

EXIGENCIAS TÉCNICAS GIMNASIA RÍTMICA 2020



FEDERACIÓN MELILLENSE DE GIMNASIA



NIVEL ABSOLUTO

Se registrá por la actual normativa técnica y exigencias de la RFEG.

NIVEL BASE

Se registrá por la actual normativa técnica y exigencias de la RFEG.

NIVEL COPA

Se registrá por *Código de puntuación 2017-2020 FIG.*

CONJUNTOS

CATEGORÍA	NOTA MAX DIF.	NUMERO DE DIF.	VALOR DIF	PASOS DE DANZA	ELEMENTOS DE COLABORACIÓN ENTRE LAS GIMNASTAS CON Y/O SIN ROTACIÓN DEL CUERPO
PRE BENJAMÍN	Dificultad 4 puntos máximo	Mínimo 3–máximo 6 Mínimo 1 y máximo 2 de cada grupo corporal	Valor máximo de la dificultad 0,20	Mínimo 2	Mínimo 6 entre las que figuran en la tabla inferior.
BENJAMÍN	Dificultad 5 puntos máximo	Mínimo 3–máximo 6 Mínimo 1 y máximo 2 de cada grupo corporal	Valor máximo de la dificultad 0,40	Mínimo 2	Mínimo 6 entre las que figuran en la tabla inferior.
ALEVÍN	Dificultad 5 puntos máximo	3 Dificultades sin Intercambio Mínimo 1 cada grupo corporal 3 Dificultades con Intercambio	Valor máximo de la dificultad 0,40	Mínimo 2	Mínimo 6 entre las que figuran en la tabla del código Fig.
INFANTIL	Dificultad 6 puntos máximo	3 Dificultades sin Intercambio Mínimo 1 cada grupo corporal 3 Dificultades con Intercambio	Valor máximo de la dificultad 0,50	Mínimo 2	Mínimo 6 entre las que figuran en la tabla del código Fig.
JUNIOR	Dificultad 7 puntos máximo	4 Dificultades sin Intercambio Mínimo 1 cada grupo corporal 4 Dificultades con Intercambio	Valor máximo de la dificultad 0,50	Mínimo 1	Mínimo 6 entre las que figuran en la tabla del código Fig.
JUVENIL	Dificultad 8 puntos máximo	4 Dificultades sin Intercambio Mínimo 1 cada grupo corporal 4 Dificultades con Intercambio	Valor máximo de la dificultad 0,60	Mínimo 1	Mínimo 6 entre las que figuran en la tabla del código Fig.

Ejercicios de Conjunto Manos Libres- Colaboraciones sin aparato				
VALOR				Tipos de Colaboración
0,10	0,20	0,30	0,40	
CC				Colaboración: • Por las 5 gimnastas • En subgrupos (pareja, trio, 4+1.) Las acciones ejecutadas por distintos subgrupos deberán tener el mismo valor. • Posible con “alzado” de una o varias gimnastas y/o con apoyo sobre las gimnastas
	CR 1-2 gimnastas	CR 2-3 gimnastas		Colaboración: • Un elemento dinámico de rotación del cuerpo • Es posible ejecutar el elemento dinámico de rotación con la ayuda de la(s) compañera(s) elevación. (esta opción no es exigida)
		CRR 1-2 gimnastas	CRR2 2-3 gimnastas	Colaboración: • Un elemento dinámico con rotación del cuerpo • Con paso por encima, debajo o a través de una o varias compañeras • Posible paso por encima, debajo o a través con la ayuda de una o más compañeras; apoyo activo sobre la gimnasta(s) o elevación por una o más compañeras.
Será imprescindible un cambio de formación para valorar dos colaboraciones consecutivas				

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

MÁXIMO 12 COLABORACIONES DE RIESGO

INDIVIDUALES

CATEGORÍA	NOTA MAX DIF.	NUMERO DE DIF.	VALOR DIF	PASOS DE DANZA	RIESGOS Y MAESTRÍAS
MINIPREBENJAMÍN	Dificultad 2,40 puntos máximo	6 Dificultades Corporales , Mínimo 1 y máximo 2 de cada grupo corporal	Valor máximo de la dificultad 0,30 (aislada, múltiple o mixta)	Mínimo 1	
PRE BENJAMÍN	Dificultad 3,20 puntos máximo	6 Dificultades Corporales , Mínimo 1 y máximo 2 de cada grupo corporal	Valor máximo de la dificultad 0,40 (aislada, múltiple o mixta)	Mínimo 1	
BENJAMÍN	Dificultad 3,60 puntos máximo	7 Dificultades Corporales , Mínimo 1 y máximo 2 de cada grupo corporal	Valor máximo de la dificultad 0,40 (aislada, múltiple o mixta)	Mínimo 2	
ALEVÍN	<i>Manos libres:</i> Dificultad 4,00 puntos máximo	7 Dificultades Corporales , Mínimo 1 y máximo 3 de cada grupo corporal	Valor máximo de la dificultad 0,40 (aislada, múltiple o mixta)	Mínimo 2	2 maestrías max. 2 riesgos max. (se permiten ambos de R1)
	<i>Aparato:</i> Dificultad 5,00 puntos máximo	5 Dificultades Corporales , Mínimo 1 y máximo 2 de cada grupo corporal			
INFANTIL	<i>Manos libres:</i> Dificultad 4,70 puntos máximo	7 Dificultades Corporales , Mínimo 1 y máximo 3 de cada grupo corporal	Valor máximo de la dificultad 0,50 (aislada, múltiple o mixta)	Mínimo 1	2 maestrías max. 2 riesgos max. (se permite solo uno de ellos R1)
	<i>Aparato:</i> Dificultad 6,00 puntos	6 Dificultades Corporales , Mínimo 1 y máximo 2 de cada grupo corporal			

