

NORMATIVA TÉCNICA DE GIMNASIA RÍTMICA

Participantes

Escolares pertenecientes a Centros de Enseñanza públicos, privados o concertados en la categorías minibenjamín, benjamín, alevín, infantil y cadete, abierto a centros de enseñanza o entidades inscritas en el registro de asociaciones deportivas del Principado de Asturias o cualquier otro registro público, en la categoría cadete, y que **no hayan competido** en el año 2011 en los Campeonatos de Base y Provincial y no vayan a competir en el año 2012 en los Campeonatos de Base y Provincial de la Federación de Gimnasia del Principado de Asturias en la modalidad Individual y Clubes.

EXCEPCIÓN: las gimnastas pertenecientes a los conjuntos de cualquier nivel federado, que estén inscritas como reserva, que no lleguen a participar ni en la fase autonómica ni en la nacional y que cumplan el requisito de los dos años sin competición federada (nota), si pueden participar en los Juegos Deportivos.

Nota: Como norma general para cualquier gimnasta que desee regresar a los Juegos Deportivos del Principado después de haber participado en competiciones federadas, es que deberá estar sin participar en dichas competiciones durante el año en curso y el año anterior.

Categorías: Modalidad Individual

- ◆ Minibenjamín femenina: nacidas en los años 2004/ 2005
- ◆ Benjamín Femenina: nacidas en los años 2003 / 2004
- ◆ Alevín Femenina: nacidas en los años 2001/ 2002/ 2003
- ◆ Infantil Femenina: nacidas en los años 1999/2000/2001
- ◆ Cadete Femenina: nacidas en los años 1996/1997/1998

Categorías: Modalidad Conjunto

- ◆ Minibenjamín femenina: nacidas en los años 2004 /2005
- ◆ Benjamín Femenina: nacidas en los años 2003/2004
- ◆ Alevín Femenina: nacidas en los años 2001/2002 /2003
- ◆ Infantil Femenina: nacidas en los años 1999/2000/2001
- ◆ Cadete Femenina: nacidas en los años 1996/1997/1998

Nota: Las gimnastas en año puente podrán participar en categorías diferentes en la modalidad individual y en la de conjunto, pero nunca en categorías diferentes dentro de la misma modalidad, ni tampoco en distintas modalidades dentro de la misma categoría

IMPORTANTE: Cuando en una de las categorías tanto de individual como de conjuntos, se inscriba solo un participante, se entiende que no hay competición, pues para que la hubiere haría falta un mínimo de dos.

En este caso, solo participaría en la primera fase a modo de control, es decir se le evaluaría el ejercicio por parte del jurado, no recibiría trofeo de 1º clasificado ni subiría a podium, sin embargo si pasaría a la segunda fase regional siempre que en la misma hubiese mínimo un participante más.

Fases de Competición

- ◆ Zonal : para todas las categorías.
- ◆ Regional : para todas las categorías.
- ◆ Nacional : La categoría que convoque el Consejo Superior de Deportes.

Sistema de Competición

Categoría Minibenjamin: Individual y conjuntos

Categoría Benjamín: Individual y conjuntos.

Categoría Alevín: Individual y conjuntos.

Categoría Infantil: Individual y conjuntos.

Categoría Cadete: Individual y conjuntos.

En la categoría del Campeonato de España que convoque el Consejo Superior de Deportes, el sistema de competición, normativa técnica, edades, etc., serán las mismas que establezca la normativa de dicho Campeonato.

Para la final Regional se clasifican los tres primeros conjuntos de cada categoría e interzonal y las 5 primeras gimnastas individuales de cada categoría e interzonal.

Aparatos:

- Las categorías alevín, infantil y cadete individual podrán elegir sólo entre 2 aparatos.
- El número de gimnastas en todos los conjuntos será de 5 titulares + 2 reservas.

(Menos de 5 gimnastas no podrán participar ni en competición ni como exhibición).

CATEGORÍAS	INDIVIDUAL	CONJUNTO
MINIBENJAMIN	ML	5 ML
BENJAMIN	ML	5 ML
ALEVIN	PELOTA Ó CUERDA	5 ML
INFANTIL	CUERDA O ARO	5 PELOTAS
CADETE	ARO O MAZAS	5 AROS

NORMATIVA A APLICAR

Se aplicará en Normativa Escolar el Código 2011.

