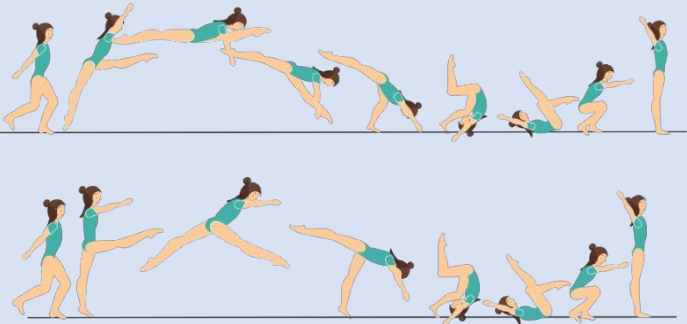
Elementos preacrobáticos

Sólo están autorizados los siguientes grupos de elementos preacrobáticos:

No	Grupo	Ejemplos de oportunidades de variación	
1	Paso adelante	Posición inicial: Apoyo medio: Posición final: Movimientos de piernas:	De pie, de rodillas, sentado, etc. 1 mano, 2 manos, codos, cabeza, etc. De pie, de rodillas, sentado, sobre 1 pierna*, etc. Split frontal, split lateral, piernas juntas en cualquier fase, cambio de pierna, ronde, cabriole/clapping, ciclismo, etc., con rodilla(s) recta(s) o doblada(s) Ejemplos de posibles variaciones: 
2	Paso atrás	Posición inicial: Apoyo medio: Posición final: Movimientos de piernas:	De pie, de rodillas, sentado, etc. 1 mano, 2 manos, codos, cabeza, etc. De pie, de rodillas, sentado, sobre 1 pierna*, etc. Split frontal, split lateral, piernas juntas en cualquier fase, cambio de pierna, ronde, cabriole/clapping, ciclismo, etc., con rodilla(s) recta(s) o doblada(s) Ejemplo de una posible variación:  * Nota: Una conexión hacia adelante/atrás puede ser terminada en posición sobre 1 pierna con el tronco hacia abajo, con el propósito de un equilibrio DB. Esto es válido como rotación de 360°, pero esta conexión a un DB no es permitido en R
3	Rueda de Carro	Posición inicial: Apoyo medio: Posición final: Movimientos de piernas:	De pie, de rodillas, etc. 1 mano, 2 manos, codos, cabeza, pecho, cuello, etc. De pie, de rodillas, sentado, etc. Split lateral, piernas juntas en cualquier fase, cambio de pierna, palmada, etc., con rodilla(s) recta(s) o doblada(s) Nota: Las volteretas que terminan en posición horizontal se aceptan como completas. (360°) rotaciones. 
4	Rodar hacia adelante	Posición inicial: Técnica: Posición final: Movimientos de piernas:	De pie, de rodillas, etc. Por encima de la cabeza, por encima de un hombro, etc. De pie, de rodillas, sentado, por la raja, etc. Piernas juntas, consecutivas, divididas, etc., con rodilla(s) recta(s) o doblada(s)

		Nota: Se puede terminar una tirada en tumbada, con el fin de coger el aparato (válido como rotación de 360°).	
5	Rodar hacia atrás	Posición inicial: Técnica: Posición final: Movimientos de piernas:	De pie, de rodillas, sentado, etc. Sobre la cabeza, sobre un hombro, etc. De pie, de rodillas, sentado, a través de split, posición de corza, etc. Piernas juntas, consecutivas, divididas, etc., con rodilla(s) recta(s) o doblada(s)
6	Rodamiento del pecho hacia delante	Posición inicial: Posición final: Movimientos de piernas:	De pie, de rodillas, tumbado, etc. De pie, de rodillas, a través de split, etc. Piernas juntas, consecutivas, divididas, etc., con rodilla(s) recta(s) o doblada(s) Ejemplos de posibles variaciones: 
7	Rodamiento del pecho hacia atrás	Posición inicial: Posición final: Movimientos de piernas:	De pie, de rodillas, etc. , de rodillas, a través de split, etc. Piernas juntas, consecutivas, divididas, etc., con rodilla(s) recta(s) o doblada(s) Ejemplo de una posible variación: 
8	Fish flop forward (arco de la espalda rodando sobre el pecho, pasando por encima del hombro con kip, rodando sobre la espalda)	Posición inicial: Posición final: Movimientos de piernas:	De pie, de rodillas, etc. Sentado, etc. Piernas juntas, consecutivas, con split, en bicicleta, etc., con rodilla(s) recta(s) o flexionada(s) Nota: Los peces que empiezan o acaban tumbados son aceptadas como rotaciones completas (360°). Ejemplos de posibles variaciones: 

9	Fish flop hacia atrás (rodando sobre la espalda, pasando por encima del hombro con kip, arco de la espalda rodando sobre el pecho)	Posición inicial: De pie, sentado, etc. Posición final: , de rodillas, a través de split, etc Movimientos de piernas: Piernas juntas, consecutivas, con split, en bicicleta, etc., con rodilla(s) recta(s) o flexionada(s) Nota: Los peces que empiezan o acaban en posición horizontal se aceptan como rotaciones completas (360°). Ejemplos de variaciones posibles: 
10	Rotación lateral pasando por un puente, terminando con una patada en un split	inicial: De rodillas, de pie, etc. Posición final: De pie Movimientos de piernas: Split con flexión de espalda hasta ponerse de pie Nota: Este es un elemento pre-acrobático sOndamente; la posición final no es un DB. Ejemplo de una posible variación: 
11	Rotación lateral con tronco arqueado hacia atrás	Comenzando posición: De pie, de rodillas, etc. Medio apoyo: 1 mano, 2 manos, codos, pecho, etc. Opciones de apoyo: Con paso por el puente sobre 1-2 piernas o con las piernas separadas del manos libres Posición final: De pie, de rodillas, , etc. Movimientos de piernas: Piernas juntas, consecutivas, con split, etc., con rodilla(s) recta(s) o flexionada(s). Nota: Este elemento se evalúa a partir del momento en que la gimnasta comienza a arquearse hacia atrás formando un puente. La rotación puede continuar sobre las rodillas, sin interrupción, hasta completar 360°. Ejemplos de posibles variaciones: 

12	Salto en picado	Vuelo: Con 180° split, sin 180° split Técnica: Recta, sobre un hombro, etc. Posición final: De pie, de rodillas, a través de split, etc. Movimientos de piernas: Rodillas flexionadas, rodillas rectas, piernas consecutivas (para el Rodamiento) Ejemplos de posibles variaciones: 
13	Ilusión (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 las manos Posición final: Tronco orientado en cualquier dirección, final de rodillas, etc. Movimientos de piernas: Con las piernas rectas o flexionadas en cualquier fase Nota: La ilusión es válida con una rotación de 360° en el plano vertical: Desde la posición vertical, pasando por la posición flexionada, y de nuevo a la posición vertical. La 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: 

Nota sobre el Salto en picado: Este elemento preacrobático consiste en un Salto (se requiere fase de Vuelo; **no se requiere split**) con el tronco inclinado hacia delante, seguido directamente de 1 Rodamiento.

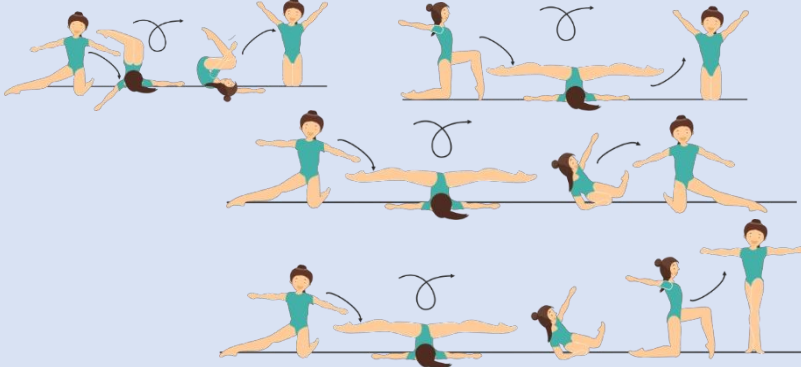
-Se puede realizar un salto en picado en **R** como 1ª rotación; se requiere un mínimo de 1 rotación adicional para cumplir las 2 Rotaciones Base.

- El criterio "Cambio de nivel $\bar{Z}$ " se da cuando se realiza Salto en picado durante R

Ejemplo: "Salto en picado" seguido directamente de otro Rodamiento/rotación= $\bar{Z}$

- Si se realiza un salto en picado después de la rotación de la base, no cuenta como elemento de rotación (R es válido si se cumple la definición de la base sin esta rotación).