	máximo				
JUNIOR	Dificultad 6,00 puntos máximo	6 Dificultades Corporales , Mínimo 1 y máximo 2 de cada grupo corporal	Valor máximo de la dificultad 0,50 (aislada, múltiple o mixta)	Mínimo 1	2 maestrías max. 3 riesgos max. (se permite solo uno de ellos R1)
JUVENIL	Dificultad 7,00 puntos máximo	6 Dificultades Corporales , Mínimo 1 y máximo 2 de cada grupo corporal	Valor máximo de la dificultad 0,60 (aislada, múltiple o mixta)	Mínimo 1	2 maestrías max. 3 riesgos max. (se permite solo uno de ellos R1)

Maestría de Aparato:

Además de la Maestría del Código FIG de valor 0,30 puntos, se permitirá realizar Maestría del Aparato con valor de 0,20 puntos.

Se pueden realizar 2 maestrías máximo, con valor 0,30 y/o 0,20 puntos. En estas Maestrías del Aparato con un valor de 0,20 puntos, se excluirá la exigencia del siguiente párrafo 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.”

Elementos Dinámicos con Rotación y Lanzamiento:

Se permitirá, la realización de una sola rotación para este elemento, cuyo valor fijo será de 0,10, más los criterios añadidos por lanzamiento o recogida. Este elemento figurara en la ficha como R1.

NIVEL ESCUELAS

Se registrá por *Código de puntuación 2017-2020 FIG.*

CONJUNTOS

CATEGORÍA	NOTA MAX DIF.	NUMERO DE DIF.	VALOR DIF	PASOS DE DANZA	ELEMENTOS DE COLABORACIÓN ENTRE LAS GIMNASTAS CON Y/O SIN ROTACIÓN DEL CUERPO
PRE BENJAMÍN	Dificultad 3 puntos máximo	Mínimo 3– máximo 6 Mínimo 1 y máximo 2 de cada grupo corporal	Valor máximo de la dificultad 0,10	Mínimo 2	Mínimo 6 entre las que figuran en la tabla inferior.
BENJAMÍN	Dificultad 4 puntos máximo	Mínimo 3– máximo 6 Mínimo 1 y máximo 3 de cada grupo corporal	Valor máximo de la dificultad 0,20	Mínimo 2	Mínimo 6 entre las que figuran en la tabla inferior.
ALEVÍN	Dificultad 4 puntos máximo	3 Dificultades sin Intercambio Mínimo 1 cada grupo corporal 2 Dificultades con Intercambio	Valor máximo de la dificultad 0,20	Mínimo 1	Mínimo 6 entre las que figuran en la tabla del código Fig.
INFANTIL	Dificultad 5 puntos máximo	3 Dificultades sin Intercambio Mínimo 1 cada grupo corporal 2 Dificultades con Intercambio	Valor máximo de la dificultad 0,30	Mínimo 1	Mínimo 6 entre las que figuran en la tabla del código Fig.
JUNIOR	Dificultad 6 puntos máximo	3 Dificultades sin Intercambio Mínimo 1 cada grupo corporal 2 Dificultades con Intercambio	Valor máximo de la dificultad 0,40	Mínimo 1	Mínimo 6 entre las que figuran en la tabla del código Fig.
JUVENIL	Dificultad 7 puntos máximo	3 Dificultades sin Intercambio Mínimo 1 cada grupo corporal 3 Dificultades con Intercambio	Valor máximo de la dificultad 0,50	Mínimo 1	Mínimo 6 entre las que figuran en la tabla del código Fig.

Ejercicios de Conjunto Manos Libres- Colaboraciones sin aparato				
VALOR				Tipos de Colaboración
0,10	0,20	0,30	0,40	
CC				Colaboración: • Por las 5 gimnastas • En subgrupos (pareja, trio, 4+1.) Las acciones ejecutadas por distintos subgrupos deberán tener el mismo valor. • Posible con “alzado” de una o varias gimnastas y/o con apoyo sobre las gimnastas
	CR 1-2 gimnastas	CR 2-3 gimnastas		Colaboración: • Un elemento dinámico de rotación del cuerpo • Es posible ejecutar el elemento dinámico de rotación con la ayuda de la(s) compañera(s) elevación. (esta opción no es exigida)
		CRR 1-2 gimnastas	CRR2 2-3 gimnastas	Colaboración: • Un elemento dinámico con rotación del cuerpo • Con paso por encima, debajo o a través de una o varias compañeras • Posible paso por encima, debajo o a través con la ayuda de una o más compañeras; apoyo activo sobre la gimnasta(s) o elevación por una o más compañeras.
Será imprescindible un cambio de formación para valorar dos colaboraciones consecutivas				

MÁXIMO 12 COLABORACIONES DE RIESGO

*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.

APROBADA EN JUNTA A 02/07/2019

PRESIDENTA



SECRETARIO



DIRECTORA TÉCNICA