CUERDA	PELOTA	ARO	MAZAS
SALTOS Y GIROS	FLEXIBILIDAD / ONDA Y SALTOS	4 GRUPOS CORPORALES	EQUILIBRIOS Y GIROS

Respecto al riesgo se mantiene el criterio de que es válido una sola rotación:

- Eje horizontal ó vertical (segunda opción Código Fig 2011)

Campeonato de España

Al Campeonato de España en Edad Escolar convocado por el Consejo Superior de Deportes asistirá una selección confeccionada por la Dirección Técnica de la Federación de Gimnasia del Principado de Asturias, de acuerdo con la normativa técnica, edades y sistema de competición que señale la convocatoria del Consejo Superior de Deportes

Documentación

Colectiva

Hoja de inscripción (relación individualizada por deporte) por cuadruplicado. En el apartado "Deporte" de dicho formulario, en todas las categorías, se indicará la modalidad en la que se inscribe. Ejemplo: "Gimnasia Rítmica Individual", "Gimnasia Rítmica Conjuntos". Caso de inscribir en las dos modalidades, se tramitará un formulario independiente por cada una de ellas. Caso de inscribirse más de un equipo de un mismo centro de enseñanza, éstos deberán figurar con idéntica denominación cambiando la letra que acompaña el nombre del equipo. Ejemplo: Centro "A", Centro "B", etc.

Individual

- ◆ Licencia deportiva de los Juegos con fotografía reciente.
- ◆ Licencia específica para Entrenadores y Delegados.

Ambas licencias deberán estar debidamente diligenciadas y visadas por el Coordinador de Zona.

- ◆ D.N.I. o Pasaporte Individual original o fotocopia compulsada de los mismos..

En las categorías Minibenjamín y Benjamín podrá admitirse el Libro de Escolaridad o Libro de Familia o fotocopia compulsada del mismo, en ausencia del D.N.I. o Pasaporte.

Inscripciones

A través de los coordinadores de zona del Deporte Escolar **hasta 15 días antes de la celebración de la prueba Interzonal que corresponda.**

CALENDARIO 2011

Interzonales en sedes a designar.

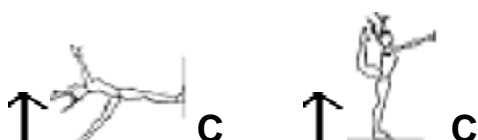
Final Regional, en sede a designar.

(EXIGENCIAS TÉCNICAS 2010-2011)

NOTAS:

- **GRUPO CORPORAL DE FLEXIBILIDAD/ONDA:**

DIFICULTADES AUTORIZADAS PARA TODAS LAS CATEGORÍAS:



- **PENALIZACIONES** de todas las modalidades de juicio, según Código FIG – 2011 y según normativa técnica nacional todas las categorías - 11

CATEGORÍA MINIBENJAMIN (individual y conjunto) (manos libres)

- **Dificultad 1:** 6 dificultades de valor máximo hasta 0.40 (ABCD)

En un ejercicio de Manos Libres, los 4 grupos corporales obligatorios deben de estar representados de manera equilibrada, ningún grupo puede no estar representado, mínimo una (1) dificultad de cada grupo, y máximo dos (2) de cada grupo

- La nota de **D1 = hasta un máximo de 2.40 p.**
- **Artístico:** Valor máximo 10.00 p.

NOTA FINAL: D + A + E = 2.40 + 10.00 + 10.00 = 22.40 ptos.

- **CONJUNTO:**

2. DIFICULTAD 2

2.1 Ejercicio de Manos Libres:

Cada ejercicio de Manos Libres tendrá un valor máximo de 4.00 puntos. (1pto Originalidad - 3 puntos de Colaboración)

Las originalidades en Manos Libres (1 punto máximo), podrán ser bonificadas del modo siguiente, a criterio de cada juez de D2 en el momento de la competición:

1. 0.10 por cada elemento corporal original
2. 0.10 por cada enlace de movimientos original
3. 0.10 por cada colaboración sin "riesgo corporal" original
4. 0.20 por cada colaboración con "riesgo corporal" original

Los elementos de Colaboración (3 puntos máximo), puede obtenerse por los siguientes elementos de manos libres con o sin "riesgo corporal":

1. Por cada elemento de colaboración sin "riesgo corporal" : C = 0.10
2. Por cada elemento con paso por encima, debajo o a través de las compañeras sin inversión: $\diamond = 0.20$.
3. Por cada elemento de colaboración que comporte un "riesgo corporal" para la relación entre las gimnastas del tipo siguiente:

Saltar por encima de una compañera y ejecutar inmediatamente después una voltereta, inversión o vuelta picada ("tour plongé").



