

**FEDERACION VASCA DE GIMNASIA**  
**EUSKAL GIMNASTIKA FEDERAZIOA**

---



**NORMATIVA TECNICA GR 2020-2021**

NIVEL	CATEGORIA	APARATOS		DURACION	
		INDIVIDUAL	CONJUNTOS	INDIVIDUAL	CONJUNTO
A / B	BENJAMIN	M.L y pelota	5 ó 6 manos libres	1.15 / 1.30	1.45 / 2.00
B	ALEVIN	M.L y cuerda	3 ó 2 M. L y 3 pelotas		2.15 / 2.30
A	ALEVIN	M.L y cuerda	5 ó 6 pelotas		
A / B	INFANTIL	Aro y pelota	5 ó 6 aros		
A / B	CADETE	Aro y mazas	2aros-2pelotas, 3aros-2pelotas ó 3aros-3pelotas		
A / B	JUVENIL	Pelota y Mazas	2aros-2mazas, 3aros-2mazas ó 3aros-3mazas		
A / B	SENIOR y PLUS	Pelota y Cinta	4, 5 ó 6 pelotas		

TODA LA NORMATIVA TÉCNICA Y PUNTUACIONES SE BASAN EN EL CODIGO FIG 2017, (versión válida "Update 28 February 2018") EXCEPTO LAS ESPECIFICACIONES SIGUIENTES.

### 1. MUSICAS

- En los ejercicios de conjuntos la música puede ser con voz.
- En los ejercicios individuales o de equipos solo uno de los ejercicios puede ser con voz.
- Para los JJEE Euskadi y Torneo Amateur se decide que la fecha tope para enviar las músicas de cada evento será el miércoles anterior a las 23:59 anterior a la cita deportiva. Transcurrido dicho tope se aplicará la penalización de 0,50 a la nota de la actuación correspondiente a la música faltante.

### 2. APARATOS

Aparatos alrededor del practicable: Código FIG respetando las medidas de los aparatos según las categorías.

Medidas de los aparatos código FIG para modalidad individual/equipos y Conjuntos, excepto:	
Categoría Benjamín	Pelota mínimo 15 cm de diámetro
Categoría Senior	Cinta mínimo 5 m

### 3. COMBINACION DE PASOS DE DANZA

En los ejercicios de Manos libres se permite realizar elemento(s) pre-acrobático(s).

**4. ELEMENTOS DINÁMICOS CON ROTACIÓN (R)**






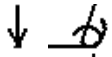



- **R 1 VALOR 0.10** 1 elemento dinámico con rotación del cuerpo.
- “Gacela-voltereta”: Sigue los mismos criterios que la Zancada-voltereta y se pueden realizar las dos en el ejercicio.
- Las inversiones y ruedas laterales con apoyo sobre una o dos manos se consideran diferentes

**5. DIFICULTAD DEL APARATO (AD)**

Además de las Dificultades del Aparato (AD) del Código FIG de valor 0.20, 0.30 y 0.40, se contabilizará un máximo de 4 Dificultades del Aparato (AD) con valor 0.20 puntos en todas las categorías. Para estas 4 AD, se excluirá la exigencia de los siguientes párrafos del Código FIG que detallamos a continuación:

- “Una particularmente difícil sincronización técnica entre el aparato y el cuerpo.”
- “Un interesante o innovador uso del aparato no ejecutado sobre una base regular como los movimientos estándar para la GR. “

**6. DIFICULTADES CORPORALES (BD)**

0.10	0.20
<b>SALTOS</b>	
 Zancada 135°	
<b>EQUILIBRIOS</b>	
	
	
 ↓ ↓ Hombros apoyados en el suelo	
 ↓ ↓ Hombros apoyados en el suelo	
<b>ROTACION</b>	
	
	
	