Rotaciones verticales

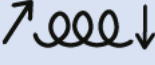
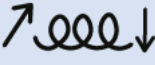
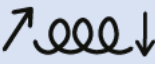
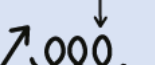
No	Grupo	Ejemplos de oportunidades de variación
1	De pie: Con salto/skip/salto con rotación, pasos giratorios con rotación sobre 1 o 2 pies	Con o sin salto/skip/salto Posición de las piernas libremente elegida: Cualquier combinación de pierna(s) recta(s), rodilla(s) doblada(s), rodilla(s) levantada(s), con forma fija o con posiciones dinámicas. Posición del tronco libremente elegida: Recto, inclinado hacia delante, inclinado hacia atrás, con el forma o posiciones dinámicas
2	Sentados: Rotación en sentada o de rodillas, con o sin paso a través de una división	Maletero vertical La rotación puede comenzar de pie o sentada, pero siempre termina en posición sentada. Posición de piernas elegida libremente, incluyendo el posible paso por cualquier posición dividida Nota: Un giro lateral sentado pertenece al grupo "sentado" independientemente de la posición de partida. posición
3	Tumbado: Rodamiento lateral	El Corporales rota lateralmente, tumbado en el manos libres desde el principio hasta el final de la rotación o pasando de rodillas a la espalda. Posición de las piernas libremente elegida Ejemplos de posibles variaciones: 

Valor de R: el valor base (mínimo 2 rotaciones base con un 360° completo para cada rotación) de **R:**
0.20

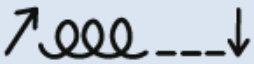
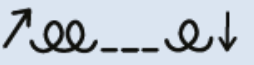
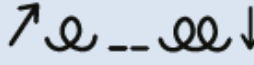
- El valor de base de R puede aumentarse utilizando **criterios adicionales**. Los criterios adicionales pueden realizarse durante el lanzamiento del aparato, bajo el vuelo, y/o durante la captura del aparato

Cuadro recapitulativo de los criterios adicionales para R durante el vuelo del aparato

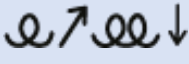
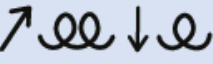
Durante el vuelo del aparato	
Símbolo	Criterios adicionales R+ 0,10 o +0,20 cada vez
R3 R4 etc. (+0,10)	Rotación completa adicional del Corporales de 360°: Durante el lanzamiento, bajo el vuelo del aparato, o con la captura coordinada con cualquier fase de la rotación final
 (+0,10)	Cambio del eje de rotación del Corporales o cambio de nivel * durante cualquier rotación. En cada R , sólo 1 criterio es válido: el cambio de eje o el cambio de nivel - no ambos . Nota*: Se evalúan 2 niveles: 1. vuelo/parada y 2. manos libres.
Series (+0,20)	Una serie de 3 o más elementos preacrobáticos idénticos* e ininterrumpidos (<i>ver páginas 85-88</i>) bajo el vuelo . Nota*: "Idénticos" significa que los elementos preacrobáticos son del mismo grupo y ejecutado con la misma variación

Explicaciones / Ejemplos		
Criterios generales durante el lanzamiento y el vuelo del aparato		
Elemento R	Explicación	Valor
	Lanzamiento alto/medio, 3 rotaciones chainé bajo el vuelo, captura	R3= 0,30 p. No una serie de elementos <u>preacrobáticos</u>
	Lanzamiento alto/medio, 3 volteretas hacia delante bajo el vuelo, captura	R3 S= 0,50 p. Serie de elementos preacrobáticos
	Lanzamiento alto/medio, 3 caminatas hacia delante bajo el vuelo - la última se realiza con las piernas juntas, atrapar	R3= 0,30 p. Elementos preacrobáticos <u>no idénticos</u>
	Lanzamiento alto/medio durante el 1º giro hacia delante, 2 giros hacia delante bajo el vuelo, captura	R3= 0,30 p. Series no totalmente <u>bajo el vuelo</u>
	Lanzamiento alto/medio, 2 volteretas hacia delante bajo el vuelo, atrapar mientras el gimnasta sigue girando en la 3ª voltereta hacia delante.	R3= 0,30 p. Series no totalmente <u>bajo el vuelo</u>

- Se evalúa **1 rotación adicional durante el lanzamiento**, antes de las 2 rotaciones de la base, siempre que esta rotación esté conectada a la base **sin ningún paso adicional** y que el lanzamiento se produzca durante y no después de esta rotación. Una pausa sin se tolera cualquier paso o desplazamiento.
- Las rotaciones adicionales después de las 2 rotaciones base** serán válidas incluso con pasos adicionales: todos los criterios correctamente ejecutados serán válidos. *Ejecución Penalización por trayectoria imprecisa y cualquier falta técnica* adicional.

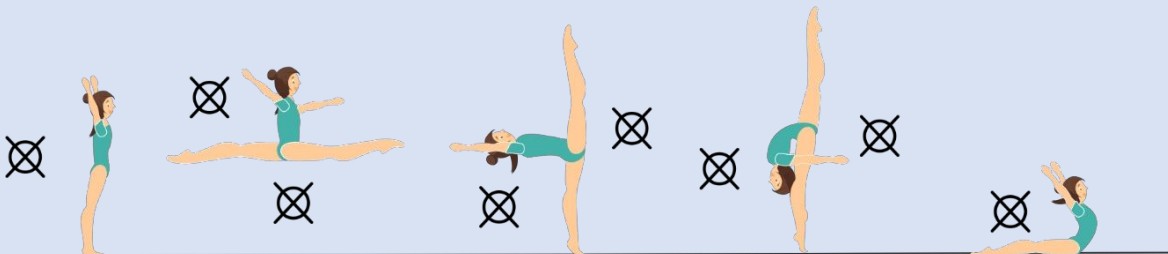
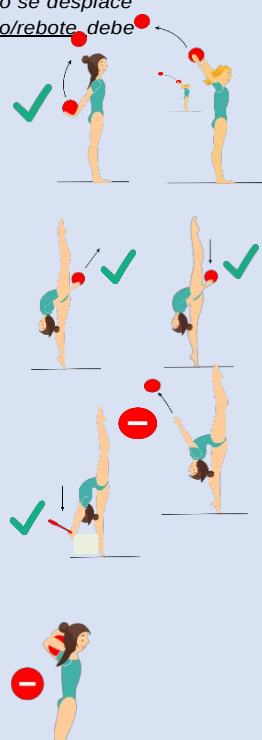
Explicaciones		
	Lanzamiento alto/medio, 3 rotaciones bajo el vuelo, 3 pasos, atrapar	R3= 0.3 Requisitos cumplidos: E Penalización 0,30 por trayectoria imprecisa con 3 pasos.
	Lanzamiento alto/medio, 2 rotaciones de base sin interrupción seguidas de 3 pasos y una 3ª rotación, coger	R3=0.3 E Penalización 0,30 por trayectoria imprecisa con 3 pasos
	Lanzamiento alto/medio, 1 rotación seguida de 2 pasos, 2 rotaciones, captura	R2=0.2 La rotación adicional antes de las 2 rotaciones de la base debe conectarse sin pasos adicionales. E Penalización 0,10 p. para una imprecisa trayectoria con 2 pasos

- Cualquier rotación completada antes del lanzamiento y cualquier rotación iniciada después de la captura del aparato no es válida

Explicaciones / Ejemplos		
	1 rotación, lanzamiento alto/medio después de esta rotación, seguido de 2 base rotaciones, captura	R2= 0,20 p. Requisitos completados (base), pero la 1ª rotación no está conectada al lanzamiento.
	Lanzamiento alto/medio, 2 rotaciones de base bajo el vuelo, captura del aparato seguida de una 3ª rotación	R2= 0,20 p.

Cuadro recapitulativo de los criterios generales adicionales para R durante el lanzamiento y la recepción del aparato

Símbolo	Criterios generales para todos los aparatos: + 0,10 cada vez
	Fuera del campo visual
	Sin la ayuda de las manos

Explicaciones / Ejemplos	
Criterios generales para todos los aparatos, durante el lanzamiento o durante la captura	
⊗	Fuera del campo visual Ejemplos de las zonas consideradas "fuera del campo visual":  – Para <u>todo tipo</u> de lanzamientos/capturas: - No son válidos para este criterio los lanzamientos/capturas realizados por delante o por el lateral del Corporales, aunque el tronco esté doblado hacia atrás. - Para recibir "fuera del campo visual" un lanzamiento/rebote, no basta con que el aparato se desplace hacia atrás: <u>El brazo lanzador u otra parte del Corporales que ejecuta el lanzamiento/rebote debe estar en una zona definida como "fuera del campo visual."</u> – Para lanzamientos/capturas realizados <u>con la ayuda de la(s) mano(s)</u>: "Fuera del campo visual" <u>generalmente</u> sólo se da para técnicas en las que el brazo lanzador está <u>abajo/atrás</u>, no para técnicas en las que el brazo lanzador está arriba/atrás (cerca de la cabeza), excepto en los 2 puntos siguientes: - Cuando el tronco está doblado hacia atrás por debajo de la horizontal, se da "fuera del campo visual" para <u>lanzamientos y recepciones</u> en cualquier parte de la parte trasera/trasera del tronco. - Cuando el tronco está doblado hacia atrás por debajo de la horizontal, se da "fuera del campo visual" para <u>las capturas en el tronco/frontal del Corporales</u>, capturas <u>a la altura del pecho o más abajo</u>. "Fuera del campo visual" <u>no se da para el Balón cogido con las 2 manos</u> detrás de la nuca con ambos brazos doblados. 
≠	Sin la ayuda de las manos <u>No válido para:</u> - enganche directo en rotación sobre el brazo recto (O) - lanzar/recoger el aparato con el dorso de la(s) mano(s) - cogida de un palo en la cara interna de la mano/antebrazo, utilizando el otro palo

Cuadro recapitulativo de los criterios generales adicionales para R durante el lanzamiento y la recepción del aparato

Símbolo	Criterios específicos de la tirada + 0,10 cada vez	Símbolo	Criterios específicos de la captura + 0,10 cada vez
	Atravesar el aro () con todo o parte del Corporales durante el lanzamiento. Un mínimo de 2 grandes segmentos del Corporales deben pasar por el Aro <i>Ejemplo: cabeza+ tronco; brazos+ tronco; tronco+ piernas, etc.</i>		Atravesar el aro () con todo o parte del Corporales durante la captura. Un mínimo de 2 grandes segmentos del Corporales deben pasar por el Aro <i>Ejemplo: cabeza+ tronco; brazos+ tronco; tronco+ piernas, etc.</i>
	Lanzamiento después de rodar por el  manos libres : Sólo es válido si se realiza $\neq$ junto con		Rebote directo sobre el Corporales sin paradas, sin brazo(s) ni mano(s): <i>Nota: Los rebotes en brazo(s) o mano(s) no son válidos</i>  , pero el se da el criterio $\neq$ para los rebotes en el brazo(s) u otras partes del Corporales
			Captura directa con Rodamiento del sobre un mínimo de 2 grandes segmentos corporales No válido: criterios adicionales $\neq$ no se da para el brazo/mano independientemente de la posición de la palma de la mano Válido: El criterio adicional $\otimes$ es válido si alguna parte del rodamiento está fuera del campo visual
	Lanzamiento de 2 mazas desbloqueadas (): • Simultáneamente • Asimétrico • "Cascada" <i>El lanzamiento asimétrico puede realizarse con 1 o 2 manos al mismo tiempo. Los movimientos de los 2 mazas durante el vuelo deben ser de amplitud diferente (1 lanzamiento más alto que el otro) y en un plano o dirección diferente.</i> Tirada "Cascada"		Captura de 2 mazas desbloqueadas () simultáneamente
			Recepción del balón () con 1 mano Sin apoyo adicional del Corporales o por otra parte
			Recepción directa del aro () con rotación alrededor de otra parte del Corporales, sin manos No es válido: Criterios adicionales "sin manos" $\neq$ no se da para la rotación en el brazo recto
			Debajo de la(s) pierna(s)