Pasar a través de una compañera con un salto seguido de una/s voltereta/s, inversión o vuelta picada ("tour plongé").



Cruce de las gimnastas una sobre la otra, durante elementos de inversiones ejecutados por todas las gimnastas.



Realizar una inversión sobre una/unas compañera/s (un sólo apoyo)

Los elementos de colaboración citados anteriormente son válidos, sólo si todas las gimnastas participan en ellos, incluso con roles diferentes.

- 0.30 si solamente 1 ó 2 gimnastas ejecutan el rol más arriesgado.
- 0.40 si 3 ó más de 3 gimnastas ejecutan el rol más arriesgado.

Se podrá realizar como **máximo cuatro colaboraciones con riesgo corporal** (de 1.20 ptos a 1.60 ptos.)

Nota 1: Las pasadas no son válidas para los elementos de colaboración con riesgo corporal.

Nota 2: Los elementos originales deberán ser inscritos en la ficha de DIFICULTAD 2 con el símbolo y valor correspondiente, y evaluados a criterio de cada juez durante la competición.

2.3 PENALIZACIONES:

1. Si sobre la ficha el valor de una dificultad de aparato o elemento de maestría es incorrecto 0.30 ptos.
- **Artístico:** Valor máximo 10.00.
 - Resto de exigencias, normativa técnica nacional categoría Benjamín Base (individual y conjunto) 2011

NOTA FINAL: $(D1+D2)/2 + A + E = 3.20 + 10.00 + 10.00 = 23.20$ ptos.
--

CATEGORÍA BENJAMIN (individual y conjunto) (manos libres)

- **Dificultad 1:** 7 dificultades de valor hasta 0.50 (ABCDE)
En un ejercicio de Manos Libres, los 4 grupos corporales obligatorios deben de estar representados de manera equilibrada, ningún grupo puede no estar representado, mínimo una (1) dificultad de cada grupo, y máximo dos (2) de cada grupo
- La nota de **D 1 = hasta un máximo de 3,50 p.**
- **Artístico:** Valor máximo 10.00 p.

NOTA FINAL: $D1 + A + E = 3.50 + 10.00 + 10.00 = 23,50$ ptos.

- **(Conjunto):**
 - **Dificultad 2:** IGUAL QUE CONJUNTO CATEGORÍA MINIBENJAMÍN
 - **Artístico:** Valor máximo 10.00 p.
- Resto de exigencias, normativa técnica nacional categoría Benjamín Base (individual y conjunto) 2011.

NOTA FINAL: $(D1+D2)/2 + A + E = 3.75 + 10.00 + 10.00 = 23.75$ ptos.
--

CATEGORÍA ALEVÍN

(Individual - a elegir entre cuerda ó pelota)

- **Dificultad 1:** 8 dificultades de valor hasta 0.50 (ABCDE)
La nota de **D 1 = hasta un máximo de 4,00 p.** (No se puede ejecutar más de ese valor).

En un ejercicio de cuerda, la nota total del ejercicio es obtenida por la suma de las dificultades del GCO, seis (tres saltos y tres giros) más una dificultad de cada GCNO (una flexibilidad/onda y un equilibrio)

En un ejercicio de pelota, la nota total del ejercicio es obtenida por la suma de las dificultades del GCO, seis (tres saltos y tres flexibilidad/onda) mas una dificultad de cada GCNO (un equilibrio y un giro)

- **Dificultad 2:**

Cada ejercicio tendrá un valor máximo de 6 puntos, repartidos del modo siguiente

- Maestría sin lanzamiento
- Maestría con lanzamiento
- Elementos de riesgo (2 máximo en todo el ejercicio)
- Se permiten realizar elementos de riesgo con tan solo una rotación



= Recogida durante o inmediatamente al final de una rotación del eje horizontal o vertical del cuerpo.

Nota 1: Los 6.00 puntos de la MAESTRÍA se reparten, según Código actual, a libre elección entre los apartados existentes.

