

NORMATIVA 2017

GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA


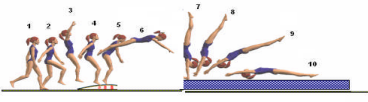


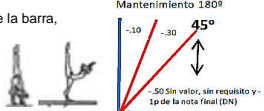

ACLARACIONES Y ADAPTACIONES A LA NORMATIVA FEBRERO 2017
PROGRAMA INIGYM - PROMOGYM

PROGRAMA TÉCNICO GAF 2017

NIVEL	CATEGORÍA	EDAD	AÑO	EXCEPCIÓN
1	Inigym	6	2011	Ninguna
2	Inigym	7	2010	2011 (6 años)

NIVEL	CATEGORÍA	EDAD	AÑO	EXCEPCIÓN
1	Promogym	7, 8 y 9	2010 / 2009 / 2008	2011 (6 años)
2	Promogym	10 y +	2007 y anteriores	2008 (9 años)
3	Promogym	10 y +	2007 y anteriores	2008 (9 años)
4	Promogym	10 y +	2007 y anteriores	2008 (9 años)

INIGYM 1 6 años

APARATO	REQUISITOS	VD	OBSERVACIONES	NOTA D
	Paloma a caer de espalda sobre una colchoneta de 40cm, impulso con los dos pies sobre el trampolín			2.00 P. No hay 80% ya que el salto es obligatorio
		2.00 P.		
	EN LA BANDA INFERIOR RC.1- Posiciones 1 y 2, seguidas x 3 segundos. Apoyo en el suelo (A+A) Posición 1.- "bolita". Piernas juntas, agrupadas al pecho, cadera rotada (espalda y cadera alineadas en la horizontal) Posición 2.- Piernas estiradas a 90° (posición de escuadra) RC.2- Vuelos adelante y atrás x 3 (A+A+A) apoyo en el suelo y subir con: RC.3- Vuelta canaria piernas juntas y estiradas desde el principio al final(A) RC.4- impulso atrás (A)	7 A + Salida A	Vuelos libres (piernas juntas, separadas, o abro-junto) Los vuelos pueden empezar desde un trampolín y usarlo en el ejercicio. Salida obligatoria (A): recepción en el suelo, desde el impulso atrás (no hay exigencia de grados para contar la salida) Ejercicio obligatorio: requisitos en el mismo orden Los impulsos atrás: NO hay exigencia de ángulo.	2,8 80%=2,2
	4 x 0.50 = 2.00 P.	0.8		
	Altura de la barra 1 metro Tiempo máx. 50" RC.1- Lanzamientos de piernas (adelante x2, al lado x2 con las dos piernas(A+A) RC.2- galope seguido salto en extensión (enlazado) + salto agrupado (puede estar enlazado o no con el salto en extensión, pero sí en la misma línea) (A+A+A) RC.3- Mantenimiento 180°, elemento 4102 del código (A) RC.4- ¼ giro en passé a la posición lateral + movimiento lateral mínimo 2 pasos (no valor dificultad) (A)	máximo: 7A + salida A	Entrada obligatoria: apoyo facial a pasar una pierna (A) RC.1 Los lanzamientos para tener valor A deberán estar por encima de 90°, y para el valor dificultad sólo se cogerán uno hacia adelante y otro lateral (total 2A) RC.3 Mantenimiento 180°: Hasta 135° (-.1/.3) Por debajo de 135° (-.5) Sin valor, sin requisito y -1p de la nota final (DN) Salida obligatoria: salto en extensión al final de la barra, a caer al suelo (A) 	2,8 80%= 2,2
	4 x 0.50 = 2.00 P.	0.8		
	RC.1- Voltereta adelante p. juntas+ salto en extensión con ½ giro+ voltereta atrás con piernas estiradas y juntas(A+A+A) RC.2- Rueda+ Rueda(A) RC.3- Pasaje danza FIG (A+A) RC.4- Elemento acrobático adelante o atrás (A) (diferente al RC1 y RC2), con apoyo de manos con o sin vuelo.	máximo: 7A + salida* A	La quinta no vale para cumplir el RC.1, es voltereta atrás Se consideran como elementos Acrobáticos A los siguientes: RUEDA, ARCOS ADELANTE-ATRÁS, TIC-TAC , QUINTA, VERTICAL VOLTERETA. PALOMA DE 1 PIERNA Y PALOMA DE DOS SE CONSIDERAN ELEMENTOS DIFERENTES. * No hay que cumplir exigencia de mínimo 3 acro y mínimo 3 danza.	2,8 80%= 2,2
	4 x 0.50 = 2.00 P.	0.8	Total Nota D	10,4

Los conceptos de RC y VD son independientes. Los elementos que conforman los RC no tienen que coincidir con el VD.