7. **NOTA DE EJECUCION (E):** 15:00 puntos

8. **NORMATIVA GENERAL PARA LOS CONJUNTOS CADETES, JUVENILES Y SENIORS**

- Los conjuntos cadetes podrán estar formados por gimnastas cadetes y por un máximo de 2 gimnastas infantiles. Estas gimnastas infantiles en el caso de hacer individual o equipo lo harían también en categoría cadete.
- Los conjuntos juveniles podrán estar formados por gimnastas cadetes, juveniles y sénior de la siguiente manera:
  - En un conjunto de 4 gimnastas solo podrá haber una sénior.
  - En un conjunto de 5 o 6 gimnastas podrá haber un máximo de 2 sénior.
- Los conjuntos senior podrán tener gimnastas de las 3 categorías (Este punto engloba a todos los demás casos que no aparecen en los 2 puntos anteriores)
- Para poder subir a un conjunto a una categoría superior habrá que solicitarlo por escrito al comité técnico que estudiará cada caso.
- Estos conjuntos están divididos en conjuntos A y conjuntos B.
- Los conjuntos A podrán estar formados por gimnastas que participen en individual, tanto en el nivel A como en el nivel B.
- Los conjuntos B deberán estar formados por gimnastas que participen en individual en el nivel B, salvo las siguientes excepciones:
  - En un conjunto de 4 gimnastas podrá participar 1 gimnasta de nivel A
  - En un conjunto de 5 ó 6 gimnastas podrán participar hasta un máximo de 2 gimnastas de nivel A
- Las gimnastas cadetes, juveniles y seniors que participen en estos conjuntos, conservan su categoría y nivel en modalidad individual.
- Las gimnastas cadetes, juveniles y sénior pueden participar en modalidad individual, equipos o conjuntos. Una misma gimnasta no puede participar en individual y en equipos; si podrá hacerlo en individual y en conjunto o en equipo y conjunto.
- Ninguna gimnasta puede participar en más de un conjunto.
- Las gimnastas que hayan participado en competiciones federadas serán gimnastas **PLUS** excepto las gimnastas de 2º de la ESO y cursos inferiores que participarán en BASE.
- En estas categorías, podrán participar a nivel individual, gimnastas que el año anterior han competido en conjuntos federados; pero no podrán hacerlo en modalidad de conjuntos.
- Las gimnastas que lleven 1 año o más sin participar en campeonatos federados, ya sea en esta federación o en otras, podrán hacer conjuntos pero sólo y exclusivamente en **NIVEL A** y en la categoría que le corresponde por edad (cadete, juvenil o senior).

**9. EXIGENCIAS TÉCNICAS SEGÚN LAS DISTINTAS CATEGORÍAS:**

**Categorías Cadete, Juvenil, Sénior y Plus:**

Se aplicará el Código FIG en vigor, salvo los puntos que se detallan a continuación:

**Categorías Benjamín, Alevín e Infantil:**

Se aplicará el Código FIG Júnior en vigor, salvo los puntos que se detallan a continuación:

- **Modalidad Individual:**

No será necesario ejecutar elementos Técnicos Fundamentales o No fundamentales del Aparato durante 2 BD (Pelota y Cinta) con la mano no-dominante.

- **Modalidad Conjuntos:**

Se mantienen las C con valor de 0.10 (pág. 66 código edición marzo 2017): Sin lanzamiento del aparato, gimnastas o aparatos por encima, por debajo o través de los movimientos de los aparatos o compañeras. (No se puede soltar ningún aparato en ningún momento)

<b>Ejercicios de Conjunto Manos Libres –Colaboraciones sin aparato</b>				
Valor				Tipos de Colaboración
0.10	0.20	0.30	0.40	
<b>C</b>				Colaboración: - Por las 5 gimnastas - En subgrupos (pareja, trio, 4+1.) Las acciones ejecutadas por los distintos subgrupos deberá tener el mismo valor. - Posible con “alzado” de una o varias gimnastas y/o con apoyo sobre las gimnastas
	<b>CR</b> 1 gimnasta	<b>CR2</b> 2-3 gimnastas		Colaboración: - Un elemento dinámico de rotación del cuerpo - Es posible ejecutar el elemento dinámico con la ayuda de la(s) compañera(s) elevación
		<b>CRR</b> 1 gimnasta	<b>CRR2</b> 2-3 gimnastas	Colaboración: - Un elemento dinámico con rotación del cuerpo - Con paso por encima, debajo o a través de una o varias compañeras - Posible paso por encima, debajo o a través con la ayuda de una o más compañeras; apoyo activo sobre la(s) gimnasta(s) o elevación por una o más compañeras.
<b>Será imprescindible un cambio de formación para valorar dos colaboraciones consecutivas</b>				

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

<b>CONJUNTOS DE MANOS LIBRES</b>	
DIFICULTAD CORPORAL	Mínimo 3 – máximo 7 (al menos 1 de cada grupo corporal)
COMBINACIÓN PASOS DE DANZA	Mínimo 3
COLABORACIONES DE RIESGO	Máximo 12
COLABORACIÓN ( C )	Sin límite