Nota 2: Los elementos originales deberán ser inscritos en la ficha de DIFICULTAD 2 con el símbolo y valor correspondiente, y evaluados a criterio de cada juez durante la competición. + 0.10 por cada nueva relación gimnasta-aparato (más 0.10, en el caso de elemento de riesgo).

2.2 PENALIZACIONES:

1. Si sobre la ficha el valor de una dificultad de aparato o elemento de maestría es incorrecto 0.30 ptos.

- **Artístico:** Valor máximo 10.00 p. (**Según Código FIG -2011**)
- Resto de exigencias individual, normativa técnica nacional individual categoría Alevín Base **2011**.

NOTA FINAL: $(D1+D2)/2 + A + E = 5.00+10.00 + 10.00 = 25.00$ ptos.
--

(Conjunto - 5 Manos libres)

- **Dificultad 1:** 8 dificultades de valor hasta 0.50 (ABCDE)
En un ejercicio de Manos Libres, los 4 grupos corporales obligatorios deben de estar representados de manera equilibrada, ningún grupo puede no estar representado, mínimo una (1) dificultad de cada grupo, y máximo dos (2) de cada grupo
La nota de **D 1 = hasta un máximo de 4.00 p.**
- **Dificultad 2:** IGUAL QUE CONJUNTO CATEGORÍA MINIBENJAMÍN
- **Artístico:** Valor máximo 10.00 p

- Resto de exigencias, normativa técnica nacional conjuntos categoría Benjamín Base 2011

NOTA FINAL: $(D1+D2)/2 + A + E = 4 + 10.00 + 10.00 = 24,00$ pts

CATEGORÍA INFANTIL

(**Individual** – A elegir entre cuerda o aro)

- **Dificultad 1:** 8 dificultades de valor hasta 0.60 (ABCDEF)

En un ejercicio de cuerda, la nota total del ejercicio es obtenida por la suma de las dificultades del GCO, seis (tres saltos y tres giros), más una dificultad de cada GCNO (un equilibrio y una flexibilidad/onda)

En los ejercicios de aro, los 4 grupos corporales obligatorios deben estar representados de manera equilibrada, ningún grupo puede no estar representado, mínimo un (1) dificultad de cada grupo y máximo dos (2) de cada grupo

La nota de **D 1 = hasta un máximo de 4.80 p.** (No se puede ejecutar más de ese valor).

- **Dificultad 2:**

Cada ejercicio tendrá un valor máximo de 6 puntos, repartidos del modo siguiente

- **Maestría sin lanzamiento**
- **Maestría con lanzamiento**
- **Elementos de riesgo (2 máximo en todo el ejercicio)**
- Se permiten realizar elementos de riesgo con tan solo una inversión (valor 0.20p):



= Recogida durante o inmediatamente al final de una rotación del eje horizontal o vertical del cuerpo.
originalidad

Nota 1: Los 6.00 puntos de la MAESTRÍA se reparten, según Código actual, a libre elección entre los apartados existentes.

Nota 2: Los elementos originales deberán ser inscritos en la ficha de DIFICULTAD 2 con el símbolo y valor correspondiente, y evaluados a criterio de cada juez durante la competición. + 0.10 por cada nueva relación gimnasta-aparato (más 0.10, en el caso de elemento de riesgo).

2.2 PENALIZACIONES:

1. Si sobre la ficha el valor de una dificultad de aparato o elemento de maestría es incorrecto 0.30 pts.
- **Artístico:** Valor máximo 10.00 p. (Según Código FIG -2011)
 - Resto de exigencias, normativa técnica nacional categoría infantil Base (individual –2011)

NOTA FINAL: $(D1+D2)/2 + A + E = 5,40 + 10,00 + 10,00 = 25,40$ ptos.