La penalización por ejercicio corto se aplicará en todos los niveles

La falta de un requisito por interrupción penaliza con: Valor RC + 1 punto por falta Requisito

Elemento NO considerado por faltas de ejecución técnica penaliza, dentro de un requisito, penaliza: Valor RC + 1 punto por falta Requisito + VD elemento.

La falta de intento de un elemento o REQUISITO penaliza: Valor RC + 1 punto por falta requisito + Valor Dif. Elemento(s) + 1 punto por cada elemento que no intente realizar.

****SUELO: SALIDA:** Se considera salida el último elemento acrobático de la última Línea Acrobática.

Línea Acrobática: Es el enlace de mínimo dos elementos acrobáticos. Para considerar línea acro, debe cumplir con los RC exigidos en estas líneas (de vuelo, atrás o adelante, diferentes) y deben tener por lo menos un elemento diferente.

Presentación artística, Composición, Coreografía y Música y Musicalidad según Código FIG. (salvo movimiento cerca de la barra)

TIEMPO MÁXIMO DE BARRA Y SUELO 50"

- PENALIZACIÓN TIEMPO APARATOS DE BARRA Y SUELO :

A PARTIR DE 50" PENALIZACIÓN DE 0.10



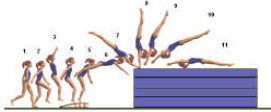



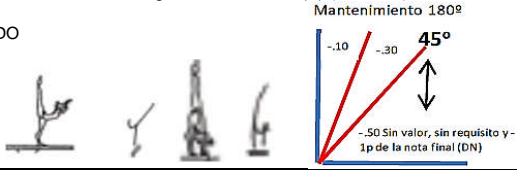

A PARTIR DE 1 MINUTO LOS ELEMENTOS **NO SE EVALÚAN NI CONTABILIZAN**

INIGYM 1

ACLARACIONES A LA NORMATIVA

PRGUNTAS		RESPUESTA
Barra y suelo	¿se aplicará considerar 3 elementos gimnásticos, 3 acrobáticos y dos opcionales?	NO, son ejercicios obligatorios
GENERAL	No se permiten agrupados en barra?	En el RC2 hay un salto agrupado
PARALELAS	No hay exigencia de ángulo?	NO