Explicación: Evaluación de los lanzamientos en cascada

- El lanzamiento en cascada es el lanzamiento de 2 mazas, uno tras otro, con ambos en vuelo en un mismo .
- Para **R** con , se evalúan un máximo de 2 lanzamientos: No se dan criterios para un 3er lanzamiento en cascada ni para un nuevo lanzamiento utilizado como 3er lanzamiento.
- Mínimo 1 lanzamiento debe ser alto, con 2 rotaciones de base bajo este vuelo. El otro lanzamiento puede tener cualquier altura. El orden de los lanzamientos de diferentes alturas es libre (alto - bajo, bajo - alto).
- Las rotaciones sólo se evalúan en relación con 1 vuelo
- Cada criterio se da como máximo 1 vez para la acción de lanzar y como máximo 1 vez para la acción de atrapar (no 1 vez para cada Club).
- Cualquier lanzamiento o recepción realizados antes o durante las rotaciones de las bases se evalúan como parte de la "acción de lanzamiento".
- Cualquier lanzamiento o recepción realizados después de las rotaciones de base se evalúan como parte de la "acción de recepción".

- **"Reencuadración directa del Corporales sin paradas ()":**
 - **Un relanzamiento al final de la R** o inmediatamente después de la **R** pertenece a la **R** pero no da ningún criterio (no existe ningún criterio para "relanzamiento", y no se dan otros criterios, por ejemplo, no lanzar sin manos). Este tipo de lanzamiento o su captura nunca se evaluarán como **DA**
 - El rebote forma parte de la acción principal de **R** (parte del lanzamiento inicial para **R**); es necesario **atrapar el rebote** para que **R** sea válido.
 - Los **criterios realizados durante el rebote** son válidos: Cada criterio se da un máximo de 1 vez, para la captura y el rebote juntos.
 - **Los criterios durante la captura** después del rebote no se evalúan como parte de **R** (ni **DA**)
- **"Cogida directa del aro con rotación alrededor sobre otra parte Corporales"**
(): Si se realiza **utilizando el codo o el cuello o la pierna, etc. (no el brazo recto)**, este criterio será válido, así como el criterio adicional "sin la ayuda de las manos."
- **"Lanzamiento de 2 Mazas desbloqueados"**: Este criterio se da una sOnda vez para un lanzamiento que se realice simultáneamente, como asimétrico, o en cascada. Para los lanzamientos asimétricos y en cascada, basta con que 1 Palo cumpla el requisito de altura del lanzamiento
- **R** no será válido con "Boomerang" realizado en cualquier fase
 - Sólo el número máximo permitido de **R** puede ser declarado en el formulario D. Para **R** declaradas por encima del máximo, el juez sólo juzgará hasta el máximo permitido en orden cronológico y tachará la resto de elementos declarados.

• **R no será válida en los siguientes casos:**

- Con un pequeño lanzamiento del aparato
- Faltan 2 rotaciones de base completas bajo el vuelo
- 1 o ambas rotaciones de la base Incompleto (no 360°)
- Interrupción entre 2 rotaciones de base
- Pérdida de aparatos
- Agarre de la cinta por el material (en lugar del palo de la cinta)
- Realizado con un bumerán en cualquier fase
- Pérdida total del equilibrio con la caída del gimnasta
- **R** realizada con **DB** sin rotación o con **DB** definida en 180°, incluida la última rotación de **R**, utilizada como preparación para **dichas DB**.
- Repetición de un lanzamiento alto/medio de idéntica técnica
- Repetición de un elemento preacrobático del mismo grupo en más de 1 **R**
- Repetición de un elemento vertical del mismo grupo en más de 1 **R**
- R realizada con 2 DB, uno en el lanzamiento y otro en la recepción (R realizada con 2 DB valor 0,20 p. o más, 1 en el lanzamiento y 1 en la recepción)
- DB realizado bajo el vuelo (valor de DB igual o superior a 0,20 p. realizado bajo el vuelo)
- Dificultad para arrancar fuera de la zona del manos libres
- Captura del aparato tras el final de la música

Explicación: Rotación vertical incompleta de la base

La rotación vertical se evalúa por la posición de los pies (Grupo de rotaciones verticales nº 1) o por la posición del tronco (Grupos de rotaciones verticales nº 2 y 3, véase la página 89).

Si, después de completar 2 Rotaciones Base bajo el vuelo, la gimnasta cambia la dirección prevista de la posición de su Corporales para salvar el aparato de una pérdida (debido a la trayectoria imprecisa), **R** es válida (se aplica la Penalización de Ejecución).

Combinación de pasos de Danza (**S**)

- Una Combinación de Pasos de Danza es una secuencia específica de movimientos con el Corporales y el aparato dedicada a expresar la interpretación estilística de la música. Se coreografía según el carácter, el ritmo, el tempo y los acentos de la música (*ver más en la página 112*)
- Duración mínima de 8 segundos con el aparato en movimiento: a partir del primer movimiento de danza, todos los pasos deben ser claros y visibles durante los 8 segundos de duración.
- Coordinado con la música, que expresa un ritmo (no sólo un tiempo regular),
- 2 modalidades de desplazamiento (*para la definición, véase la página 116*)
- Ningún elemento(s) preacrobático(s), ningún lanzamiento **DA** o alto/medio permitido.
- Parte de la S debe realizarse con desplazamiento (no la S completa en el mismo lugar de la Practicable del manos libres).
- Parte de la S debe realizarse en posición erguida (no la S completa tumbado, de rodillas, sentado, etc.).

Explicaciones

- Todos los pasos deben ser claros y visibles durante los 8 segundos completos, empezando por el primer movimiento de Danza. Los últimos pasos de la combinación no pueden ser simples paseos, que parezcan la preparación para el siguiente elemento de dificultad.
- Los pasos pueden ser danza clásica, folclórica, etc.
- Si una gimnasta completa 8 segundos cumpliendo todos los requisitos, y después pierde el , ha cumplido la definición, y la Combinación es válida con las Penalizaciónlizaciónes técnicas correspondientes.
- Si una gimnasta realiza Pasos de Danza durante 16 segundos, se pueden validar 2 combinaciones siempre que haya 2 combinaciones, cada una cumpliendo los requisitos, dentro de los 16 segundos. Si los 16 segundos solo incluyen un conjunto de requisitos, se trata de una Combinación.
- Las combinaciones de pasos de Danza perfectos no reducen la Penalizaciónlización por falta de un carácter en la combinación de pasos de Danza (*ver páginas 114-115*).

- Los siguientes son posibles durante la Combinación de Pasos de Danza:
 - **DB** con un valor de 0,10 como máximo (Ejemplos: salto "Cabriole", equilibrio "Passe"). Este **DB** no se tendrá en cuenta para el número máximo permitido de **DB** por rutina.
 - Pequeño(s) lanzamiento(s) si apoyan la idea de la danza o ayudan a aumentar la variedad en el movimiento

Guía para crear Combinación de Pasos de Danza:

Los movimientos tanto del Corporales como del aparato durante las Combinaciones de Pasos de Danza deben mostrar variedad en lo siguiente:

- Planos/ejes del aparato
- Niveles de movimiento del Corporales y del aparato
- Direcciones en los pasos y movimientos del aparato
- Velocidad en los movimientos del Corporales y del aparato en armonía con la música
- Modalidades de manipulación del aparato y de desplazamiento del Corporales a través de los pasos de danza

Las Combinaciones de Pasos de Danza **no serán válidas en los siguientes casos:**

- Menos de 8 segundos completos del Danza
- Toda la combinación realizada en el manos libres (sólo es posible parcialmente).
- Pérdida de aparato durante 8 segundos consecutivos.
- Pérdida de equilibrio durante los pasos con apoyo en 1 o 2 manos o en el aparato.
- Pérdida total del equilibrio con caída de la gimnasta durante 8 segundos.
- No hay relación entre el ritmo de la música y los movimientos del Corporales/aparato
- Con elemento(s) preacrobático(s)
- Con tiro alto/medio
- Con **DB (valor 0,2 o superior)**
- Aparato estático
- Faltan 2 modalidades de viaje
- Con **R**
- Con **DA**
- Gimnasta sin contacto con el aparato durante 5 segundos o más
- Cuando **S** empezó fuera de la zona del manos libres

D Formularios de puntuación (sólo rutinas de aparatos)

- Antes del inicio de la competición, del comienzo de la rotación, o de la rutina, el Juez comprobará los símbolos y valores de las Dificultades.
- No se deducciones en los formularios, pero **los DB, R/Pre-R** y/o DA repetidos por encima de los números máximos permitidos no se contabilizarán/no se darán créditos. jueces marcarán los errores en los formularios D oficiales durante todas las competiciones previas al Campeonato Nacional del Programa de Desarrollo.
- El valor **DB** de 0,10 durante la Combinación de Pasos de Danza (**S**) no debe declararse en el formulario D.
- Obligatorio Las ondas de Corporales entero deben introducirse en el formulario D utilizando el símbolo (**W**) sin declarar ningún valor.
- Los elementos preacrobáticos utilizados para el criterio "rotación" durante **la DA** deben introducirse en el formulario D utilizando un símbolo específico: "  **acro.** "
- El elemento Pre-R en las rutinas de aparatos de nivel 6 debe introducirse en el formulario D utilizando un símbolo específico: **Pre-R.**
- En las rutinas de Balon y Cinta, una **DB** requerida 1 con mano no dominante debe introducirse en la forma D utilizando un símbolo específico: **L** (además de escribir un símbolo de elemento de Aparato Fundamental/No Fundamental)
- Algunos ejemplos de un símbolo escrito incorrectamente cuando el **DB** sigue siendo válido (sin Penalización):
 - Declarar:  T' Realizar:  T' (símbolo incorrecto para la manipulación de aparatos)
 - Nota: el elemento realizado Aparato fundamental puede contabilizarse para el requisito Aparato fundamental.
 - Declarar: T' Realizar:  T' (no se declara la manipulación de aparatos)
 - Nota: el elemento realizado Aparato fundamental puede contabilizarse para el requisito Aparato fundamental.
 - Declarar:  Realizar:  (símbolo **DB** incorrecto): se dará "nuevo" valor correcto

