

## **EXIGENCIAS TÉCNICAS GIMNASIA RÍTMICA - 2008**

|   |
|---|
| <b>EJERCICIOS INDIVIDUALES</b><br><b>CATEGORÍA ALEVÍN</b> |
|---|

| <b>MANOS LIBRES*</b>   | <b>CUERDA</b> | <b>PELOTA</b>        |
|--|---------------|----------------------|
| 4 Grupos Corporales:<br>SALTO ,GIRO ,EQUILIBRIO<br>FLEXIBILIDAD / ONDA | SALTOS        | FLEXIBILIDAD / ONDAS |

Se aplicará el Código FIG, salvo en los puntos que establece la Normativa Nacional 2008 que se detalla a continuación:

### **DIFICULTAD:**

#### **1. GENERALIDADES**

1.1. Cada ejercicio individual puede tener, como máximo, **10** dificultades para un valor de **6,00** puntos.

1.2. En un ejercicio cada gimnasta deberá presentar obligatoriamente 6 dificultades del grupo corporal obligatorio del aparato, las 4 restantes dificultades, hasta completar las 10 permitidas, serán obligatoriamente 1 de cada grupo corporal no obligatorio y la 4ª a elegir de entre los GCNO.

*\*Para los ejercicios de **Manos Libres**, los 4 grupos corporales obligatorios deben estar representados de manera equilibrada; entre las 10 dificultades, ningún grupo puede tener más de 2 dificultades suplementarias con relación a cada uno de los otros grupos. (Código FIG aparato Aro)*

1.3 Las dificultades siguientes quedan prohibidas:

- La dificultades con “tour lento” sobre la rodilla
- Las dificultades de giro sobre la rodilla

1.4. Cada gimnasta debe entregar con antelación y por escrito sobre la ficha oficial con la sucesión de **10 dificultades como máximo**, utilizando los símbolos correspondientes.

⇒ **Penalización:** 0.50 por ejecución de una dificultad prohibida.

#### **2. VALOR DE LAS DIFICULTADES**

2.1. Los valores de las dificultades que se tomarán en consideración para la Categoría. Alevín son los siguientes:

**NORMATIVA GR 2008 Ejercicios Individuales**  
**Comité N. de Jueces**

Todas las dificultades de nivel: **A = 0.10 pts; B = 0.20 pts; C = 0.30 pts; D = 0.40 pts; E = 0.50 pts ; F = 0.60**

**1. NOTA DE DIFICULTAD**

1.1. La nota de Dificultad para la Cat. Alevín será de **0.00 a 6.00 pts máximo**

Ejemplo: **10 Dificultades de nivel F (0,60) = 6.00 pts máximo**

**Penalizaciones:**

1. Si la ficha/ejercicio contiene más de 10 dificultades: 0,50 p.: solamente las 10 primeras ejecutadas serán evaluadas.
2. Si la ficha/ejercicio contiene menos o más de las 6 dificultades del grupo obligatorio: 0,50 p.
3. Por cada grupo corporal no obligatorio no representado o representado por más de 2 dificultades: 0,50 p.; solamente las dificultades que se encuentren en la norma serán evaluadas.
4. Manos Libres:: 0,50 p. por falta de equilibrio en la utilización de las dificultades de los grupos corporales. Sólo las primeras dificultades mencionadas sobre la ficha que entren en la norma serán evaluadas.
5. Por dificultades ejecutadas no declaradas sobre la ficha: 0,50 por ficha incorrecta (a señalar a la Juez Coordinador).
6. Si en el curso del ejercicio la gimnasta presenta más de un "tour lento" sobre tres dificultades sucesivas: 0,50 por composición incorrecta (a señalar a la Juez Coordinadora)
7. Por ejecución de dificultad prohibida / no autorizada: 0.50 etc.....

**4. ARTÍSTICO**

Se aplicará el Código FIG, salvo en los siguientes aspectos:

**1. NOTA DE ARTÍSTICO**

**1.1. Ejercicio con aparato (CUERDA Y PELOTA):**

El Artístico tendrá un valor máximo de **9.00 pts**. Repartidos del modo siguiente:

|                       |                  |
|-----------------------|------------------|
| <b>MÚSICA</b>         | <b>1.00 pts.</b> |
| <b>COREOGRAFÍA</b>    | <b>8.00 pts.</b> |
| - Composición de base | 2.00 pts.        |
| - CAP                 | <b>6.00 pts.</b> |

## **NORMATIVA GR 2008 Ejercicios Individuales** **Comité N. de Jueces**

**Nota 1:** Los **6.00 puntos** de las CAP se reparten, según Código actual, a libre elección entre los apartados existentes: Originalidad, Utilización-Aparato y Maestría.

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

### **1.2. Ejercicio de Manos Libres**

El Artístico tendrá un valor máximo de **7.00 puntos** repartidos del modo siguiente:

|                       |                   |
|-----------------------|-------------------|
| <b>MÚSICA</b>         | <b>2.00 ptos.</b> |
| <b>COREOGRAFÍA</b>    | 5.00 ptos.        |
| - Composición de base | 4.00 ptos.        |
| - CAP                 | 1.00 ptos.        |

#### **Nota:**

- El valor de la música (**2.00 pto.**) se ha incrementado con el objetivo de mejorar la composición de los ejercicios en el apartado de música-movimiento.
- El valor de las CAP (1.00 pto.) corresponde únicamente al apartado de Originalidad.
- Las originalidades en Manos Libres, podrán ser bonificadas del modo siguiente, a criterio de cada juez de A, 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 la coreografía original (adaptación del ejercicio a la música extraordinaria)
  - 4) 0.10 por la interpretación de la música original (expresión corporal extraordinaria)

**Nota:** Los apartados 3) y 4) serán valorados y añadidos por la juez de Artístico en el espacio correspondiente en la ficha de Artístico. El valor de estos dos conceptos (máx. 0.10+0.10) se sumará al total de las CAP. evaluadas sin poder exceder 1.00 punto.

### **2. ELEMENTOS ACROBÁTICOS**

Según Código FIG.

**Penalizaciones:** Según Código FIG salvo los aspectos siguientes:

- **Música de fondo 2.00 puntos**
- **Gran parte del ejercicio sin concordancia con la música 1.00 punto**

**Nota:** Cada gimnasta debe entregar con antelación (ver Normativa Gral. Nacional) y por escrito la ficha oficial en el plazo reglamentario.

## **EJECUCIÓN**

Se aplicará el Código FIG.

### **1. NOTA DE EJECUCIÓN**

La nota de ejecución será: de 0 a 10 puntos (las jueces darán solamente el total de las penalizaciones).

**LA NOTA FINAL VIENE DADA POR LA SUMA DE:**

$$D + \text{Art} / 2 + \text{EJ} = \text{NOTA FINAL MÁXIMA}$$

Ejercicio con aparato =  $(6.00 + 9.00) / 2 = 7.50 + 10.00 = 17.50$  pts.  
Ejercicio de Manos Libres =  $(6.00 + 7.00) / 2 = 6.50 + 10.00 = 16.50$  pts.

**NOTA: Para todos los aparatos se aplicará la Normativa referente a aparatos FIG .Autorizada pelota de 18cm de diámetro**