(Conjunto – 5 Pelotas)

• **Dificultad 1:**

- 8 dificultades máximo hasta un valor de 0.60 (ABCDEF);

En un ejercicio de 5 Pelotas, deberán presentar obligatoriamente 4 dificultades de intercambio, para un valor máximo de 0.60 (DEF) las 4 dificultades restantes hasta completar las 8 dificultades permitidas, a libre elección, no obstante todos los grupos corporales (salto, giro, equilibrio, flexibilidad/onda) deben de estar representados, mínimo por una dificultad corporal aislada o de intercambio (máximo 2 dificultades de cada grupo corporal)

La nota de **D 1 = hasta un máximo de 4,80 p.** (No se puede ejecutar más de ese valor)

• **Dificultad 2**

Cada ejercicio tendrá un valor máximo de 6 puntos, repartidos del modo siguiente

- Maestría sin lanzamiento
- Maestría con lanzamiento
- Elementos de riesgo (2 máximo en todo el ejercicio)
- Se permiten realizar elementos de riesgo con tan solo una inversión (valor 0.20p):

 R

= Recogida durante o inmediatamente al final de una rotación del eje horizontal o vertical del cuerpo.

Nota 1: Los 6.00 puntos de la MAESTRÍA se reparten, según Código actual, a libre elección entre los apartados existentes.

Nota 2: Los elementos originales deberán ser inscritos en la ficha de DIFICULTAD 2 con el símbolo y valor correspondiente, y evaluados a criterio de cada juez durante la competición. + 0.10 por cada nueva relación gimnasta-aparato (más 0.10, en el caso de elemento de riesgo).

2.2 PENALIZACIONES:

1. Si sobre la ficha el valor de una dificultad de aparato o elemento de maestría es incorrecto 0.30 ptos.
- **Artístico:** Valor máximo 10.00 p. (Según Código FIG -2011)
 - Resto de exigencias según normativa técnica nacional categoría infantil Base (Conjuntos –2011)

NOTA FINAL: $(D1+D2)/2 + A + E = 5,40 + 10,00 + 10,00 = 25,40$ ptos.

CATEGORÍA CADETE

(Individual – A elegir entre aro o mazas)

- **Dificultad 1:** 8 dificultades de valor hasta 0,60 ABCDEF

En los ejercicios de aro, los 4 grupos corporales obligatorios deben estar representados de manera equilibrada, ningún grupo puede no estar representado, mínimo una (1) dificultad de cada grupo y máximo dos (2) de cada grupo

En un ejercicio de mazas la nota total del ejercicio es obtenida por la suma de las dificultades del GCO, seis (tres equilibrios y tres giros) más una dificultad de cada GCNO (un salto y una flexibilidad/onda)

La nota de **D 1 = hasta un máximo de 4.80 p.** (No se puede ejecutar más de ese valor).

- **Dificultad 2:** Valor máximo 10.00 p. (Según Código FIG – 2011)
 - Riesgo (Según Código FIG – 2011). EXCEPCIONES:
 - Máximo dos riesgos
 - Se permiten realizar elementos de riesgo con tan solo una inversión (valor 0.20p):



= Recogida durante o inmediatamente al final de una rotación del eje horizontal o vertical del cuerpo.

- **Artístico:** Valor máximo 10.00 p. (Según Código FIG -2011)
- Resto de exigencias, normativa técnica nacional categoría junior (Individual – 2011)

NOTA FINAL: $(D1+D2)/2 + A + E = 7.40+10.00 + 10.00 = 27.40$ ptos

(Conjunto – 5 aros)

- **Dificultad 1:**
 - 8 dificultades máximo hasta un valor de 0.60 (ABCDEF);
 - 4 intercambios como mínimo de un valor máximo de 0.60 (DEF).La nota de **D 1 = hasta un máximo de 4.80 p.** (No se puede ejecutar más de ese valor)

- **Dificultad 2:** Valor máximo 10.00 p. (**Según Código FIG – 2011**)
 - Riesgo (Según Código FIG – 2011). EXCEPCION:
 - Máximo dos riesgos
 - Se permiten realizar elementos de riesgo con tan solo una inversión (valor 0.20p):



= Recogida durante o inmediatamente al final de una rotación del eje horizontal o vertical del cuerpo.

- **Artístico:** Valor máximo 10.00 p. (Según Código FIG -2011)
- Resto de exigencias según normativa técnica nacional categoría junior (Conjuntos – 2011)

NOTA FINAL: $(D1+D2)/2 + A + E = 7.40 + 10.00 + 10.00 = 27.40$ pts.

PREMIOS

Individuales: En la final Regional recibirán trofeo y medalla las tres primeras gimnastas individuales de cada categoría.

Conjuntos En la Final Regional se premiará con trofeo a los tres primeros conjuntos de cada categoría y medallas a todas las componentes del mismo.