- Declara  en **DB** y realiza  durante el **DB**: coge con las 2 manos o con la ayuda de una mano o del Corporales (se declara manipulación incorrecta del aparato ya que son Grupos Técnicos de Aparatos diferentes).
-   Faltar el número de rotaciones no significa equivocarse de símbolo: no hay Penalización. El juez dará lo que la gimnasta realmente ejecutó durante la rutina.
- Se contabilizará **la DB** realizada con un valor inferior al introducido en el formulario D:

Explicación/Ejemplo		
Escrito en el formulario D	Realizado	Válido
		

- Ejemplo de escritura: Salto de **DB** se utiliza como una de las rotaciones durante **R** (Nota: **DB** con rotación es la primera rotación de **R**):

0,4+ 0,3= 0,7	
 	}
R 3	

- En caso de valor incorrecto, el juez aplicará el valor correcto y modificará el total final.
- Si el ejercicio se detiene accidentalmente durante mucho tiempo (falta grave de ejecución) y el gimnasta no tiene tiempo de realizar los elementos declarados en el formulario, no hay Penalización por Dificultades perdidas.
- Durante la competición, el juez debe validar todas las Dificultades/criterios realizados por la gimnasta, independientemente de lo declarado en el formulario. Esta regla se aplica a los requisitos técnicos de **DB, W, R/Pre-R, S, DA** y Fundamental del aparato. El valor D final del ejercicio no puede exceder el valor máximo permitido para cada nivel.
- Los Elementos de Dificultad (**DB/R/Pre-R, DA**) se evaluarán en orden cronológico de ejecución, independientemente de los errores de ejecución técnica cometidos por la gimnasta, es decir, si son válidos o no y si dichos **DB/R/Pre-R** y/o **DA** fueron declarados en el formulario D por la entrenadora. Las Dificultades adicionales realizadas por encima del número máximo permitido por cada tipo de Dificultad (**DB/R/Pre-R, DA**) no serán evaluadas.

Penalizaciones del Juez D

Distribución no autorizada de BD (por cada una que falte o sea adicional)	0.30
DB adicional por encima de la indemnización máxima (Penalización de 1 vez) <u>Nota:</u> excepto DB de valor 0,10 durante S, R	0.30
Para realizar un "giro lento" con un DB	0.30
Para cada DB que falta en la pierna/lado opuesto (Rutina de manos libres)	0.30
Por cada elemento del aparato fundamental que falte	0.30
Por cada combinación de pasos de Danza que falte (rutinas de aparatos)	0.30
Para Ondas de Corporales entero que faltan (rutinas de aparatos)	0.30
Por faltar 1 Elemento Dinámico con Rotación R (para nivel 8)	0.30
Por fallar 1 DB usando una mano no dominante (Balón y Cinta)	0.30

Nota: Para las Penalizaciones específicas relativas a los elementos preacrobáticos/ elementos de rotación en la rutina de manos libres, véanse los requisitos de composición específicos para cada nivel en las páginas siguientes.

NIVEL 6: MANOS LIBRES

DIFICULTAD (D)

Dificultades de los requisitos de composición corporal

8 Dificultades del Corporales (DB)= 4.00 max

- Valor máximo de las Dificultades de Corporales (**DB**): 0,5 cada una
- El ejercicio debe estar representado por todos los grupos de movimientos corporales: Un mínimo de 2 de cada grupo corporal. 2 dificultades adicionales, cada una de un grupo corporal diferente.
- Mínimo 1 salto, 1 giro y 1 equilibrio deben ser ejecutados en la pierna/lado opuesto, y deben ser ejecutados completamente en la pierna/lado opuesto para ser válidos.

Requisitos de composición= 1,50 máx

- Se da un valor para cada elemento requerido realizado según su definición
- El elemento preacrobático requerido se Penaliza si falta

Requerido #	Elementos necesarios	Valor
3	Combinaciones de pasos de Danza	0,30 cada uno
1	Onda de Corporales entero hacia delante	0.20
1	Onda de Corporales entero hacia atrás	0.20
1	Full Body wave diferente/ libre de elección	0.20
2	Elemento preacrobático (asilada o en fila. Debe ser de diferentes grupos - véanse las páginas 85-88)	Requerido
1	Combinación de "min. 2 elementos de rotación " cambio de eje y/o cambio de nivel (véanse ejemplos de rotaciones verticales y elementos preacrobáticos en las páginas 85-89)	Requerido
Penalización de composición		Penalización
Menos de 2 elementos preacrobáticos		0,30 (global)
Más de 6 elementos preacrobáticos		0,30 (global)
Falta el requisito de "2 elementos de rotación ".		0.30

EJECUCIÓN (E)

Artístico+ Faltas Técnicas= 10.00 max

APARATOS DE NIVEL 6

	COMPONENTES DE DIFICULTAD				
Corporales		Mínimo	Máximo #	Valor	Penalización por falta
Dificultad del Corporales	DB	1 salto/salto	5 DB	Máx. 0.50 (para cada uno)	0.30 (para cada uno)
		1 rotación			
		1 Balance			
		2 BD adicionales de diferentes grupos corporales			
*Rutina de la cinta		1 DB con un no mano dominante (ver página 50)			0.30
		Fundamental o no fundamental elemento del aparato			
Ondas de Corporales entero	W	1			0.30
Aparatos		Mínimo	Máximo #	Valor	Penalización por falta
Grupos técnicos fundamentales		1 de cada uno			0.30 (para cada uno)
		Véase el cuadro nº 1 (página siguiente)			Penalización liti cuando no se intenta
Dificultad de los aparatos	DA	1	5	Ver bases DA	
			Evaluado por orden cronológico; DA adicional no evaluado (sin Penalización)	Bases L6 válidas en naranja	
Elementos Pre-R	R	Véase la tabla nº 2 (página 104)	Pre-R adicional no evaluado (sin Penalización)	0.30 (cada uno)	0.00
Pasos de Danza	S	2		0.30 (cada uno)	0.3 (para cada uno)

NOTA: Las Penalizaciones por omitir el número mínimo requerido de Dificultades y el incumplimiento de requisitos especiales se aplican cuando no se intenta en un elemento de Dificultad.

EJECUCIÓN: (Artística y técnica): 10.0

TABLA DE APARATOS DE NIVEL 6 N° 1

Aparatos		Grupos técnicos de aparatos fundamentales (Mínimo 1 cada uno)
U		Pasar con todo o parte del Corporales por la Cuerda abierta girando hacia delante, hacia atrás o hacia un lado; también, con: - Cuerda doblada en 2 o más - Doble rotación de la cuerda
		Pasar a través de la cuerda con una serie (mín.3) de saltos con la cuerda girando hacia delante, hacia atrás o hacia un lado.
		Agarre de la Cuerda abierta con un extremo en cada mano sin apoyo en otra parte del Corporales.
		- Suelta y agarre de un extremo de la cuerda, con o sin rotación (ex: Echappé) ● - Rotaciones del extremo libre de la cuerda, Cuerda sujeta por un extremo (ej: espirales)
O		Rodamiento grande del aro sobre un mínimo de dos segmentos grandes del Corporales
		Rotación (mín.1) del aro alrededor de la mano o de una parte del Corporales
		Rotaciones (mín.1) del Aro alrededor de su eje alrededor de los dedos o alrededor o sobre la parte del Corporales.
		Paso por el aro con todo o parte del Corporales (dos grandes segmentos corporales)
P	 	Espirales (4-5 bucles), apretadas y a la misma altura en el aire o en el manos libres, ejecutadas con la mano no dominante . (Nota: el 1 DB requerido con mano no dominante no puede cumplir este requisito).
		Serpientes (4-5 ondas), apretadas y a la misma altura en el aire o en el manos libres, ejecutadas con la mano no dominante . (Nota: el 1 DB requerido con la no dominante mano no puede cumplir este requisito)
		"Echappé" (pequeño): rotación completa del varilla durante su vuelo

TABLA DE APARATOS DE NIVEL 6 N° 2

	Elementos Pre-R	
Max. permitido #	Cuerda y aro	Valor
1	Lanzamiento medio/alto con 1 rotación del Corporales (mín. 360°) alrededor de cualquier eje durante el vuelo del aparato y coger	0.30
1	Lanzamiento medio/alto con 1 rotación diferente del Corporales (mín. 360°) alrededor de cualquier eje durante el vuelo del aparato y captura	0.30
<i>Nota: Cuerda</i>	<i>Se puede ejecutar un máximo de 1 elemento Pre-R en orden de ejecución con dos extremos ; el segundo elemento Pre-R con los extremos atados no son válidos para Pre-R.</i>	
Max. permitido #	Cinta	Valor
1	Lanzamiento medio/alto con 1 rotación del Corporales (mín. 360°) alrededor de cualquier eje durante el vuelo del aparato (no válido para boomerang) y coger	0.30
1	Boomerang (cualquier tipo: en el manos libres o en el aire), sin altura requisito	0.30

Explicación de los requisitos de los Elementos Pre-R

2 lanzamientos **Pre-R** deben ser con técnicas/tipos diferentes para ser válidos.

La altura mínima requerida para 2 lanzamientos **Pre-R** es media (excepto Boomerang). Se requiere atrapar el palo para validar Boomerang y **Pre-R** con Cinta.

La DA no puede realizarse en ninguna fase de un elemento **Pre-R**

Sin Penalización por fallar un elemento **Pre-R** y/o fallar un lanzamiento de Boomerang (Cinta).

Pre-R puede contener más de 1 rotación del Corporales bajo el vuelo del aparato. En tal , el

Pre-R es válido, y el valor del **Pre-R** sigue siendo el mismo.

NIVEL 7: MANOS LIBRES

DIFICULTAD (D)

Dificultades de los requisitos de composición corporal

8 Dificultades de Corporales (DB)= 4.80 max

- Valor máximo de las Dificultades de Corporales **(DB)**: 0,6 cada una
- El ejercicio debe estar representado por todos los grupos de movimientos corporales: Mínimo de 2 de cada grupo corporal. 2 dificultades adicionales, cada una de un grupo corporal diferente.
- Mínimo 1 salto/salto, 1 giro/rotación, y 1 equilibrio deben ser ejecutados en la pierna/lado opuesto, y debe ser ejecutado enteramente en la pierna/lado opuesto para ser válido.

Requisitos de composición= 1,50 máx

- Se da un valor para cada elemento requerido realizado según su definición

Requerido #	Elementos necesarios	Valor
3	Combinaciones de pasos de Danza	0,30 cada uno
1	Onda de Corporales entero hacia delante	0.20
1	Onda de Corporales entero hacia atrás	0.20
1	Onda de Corporales entero diferente de la anterior/libre de elección (independientemente de la posición de los pies y del Corporales)	0.20

Penalización de composición	Penalización
Más de 6 elementos preacrobáticos (asiladas o en fila)	0.30 (global)

EJECUCIÓN (E)

Artístico+ Faltas Técnicas= 10.00 max

APARATOS DE NIVEL 7

COMPONENTES DE DIFICULTAD					
Corporales		Mínimo	Máximo #	Valor	Penalización por falta
Dificultad del Corporales	DB	1 salto/salto	5 DB	Máx. 0.60 (para cada uno)	0.30 (para cada uno)
		1 Balance			
		1 rotación			
		2 BD adicionales de diferentes grupos corporales			
* Rutina de balon		1 DB con la mano no dominante (véase la página 50)			0.30
		Fundamental o no Elemento fundamental del aparato			
Corporales entero Ondas	W	1			0.30
Aparatos		Mínimo	Máximo #	Valor	Penalización por falta
Grupos técnicos fundamentales		1 de cada uno			0.30 (para cada uno)
		Véase el cuadro nº 1 (página siguiente)			Penalización cuando no intentado
Dificultad de los aparatos	DA	1	7	Véase Bases DA	
			Evaluado en orden cronológico; adicional DA no evaluado (sin Penalización)		
Elementos dinámicos con rotación	R		1- Pre-R (página 104), 1-R	Ver R Cálculos	
			R/Pre-R adicional no evaluado (sin Penalización)		
Pasos de Danza	S	2		0.30 (para cada uno)	0.30 (para cada uno)

Nota: Las Penalizaciones por omitir el número mínimo de dificultades requerido y por incumplimiento de requisitos especiales se aplican cuando no se intenta ningún elemento de dificultad.

EJECUCIÓN: (Artística y Técnica): 10.00

TABLA DE APARATOS DE NIVEL 7 N° 1

Aparatos	Grupos Técnicos de Aparatos Fundamentales (Mínimo 1 cada uno)
	 Rodamiento grande del aro sobre un mínimo de dos segmentos grandes del Corporales
	 Rotación (mín. 1) del aro alrededor de la mano o de una parte del Corporales
	 Paso por el aro con todo o parte del Corporales (dos grandes segmentos corporales)
	 Rotaciones (mín.1) del Aro alrededor de su eje alrededor de los dedos o alrededor o sobre la parte del Corporales.
	 Gran Rodamiento del balón sobre un mínimo de dos grandes segmentos corporales
	 Rebotes: • Series (mín. 3) de pequeños rebotes (por debajo del nivel de la rodilla) desde el ;  • Un rebote alto (a la altura de la rodilla o más) desde el manos libres
	 Figura ocho de la Balón con movimiento circular del (de los) brazo(s)
	 el balón con una mano desde un lanzamiento alto/medio (nota: sin el apoyo adicional del Corporales, incluida la segunda mano. No de un pequeño lanzamiento/empuje)
	 Molino(s): un molino consiste en un mínimo de 4-6 pequeños círculos de los Mazas con retardo de tiempo y alternando las muñecas/manos cruzadas y no cruzadas cada vez, sostenidas por el extremo (cabeza pequeña)
	 Pequeños círculos (mín. 1) con ambos Mazas, simultáneamente o alternando, un palo en cada mano sujetado por el extremo (cabeza pequeña)
	 Los movimientos asimétricos de los 2 Mazas deben ser diferentes en su forma o amplitud y en los planos de trabajo o dirección.
	 Lanzamiento(s)/atrape(s) pequeño(s) con rotación (mín. 360°) de 2 mazas juntos (desbloqueados) simultáneamente o alternados

NIVEL 8: MANOS LIBRES

DIFICULTAD (D)

Dificultades de los requisitos de composición corporal

8 Dificultades de Corporales (DB)= 5.60 max

- Valor máximo de las Dificultades de Corporales (**DB**): 0,7 cada una
- El ejercicio debe estar representado por todos los grupos de movimientos corporales: un mínimo de 2 de cada grupo corporal. 2 dificultades adicionales, cada una de un grupo corporal diferente.
- Mínimo 1 salto, 1 giro y 1 equilibrio deben ejecutarse en la pierna/lado opuesto, y deben ejecutarse completamente en la pierna/lado opuesto para ser válidos.

Requisitos de composición= 1,50 máx

- Se da un valor para cada elemento requerido realizado según su definición

Requerido #	Elementos necesarios	Valor
3	Combinaciones de pasos de Danza	0,30 cada uno
1	Onda de Corporales entero hacia delante	0.20
1	Onda de Corporales entero hacia atrás	0.20
1	Onda de Corporales entero diferente/ libre de elección (independientemente de los pies y la posición del Corporales)	0.20

Penalización de composición	Penalización
Más de 6 elementos preacrobáticos (asiladas o en fila)	0.30 (global)

EJECUCIÓN (E)

Artístico+ Faltas Técnicas= 10.00 max

APARATOS DE NIVEL 8

	COMPONENTES DE DIFICULTAD				
Corporales		Mínimo	Máximo #	Valor	Penalización por falta
Dificultad del Corporales	DB	1 salto/salto	5 DB	Máx. 0.70 (para cada uno)	0.30 (para cada uno)
		1 Balance			
		1 rotación			
		2 BD adicionales de diferentes grupos corporales			
*Rutinas de balon y cinta		1 DB con no dominante mano (véase la página 50)			0.30
		Fundamental o no fundamental elemento del aparato			
Corporales entero Ondas	W	1			0.30
Aparatos		Mínimo	Máximo #	Valor	Penalización por falta
Grupos técnicos fundamentales		1 de cada uno			0.30 (para cada uno)
		Véase el cuadro nº 1 (página siguiente)			Penalización cuando no intento
Dificultad de los aparatos	DA	1	9	Ver bases DA	
			Evaluado por orden cronológico; DA adicional no evaluado (sin Penalización)		
Elementos dinámicos con rotación	R	1	2	Ver R Cálculos	0.30 (para faltar 1 obligatorio)
			R adicional no evaluada (sin Penalización)		
Pasos de Danza	S	2		0.30 (cada uno)	0.30 (para cada uno)

Nota: Las Penalizaciones por omitir el número mínimo de dificultades requerido y por incumplimiento de requisitos especiales se aplican cuando no se intenta ningún elemento de dificultad.

EJECUCIÓN: (Artística y Técnica): 10.00

TABLA DE APARATOS DE NIVEL 8 N° 1

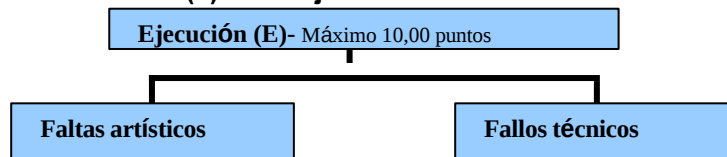
Aparatos	Grupos Técnicos de Aparatos Fundamentales (Mínimo 1 cada uno)
	 Gran Rodamiento del balón sobre un mínimo de dos grandes segmentos corporales
	 Rebotes: - Series (mín. 3) de pequeños rebotes (por debajo del nivel de la rodilla) desde el manos libres  - Un rebote alto (a la altura de la rodilla o más) desde el manos libres
	 Figura ocho de la Balón con movimientos circulares del (de los) brazo(s)
	 el balón con una mano desde un lanzamiento alto/medio (Notas: sin el apoyo adicional del Corporales, incluida la segunda mano. No desde un lanzamiento/empuje pequeño)
	 Molino(s): un molino consiste en un mínimo de 4-6 pequeños círculos de los Mazas con retardo de tiempo y alternando las muñecas/manos cruzadas y no cruzadas cada vez, sostenidas por el extremo (cabeza pequeña)
	 Pequeños círculos (mín. 1) con ambos Mazas, simultáneamente o alternando, un palo en cada mano sujetado por el extremo (cabeza pequeña)
	 Los movimientos asimétricos de los 2 Mazas deben ser diferentes en su forma o amplitud y en los planos de trabajo o dirección.
	 Pequeños lanzamientos de dos mazas desbloqueados con rotación de 360° y captura: juntos simultáneamente o alternados
	 Espirales (mín. 3 bucles), ajustadas y a la misma altura en el aire o en el manos libres, y/o "Espadachín". <u>Una debe ejecutarse con la mano no dominante.</u> (Nota: 1 DB requerido con mano no dominante no podría cumplir este requisito)
	 Las serpientes (mín. 3 ondas) son apretadas y de la misma altura en el aire o en el manos libres. <u>Una debe ejecutarse con la mano no dominante.</u> (Nota: 1 DB requerido con una mano no dominante no podría cumplir este requisito).
	 Boomerang
	 "Echappé" (pequeño): rotación completa del varilla durante su vuelo

EJECUCIÓN (E)

Evaluación por el Juez de Ejecución

- El Juez de Ejecución exige que los elementos se ejecuten con perfección estética y técnica.
- Se espera que la gimnasta incluya en su ejercicio únicamente elementos que pueda ejecutar con total seguridad y con un alto grado de dominio artístico y técnico. El juez E deducirá todas las desviaciones de esa expectativa.
- Al juez E no le preocupa la dificultad de un . El juez está obligado a descontar igualmente por cualquier error de la misma magnitud independientemente de la dificultad del elemento o de la conexión.
- El Juez E (y el Juez D) debe mantenerse al día con la gimnasia rítmica moderna, debe saber en todo momento cuál es la expectativa de rendimiento más actual para un elemento, y debe saber cómo las normas están cambiando a medida que evoluciona el deporte. En este contexto, también deben entender lo que es posible, lo que es razonable esperar, lo que es una excepción y lo que es especial.
- Todas las desviaciones de la ejecución correcta se consideran errores artísticos o técnicos y deben ser evaluados en consecuencia por los jueces. La cuantía de la deducción por errores pequeños, medianos o grandes vendrá determinada por el grado de desviación de la interpretación correcta. Las siguientes deducciones se aplicarán a todas y cada una de las desviaciones técnicas visibles de la ejecución perfecta esperada. Estas deducciones se aplicarán independientemente de la dificultad del elemento o ejercicio.
 - Pequeño error 0,10: cualquier desviación menor o leve de la ejecución técnica perfecta.
 - Error medio 0,30: cualquier desviación clara o significativa de la ejecución técnica perfecta.
 - Error grande 0,50 o más: cualquier desviación importante o grave de la ejecución técnica perfecta.
- Nota: Las faltas técnicas de ejecución deben Penalizaciólnlizarse cada vez y por cada elemento en falta.

La EJECUCIÓN (E) de los ejercicios individuales consiste en:



COMPONENTES ARTÍSTICOS

1. **RITMO:** El principal objetivo artístico es aprender a coordinar los movimientos con la música.

- a) Los movimientos del Corporales y del aparato deben correlacionarse con precisión con los acentos musicales y las frases musicales; tanto los movimientos del Corporales como los del aparato deben enfatizar el tempo/ritmo de la música.
- b) Los movimientos que se ejecuten separados de los acentos o desconectados del tempo establecido por la música se *Penalizaciónliza* con 0,1 cada vez hasta 2,00 puntos.

Ejemplos:

- Cuando los movimientos se acentúan visiblemente antes o después de los acentos
 - Cuando un acento claro de la música "pasa" y no se acentúa con el movimiento
 - Cuando los movimientos van involuntariamente detrás de la frase musical
 - Cuando el tempo cambia y el gimnasta se encuentra en medio de movimientos más lentos y no puede reflejar el cambio de velocidad (fuera de ritmo).
 - Cuando una gimnasta pierde su aparato
- c) El final de la composición debe coincidir exactamente con el final de música. Cuando una gimnasta completa su ejercicio y adopta su pose final antes del final de la música, o después de que la música haya terminado o no hace una parada clara antes de abandonar la zona del manos libres, se *Penalizaciónliza* la falta armonía entre la música y el movimiento al final del ejercicio.

2. **EXPRESIÓN:** La interpretación emocional de la música por parte de la gimnasta se expresa a través de sus movimientos faciales y corporales.

- a) La amplia participación de los diferentes segmentos corporales (cabeza, hombros, tronco, caja torácica, manos, brazos, piernas y cara) crea movimientos plásticos que transmiten carácter, enfatizan los acentos y crean amplitud.
- b) Independientemente del tamaño físico o la altura del gimnasta, los movimientos de los segmentos corporales se realizan con el máximo alcance, amplitud y extensión.
- c) La gimnasta tiene una conexión expresiva y enérgica con la música, implicando al público en su actuación.
- d) Los movimientos corporales segmentarios, rígidos o subdesarrollados se *Penalizaciónliza* según el grado de prevalencia en el ejercicio

Corporales Expresión	Asilada momentos donde no todos segmentos participar plenamente por el gimnasta	Participación de segmentos corporales y facial expresión de gimnasta durante todos los pasos de Danza combinaciones y en algunos partes adicionales de el ejercicio	Parcial participación de segmentos corporales y facial expresión de sólo gimnastas durante todo el Danza pasos combinaciones	Parcial participación de Corporales segmentos y facial expresión de sólo gimnastas durante 1 Danza pasos combinaciones	Ausencia total de Corporales (segmentaria movimientos) y facial expresión de gimnasta en todo el ejercicio
---------------------------------	---	---	--	--	--

- Existe una *Penalización específica para las expresiones faciales exageradas, las muecas, la mímica, la sincronización labial y similares (Penalización-0,3)*. Además, estas técnicas no se evalúan como "expresión facial", por lo que su uso excesivo aumenta el riesgo de expresión facial insuficiente.

3. **CAMBIOS DINÁMICOS: Creación de contraste**

- a) La velocidad de los movimientos del Corporales y del aparato de la gimnasta debe reflejar los cambios de velocidad y dinamismo de la música :

Cambio dinámico en la música		Cambio dinámico de movimiento
Cambio de volumen, tempo y/o estilo		Cambio de velocidad, estilo o intensidad

- b) Una gimnasta puede crear su propio cambio dinámico cambiando visiblemente la velocidad, el estilo o la intensidad de los movimientos de su Corporales y/o aparato y crear un efecto específico, incluyendo pausas cortas y estratégicas (por ejemplo, para música que carezca de cambios dinámicos identificables).
- c) Un ejercicio sin ningún contraste o cambio de velocidad, estilo o intensidad con respecto a los cambios musicales carece de dinamismo y *se Penalizaciólniza*.
- d) 2 Se fomentan los cambios dinámicos para evitar Penalizaciones

4. **CONEXIONES: Un "vínculo" entre dos movimientos o dificultades.**

- a) Los siguientes cambios en los movimientos de una gimnasta deben estar vinculados entre sí con un propósito claro, en el que un movimiento pase lógica y suavemente al siguiente:
- Cambios en los niveles
 - Cambios en la dirección de los movimientos corporales
 - Cambios en las direcciones y planos del aparato

- b) El orden de ejecución de las Dificultades no está restringido; sin embargo, la disposición de las Dificultades debe respetar el principio coreográfico de que las Dificultades deben estar dispuestas lógicamente con elementos de conexión y movimientos en armonía con el carácter de la música.
- c) Conexiones entre movimientos que perturban la unidad del composición son Penalizabilizadas, por ejemplo, pero no limitado a :
- Transiciones de un movimiento o Dificultad a otro ilógicas y bruscas, incluidos cambios de dirección o de nivel entre movimientos o Dificultades.
 - Movimientos preparatorios prolongados antes de las dificultades. Por ejemplo pasos de preparación "andantes", que no apoyan la idea o el carácter de la composición)
 - Paradas innecesarias entre movimientos que no guardan relación con el ritmo o el carácter
 - Las conexiones ilógicas, bruscas o prolongadas *se Penalizarán con 0,1 cada vez hasta 2,00 puntos. (Nota: La evaluación de las conexiones se refiere a la construcción de la composición, no a la ejecución. No hay Penalización por conexión mientras la gimnasta pare/interrumpa la ejecución de su composición debido a errores de ejecución como correr tras el aparato perdido).*
- d) Al principio y al final de la composición, la gimnasta debe estar en contacto con el aparato *(se aplica una Penalización de 0,3 si no se cumple este requisito).*

5. CARÁCTER EN LA COMBINACIÓN DE PASOS DE DANZA

- Una Combinación de Pasos de Danza es una secuencia específica de movimientos con el Corporales y el aparato dedicada a expresar la interpretación estilística de la música. Por lo tanto, una Combinación de Pasos de Danza debe tener un carácter definido en el movimiento.
- Los movimientos estilizados de los segmentos corporales, la velocidad e intensidad de los movimientos y la elección de las modalidades de desplazamiento deben seleccionarse cuidadosamente para la música específica con la que se interpretan.
- La construcción de los movimientos debe incluir todos los segmentos corporales que se ajusten a la música específica, incluidos la cabeza, los hombros, las manos, los brazos, las caderas, las piernas, los pies, etc.

- a. Los movimientos deben tener un estilo claramente definido que enfatice la interpretación única del carácter de la música; ese estilo o carácter de movimientos debe desarrollarse desde el principio hasta el final de la Combinación de Pasos de Danza.
- b. Un carácter definido de movimiento: pasos que reflejan un estilo o tema de movimiento, podrían ser pero no se limitan a :
 - Cualquier paso de danza clásica
 - Cualquier paso de Danza de salón
 - Cualquier paso de danza folclórica
 - Cualquier paso de danza moderna
- c. Los cambios en el carácter de los pasos de Danza deben reflejar los cambios en el carácter de la música.
- d. A partir del primer movimiento de danza, una Combinación de Pasos de Danza debe tener un carácter definido en los movimientos durante al menos 8 segundos. Si el carácter se interrumpe, por ejemplo, durante 1-2 segundos mientras se ejecuta un elemento de aparato con pasos sin carácter o la ausencia del carácter durante toda la duración de los Pasos de danza, la Combinación será *Penalizaciónlizada*.

6. USO DE LA PRACTICABLE

- El desplazamiento es amplio y comprensivo a través del área del manos libres, de modo que el área del manos libres quede cubierta por el movimiento de la gimnasta, que debe desplazarse a todas las partes del área del manos libres (aunque sin tocar necesariamente las cuatro esquinas físicas).
- Se Penalizaciónliza el uso insuficiente de toda la Practicable del manos libres: el gimnasta realiza la mayor parte del ejercicio en una parte del tapiz, o el gimnasta se desplaza exclusivamente de un lado a otro a lo largo de la misma línea del tapiz.
- El desplazamiento a través del área de practicable y entre los diferentes niveles debe ser en Desarrollo continuo, sin permanecer por mucho tiempo en ningún lugar del área de practicable: Penalización 0,30 p. cada vez que se mantenga la misma colocación en el área de practicable durante 3 o más Dificultades seguidas.

7. VARIEDAD:

- Las modalidades de desplazamiento (el modo en que la gimnasta se desplaza/desplaza por la zona de manos libres) deben ser variadas y diversas, en armonía con un estilo musical específico y el carácter de los movimientos. *Por ejemplo, las diferentes modalidades de desplazamiento incluyen saltar, brincar, correr, saltar y caminar.*

Faltas artísticas

Penalizaciones	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
Pasos de Danza (Se aplicará una Penalización por cada combinación)		Ausencia de carácter en la combinación de pasos de Danza			
Expresión corporal	Momentos asiladas en los que no todos los segmentos participan plenamente por el gimnasta	Participación de segmentos corporales y expresiones faciales por parte del gimnasta durante todas las combinaciones de pasos de Danza y en algunas partes adicionales del ejercicio.	Participación parcial de segmentos corporales y expresión facial por gimnasta sólo durante toda la Danza combinaciones de pasos	Participación parcial de segmentos corporales y expresión facial por gimnasta sólo durante 1 Combinaciones de pasos de danza	Ausencia total de expresión corporal (movimientos segmentarios) y facial por parte del gimnasta durante todo el ejercicio
			Por expresiones faciales exageradas, muecas, mímica, sincronización labial		
Cambios dinámicos			Sólo 1 cambio dinámico realizado		Sin cambios dinámicos realizado
Utilización de la Practicable			Uso insuficiente del Practicable total		
			Se mantiene la misma colocación en la zona del manos libres durante 3 o más Dificultades seguidas (Penalización por cada serie de Dificultades)		
Composición (fallo de composición)			Falta de contacto con el aparato en el principio y fin		
			Posición de salida o de llegada: extremo o no estético.		
Música-movimiento en fin del ejercicio					Ausencia de armonía entre música-movimiento al final del ejercicio

Conexiones (interrupción aislada; cada vez)	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 (Interrupción aislada; cada vez)	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

EXPLICACIONES SOBRE LAS PENALIZACIONES POR FALTAS TÉCNICAS

Explicaciones de las Penalizaciones de ejecución por movimientos corporales :

- Por "Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento corporal", se Penaliza 1 "por **cada segmento incorrecto**", y la Penalización se aplica "**cada vez**". Esto significa:
 - Mismo segmento en uno o ambos lados del Corporales:
 - Una o ambas rodillas flexionadas al mismo : 0,10 p. para "rodillas" 1 vez
 - Uno o ambos pies no apuntan al mismo tiempo: 0,10 p. para "pies" 1 vez
 - Salto(s)/salto(s), con preparación:
 - 1 salto split con 1 o ambas rodillas y 1 o ambos pies incorrectamente sujetos: 0,10 p. para las rodillas y 0,10 p. para los pies = 0,20 p.
 - Chassé con 1 o ambas rodillas y 1 o ambos pies mal sujetos + salto dividido con 1 o ambas rodillas y 1 o ambos pies mal sujetos: 0,10 p. para las rodillas y 0,10 p. para los pies en el chassé+ 0,10 p. para las rodillas y 0,10 p. para los pies en el salto = 0,40
 - Chassé con 1 o ambas rodillas y 1 o ambos pies mal agarrados + salto split con 1 o ambas rodillas y 1 o ambos pies mal agarrados + salto split con 1 o ambas rodillas y 1 o ambos pies mal agarrados: 0,10 p. para las rodillas y 0,10 p. para los pies en el chassé+ 0,10 p. para las rodillas y 0,10 p. para los pies en el 1er salto+ 0,10 p. para las rodillas y 0,10 p. para los pies en el 2º salto= 0,60 p.
 - Elementos de rotación:
 - Series de **rotaciones verticales**, por ejemplo, 3 chainés, cada una con las rodillas flexionadas: 0,10 p. para rodillas 1 vez = 0,10 p.
 - Serie de **elementos preacrobáticos**, por ejemplo, 3 paseos, cada uno con las rodillas flexionadas: 0,10 p. de rodillas por cada elemento preacrobático = 0,30 p.

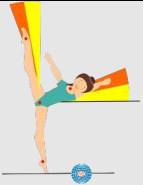
- Walkover+ 3 chainé+ 2º walkover, cada uno con las rodillas dobladas: 0,10 p. para el 1er walkover, 0,10 p. para los chainés, 0,10 p. para el 2º walkover= 0,30 p.

D) Varios tipos de viajes :

- 6 pasos de marcha, realizados con los pies mal sujetos= 1 = 0,10 p. 1 vez
- 4 pasos de marcha, realizados con los pies mal sujetos= 1 modalidad = 0,10 p. 1 vez

- 1 combinación de pasos de Danza con 3 modalidades diferentes, realizada con los pies mal sujetos = *Penalización* por cada modalidad = 0,30 p.

- La **posición simétrica** de los hombros y el tronco durante las Dificultades Corporales es un aspecto esencial de la técnica corporal, especialmente para la salud del gimnasta. Las posiciones asimétricas se *Penalizarán* como "segmento mantenido incorrectamente".
- **Desviaciones en las dificultades corporales:**
 - Cada Penalización se aplicará por separado para cada falta. Si una Dificultad Corporal tiene varias formas incorrectas, la *Penalización* se aplicará por cada desviación de la forma correcta.

Explicaciones / Ejemplos		
Rendimiento	Descripción	Penalizaciones de ejecución
	Desviación media de la división Desviación media del tronco	0,30 p. + 0,30 p.

- Salto/salto con **técnica de Rodamiento** :
 - Los saltos tienen 3 fases. Despegue, fase de vuelo y aterrizaje. La gimnasta debe desarrollar todo el potencial del salto/salto (la forma requerida) durante la fase más alta del vuelo en lugar de 2 formas diferentes. Si no se cumple este requisito, debe aplicarse una *Penalización* por "técnica de Rodamiento" (movimiento kip).

- Si durante una dificultad de equilibrado se producen los siguientes fallos: Forma no mantenida durante un mínimo de 1 segundo, y pérdida de eje con un paso adicional:
 - La *Penalización* es de 0,30 p.+ 0,30 p.
- En rotación, pueden producirse dificultades, **deslizamientos, saltos y pérdida de equilibrio** en combinación :
 - "Deslizamiento" se refiere a un desplazamiento leve y suave durante la rotación, resultante del desplazamiento del centro de la gimnasta hacia diferente(s) parte(s) del pie/antepié de apoyo.
 - Un "salto" es una pérdida de equilibrio con o sin desplazamiento.
 - En la misma Dificultad de rotación, la gimnasta sólo es *Penalización* una vez por deslizamiento O una vez por pérdida de equilibrio, incluso si hay diferentes faltas técnicas en diferentes momentos de la Dificultad:
Ejemplo :
Deslizamiento cerca del principio, pérdida de equilibrio con salto cerca de la mitad, y pérdida de eje con un paso adicional al final = total 0,30 p.

Explicaciones de las Penalizaciones de ejecución de la técnica con cinta :

- Si se forma un **nudo** pequeño en la Cinta y después de unos movimientos se convierte en un nudo mediano/grande, sólo se aplica *1 Penalización* por el nudo (la Penalización más alta para un nudo mediano/grande).
- **La permanencia de la cinta en el manos libres** se *Penalización* cuando la tela permanece inmóvil en el manos libres.
No se Penalización cuando la tela se desplace por el manos libres.
- La *Penalización* por **quedarse la Cinta en el** manos libres no se toma mientras la gimnasta haya detenido/pausado el ejercicio debido a otro error (nudo, envoltura, pérdida del aparato, etc.).
- Para todos los tipos de **cogida de la Cinta**, el aparato debe cogerse normalmente por el extremo del varilla. Se permite atrapar intencionadamente la cinta por su material en una zona de aproximadamente 50 cm a partir de la fijación, siempre que esta captura esté justificada para el siguiente movimiento o la pose final. Si la Cinta es cogida involuntariamente por la tela (por error) o es cogida por el varilla pero no por el extremo, se aplicará la *Penalización* por "cogida incorrecta".

Explicaciones de las Penalizaciones de ejecución de la técnica de todos los aparatos :

- La Penalización por **trayectoria imprecisa se produce si** es visible **una falta técnica debida a un lanzamiento impreciso**. Por ejemplo, si la gimnasta tiene que correr o cambiar la dirección prevista para salvar el aparato de una pérdida.
- En la línea por simple pisada en el sitio/trayectoria imprecisa en el *Penalización* **sólo se aplica la Penalización más alta**.
Ejemplo :
 - Justo después del lanzamiento, el gimnasta realiza 1 simple paso en su sitio. Después, la gimnasta se da cuenta de que la trayectoria es imprecisa y corre 3 pasos hacia el aparato, que es atrapado en vuelo. *Penalización* total 0.30
p. para una trayectoria imprecisa con 3 pasos para salvar el aparato.
- La Penalización por **trayectoria** imprecisa sólo se aplica cuando el aparato **queda atrapado en vuelo**: Si una trayectoria imprecisa termina con una pérdida de aparato, sólo se *Penaliza* la pérdida de aparato, en función del número total de pasos dados: Pasos mientras el aparato está en vuelo + pasos después de que el aparato haya caído al manos libres.
- Todos los aparatos deben cogerse sin la **ayuda** involuntaria **de la otra mano**.
Excepciones en las que se puede utilizar voluntariamente la otra mano:
 - Cuerda: Con una captura de una cuerda abierta
 - Aro: Cuando el Aro gira alrededor del eje horizontal
 - Balón: Cuando se atrapa fuera del campo visual
 - Mazas: Cuando la captura se unió a Mazas
 - Cinta: Cuando se coge intencionadamente por el material
- La Penalización por **agarre incorrecto** se produce cuando el intento de agarre es interrumpido por un movimiento extra de la gimnasta para evitar la caída del aparato y/o para continuar con el siguiente movimiento.
- Si durante una recepción, el aparato **toca el manos libres al mismo tiempo** que la gimnasta toca el aparato, y la gimnasta gana inmediatamente el control del aparato, esto no es una pérdida de aparato. Dependiendo del tipo de recepción, puede aplicarse una *Penalización de Ejecución* por la recepción incorrecta.

Ejemplos:

- El aro se coge con la mano en el momento en que la parte inferior del aro toca el manos libres: *Penalización* por captura incorrecta.
- El Aro plano se bloquea contra el manos libres utilizando las piernas al mismo tiempo que la parte inferior del Aro toca el : Bloqueo correcto, *sin Penalización*.
- El palo de cinta se bloquea entre las rodillas al mismo tiempo que la punta del palo de cinta toca el : Atrapada correcta, *sin Penalización*.

Explicaciones de las combinaciones de Penalizaciones :

- Cuando la(s) gimnasta(s) realiza(n) varias faltas de Ejecución con el aparato **durante la misma DB**, cada casilla de la tabla de Penalizaciones se aplica una vez.

Ejemplo :

- Paso de giro con alteración del dibujo (espirales) + alteración del dibujo (serpientes+envoltura involuntaria alrededor del Corporales. *Penalización 0,10 p.* por alteración del patrón = *Penalización 0,30 p.* por enrollamiento = 0,40 p.
- Mientras una gimnasta ha **perdido el aparato** y se desplaza para recuperarlo, y eventualmente cuando se desplaza para volver a la zona de manos libres (antes de reanudar la actuación):
 - **Durante esta duración, no** se aplican **Penalizaciones** adicionales a los segmentos corporales y manejo de aparatos.
 - Para esta duración, **sólo se Penalizaci3n**liza la pérdida de equilibrio (con o sin apoyo o caída) y las pérdidas adicionales de aparatos.

RANGOS DE PUNTUACIÓN

Hay una diferencia máxima de 0,7 entre las puntuaciones de Dificultad y una diferencia tolerada de 0,50 entre las puntuaciones en Ejecución.

SÍMBOLOS

Todos los jueces deberán utilizar los símbolos de valoración para evaluar las rutinas. Los símbolos anotados se utilizarán para resolver cualquier discrepancia entre las puntuaciones de los jueces.

FALLOS TÉCNICOS

1. TÉCNICA DE LOS MOVIMIENTOS CORPORALES			
Penalizaciones	Pequeño 0,10	Media 0,30	Grande 0,50 o más
Generalidades	Movimiento incompleto o amplitud insuficiente en forma de ondas de Corporales entero		
	Movimiento incompleto o falta de amplitud en la forma de los elementos preacrobáticos		
	Ajustar la posición del Corporales (Ejemplo Durante la preparación, cambiar la posición de la mano en el manos libres sin perder el equilibrio, etc.)		
Técnica básica	Segmento corporal sujetado incorrectamente durante un movimiento corporal (1 Penalización por cada segmento incorrecto, tomada cada vez), incluyendo el pie/relevo incorrecto, posición de la rodilla, posición de la cadera, codo doblado, posición incorrecta del brazo, hombros levantados o asimétricos, posición asimétrica del tronco, etc.		
	Pérdida de equilibrio: movimiento adicional sin desplazamiento (por ejemplo, salto sin desplazamiento, desplazamiento del antepié o sacudida del pie/pierna de apoyo, movimiento compensatorio, etc.)	Pérdida de equilibrio: movimiento adicional con desplazamiento (por ejemplo, paso adicional, salto con desplazamiento, pérdida de eje con un paso adicional, etc.)	Pérdida de equilibrio con apoyo en 1 o 2 manos o en el aparato.
			Pérdida total del equilibrio con caída: 0.70
Saltos	Aterrizaje pesado	Aterrizaje incorrecto: espalda arqueada visible durante el fase final del aterrizaje	
	Salto/salto con técnica de Rodamiento ("movimiento kip")		
	Forma incorrecta con pequeño desviación	Forma incorrecta con desviación media	Forma incorrecta con gran desviación
Equilibrios	Forma incorrecta con pequeña desviación	Forma incorrecta con desviación media	Forma incorrecta con gran desviación
		Forma no retenida para un mínimo de 1 segundo	

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

Explicación

Las Penalizaciones en recuadros azules indican que se puede lanzar una Penalización desde esta línea por una falta técnica.

2. TÉCNICA CON EL APARATO			
Penalizaciones	Pequeño 0,10	Media 0,30	Grande 0,50 o más
Generalidades Pérdida del aparato <i>(Por la pérdida de 2 Mazas seguidas: El juez Penalizará una vez en base al total de número de pasos dados para recuperar los Mazas más lejanos)</i>			Pérdida y recuperación del aparato sin itinerante
			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 de la zona del practicable (independientemente de distancia): 1.00
			Pérdida del aparato que no sale de la zona del manos libres y uso de la reemplazo aparato: 1.00
			Pérdida del , sin contacto con el aparato al final del ejercicio: 1,00
Técnica	Trayectoria imprecisa y captura en vuelo ajustando la posición o con 1-2 pasos para salvar la 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
	Captura incorrecta: Ejemplo: Atrapar con involuntario ayuda de la otra mano para salvar el aparato, cogida involuntaria en	Agarre incorrecto con contacto involuntario con el Corporales	

	el tejido Ribbon, etc. (Véase también Balón, excepción para 2 manos)		
		Aparato estático * (<i>ver página 62</i>)	
Cuerda			
Penalizaciones	Pequeño 0,10	Media 0,30	Grande 0,50 o más
Técnica básica	Manipulación incorrecta: amplitud, forma, plano de trabajo, o para la cuerda no sujeta a ambos extremos (cada vez)		
		Pérdida de 1 extremo de la cuerda	
		Pies atrapados en la cuerda durante saltos o ,	
	Cuerda que toca involuntariamente el Corporales o el manos libres	Envolturas involuntarias alrededor del Corporales o parte de él sin interrupción en el ejercicio	Envolturas involuntarias alrededor del Corporales o parte de él con interrupción en el ejercicio
	Nudo sin interrupción en el ejercicio		Nudo con interrupción en el ejercicio
Aro ○			
Técnica básica	Manipulación o agarre incorrecto: alteración en el plano de trabajo, vibraciones, irregularidades rotación sobre el eje vertical (cada vez)		
	Atrapar después de lanzar: Contacto con el antebrazo	Atrapar después de lanzar: Contacto con el brazo	
	Volcado involuntario e incompleto del Corporales		
	Rodamiento incorrecto con rebote		
	Deslizamiento del brazo durante las rotaciones de el Aro		
		Pasar por el aro: pies atrapados en el aro	

Balón 			
Técnica básica	Manipulación incorrecta: Balón sujeta contra el antebrazo ("agarrada") o visiblemente apretada por los dedos (cada vez)	Manipulación con contacto involuntario con el Corporales (Ejemplo: Bloqueo del balón contra el Corporales durante/después de rodamientos, después de rebotes, etc.)	
	Involuntario, incompleto rodar sobre el Corporales		
	Rodamiento incorrecto con rebote		
	Captura con la ayuda involuntaria de la otra mano (Excepción: capturas fuera de el campo visual puede utilizar 2 manos)		
Mazas 			
Técnica básica	Manipulación incorrecta: Movimiento irregular, brazos demasiado separados durante los molinos, interrupción del movimiento durante los pequeños círculos, etc. (cada vez)		
	Alteración de la sincronización en la rotación de los 2 mazas durante los lanzamientos y atrapa		
	Falta de precisión en los planos de trabajo de los mazas durante la asimetría movimientos		
Cinta 			
Técnica básica	Alteración del dibujo formado por la Cinta: serpientes, espirales insuficientemente apretadas, no tienen la misma altura, amplitud, etc. (cada vez)		
	Contacto involuntario con el Corporales	Envolturas involuntarias alrededor del Corporales o parte de él o alrededor del varilla sin interrupción	Envolturas involuntarias alrededor del Corporales o parte de él o alrededor del varilla con interrupción
	Manipulación incorrecta: paso o transmisión imprecisos, varilla de cinta sujetado involuntariamente en el centro, conexión incorrecta entre los patrones, chasquido del Cinta (cada vez)		
	Nudo pequeño con un impacto mínimo en el manejo		Nudo mediano/grande: impacto en la manipulación
	El extremo de la Cinta se queda en el manos libres involuntariamente durante la realización de patrones, lanzamientos, échappés, etc. (hasta 1 metro).	Parte de la Cinta se queda en el manos libres involuntariamente durante la ejecución de patterns, throws, échappés, etc. (más de 1 metro)	

Ejercicio individual Niveles 6, 7, 8

Dificultad (D)

JUEZ

Gimnasta

Nombre

Juez Nº°

Fecha



Dificultad		JUEZ	Dificultad		JUEZ	Dificultad		JUEZ
Valor			Valor			Valor		
Valor			Valor			Valor		
Valor			Valor			Valor		
Valor			Valor			Valor		
Valor			Valor			Valor		
Valor			Valor			Valor		
TOTAL								
0,3 Penalizacion: *Por cada elemento del aparato fundamental que falte *Por cada Dificultad realizada pero no declarada en el formulario (excepto las de valor 0,10 utilizadas en S o R) *Forma/ejercicio consta de menos de 1 Dificultad de cada Grupo Corporal, Penalizacion por cada Dificultad que falte. * Cualquier dificultad adicional por encima de la máxima permitida (excepto dificultad de valor 0,1 durante S, R) * Para cualquier Dificultad con "giro lento". * Por fallar 1 DB utilizando una mano no dominante (Balon y Cinta)			0,3 Penalizacion: * Min. 2 S (Falta en el formulario/ejercicio) *Min. 1 R (nivel 8) *Min. 1 Ondas completas (W)					
JUEZ DE PUNTUACIÓN FINAL								