INIGYM 2 7 años

APARATO	ELEMENTOS	VD	OBSERVACIONES	NOTA D
	Paloma a caer de espalda sobre colchonetas a 80cm 1 trampolín o doble trampolín (40 cm) 			2,00 No hay 80% ya que el salto es obligatorio
		2,00		
	BANDA INFERIOR RC.1- Posición pies a la banda x 3 segundos+ posición piernas estiradas a 90° (posic. escuadra) x 3 segundos. Apoyo en el suelo (A+A) RC.2- vuelos adelante y atrás x 3 (A+A+A) (apoyo en el suelo) RC.3- vuelta canaria piernas juntas y estiradas desde el principio al final+ vuelta de apoyo atrás (A+A) RC.4- impulso atrás mínimo a la horizontal(A)	7A + Salida obligatoria A	Ejercicio obligatorio: requisitos en el mismo orden. Se puede utilizar trampolín RC.2 Vuelos libres (piernas juntas, separadas, o abro-junto) No hay penalización por grados en el impulso entre la vuelta canaria y la vuelta de apoyo atrás. Los impulsos atrás: NO hay exigencia de ángulo. Salida obligatoria (A): recepción en el suelo, desde el impulso at 	2,8 80%=2,2
	4 x 0.50 = 2.00 P.	0.8		
	Altura de la barra 1 metro Tiempo máx. 50" RC.1- lanzamientos de piernas (adelante x2, al lado x2 con las dos piernas(A+A)) RC.2- serie danza FIG + salto A (máximo 1B+A +A) RC.3- Mantenimiento 180°, elemento 4102 del código (A) RC.4- ½ giro en passé, paso + ½ giro en passé (A)	máximo 1B+6A + salida A	Entrada obligatoria: apoyo facial a pasar una pierna (A) * Los lanzamientos para tener valor A deberán estar por encima de 90°, y para el valor dificultad sólo se cogerán uno hacia adelante y otro lateral (total 2A). Los lanzamientos en relevé Mantenimiento 180°: Hasta 135° (-.1/.3) Por debajo de 135° (-.5) Sin valor, sin requisito y -1p de la nota final (DN) Salida obligatoria: al final de la barra, rueda a juntar en la vertical, ¼ giro a caer al suelo (A) (Rondada) Se considera como elemento A salto AGRUPADO Nº de pasadas libre. 	2.8 / 2.9 80%=2,2
	4 x 0.50 = 2.00 P.	0,9 / 0,8		
	RC.1- Rondada+ salto + voltereta atrás con piernas estiradas y juntas(A+A) RC.2- Serie acrobática con 3 elementos adelante, con apoyo de manos, con o sin vuelo (A+A+A) RC.3- Pasaje de danza FIG RC.4- Elemento acrobático adelante o atrás (A) (diferente al RC1 y RC2), con apoyo de manos con o sin vuelo	máximo 7A + Salida* A	RC.1. La quinta no vale para cubrir el RC, es voltereta atrás, pues se busca la elasticidad. RC.2. Permitidos rueda, rondada y rodamientos (como pino-voltereta). No válido para cubrir RC4 RC4 sólo un elemento. Se consideran como elementos Acrobáticos A los siguientes: RUEDA, ARCOS ADELANTE-ATRÁS, TIC-TAC, QUINTA, VERTICAL VOLTERETA. PALOMA DE 1 PIERNA Y PALOMA DE 2 SE CONSIDERAN ELEMENTOS DIFERENTES. NO se puede hacer voltereta adelante. * No hay que cumplir exigencia de mínimo 3 acro y mínimo 3 danza.	2.8 80%=2,2
	4 x 0.50 = 2.00 P.	0.8	Total Nota D	10,4

Los conceptos de RC y VD son independientes. Los elementos que conforman los RC no tienen que coincidir con el VD.
La penalización por ejercicio corto se aplicará en todos los niveles

La falta de un requisito por interrupción penaliza con: Valor RC + 1 punto por falta Requisito
Elemento NO considerado por faltas de ejecución técnica penaliza, **dentro de un requisito**, penaliza: Valor RC + 1 punto por falta Requisito + VD elemento.
La falta de **intento** de un elemento o REQUISITO penaliza: Valor RC + 1 punto por falta requisito + Valor Dif. Elemento(s) + 1 punto por cada elemento que no intente realizar.

**SUELO: SALIDA: Se considera salida el último elemento acrobático de la última Línea Acrobática.

Línea Acrobática: Es el enlace de mínimo dos elementos acrobáticos. Para considerar línea acro, debe cumplir con los RC exigidos en estas líneas (de vuelo, atrás o adelante, diferentes) y deben tener por lo menos un elemento diferente.

Presentación artística, Composición , Coreografía y Música y Musicalidad según Código FIG. (salvo movimiento cerca de la barra)

TIEMPO MÁXIMO DE BARRA Y SUELO 50"

- PENALIZACIÓN TIEMPO APARATOS DE BARRA Y SUELO :

A PARTIR DE 50" PENALIZACIÓN DE 0.10

A PARTIR DE 1 MINUTO LOS ELEMENTOS **NO SE EVALÚAN NI CONTABILIZAN**

INIGYM 2

ACLARACIONES A LA NORMATIVA

PRGUNTAS		RESPUESTA
SUELO	RC 2 - ¿Rondada y rueda al ser elementos laterales no serviría para este requisito, es así?	SI sirven
SUELO	RC4 sólo un elemento.	SI, es un solo elemento

PROMOGYM 1 7, 8 y 9 años

APARATO	REQUISITOS	VD	OBSERVACIONES	NOTA D
	Paloma a caer de espalda sobre una colchoneta de 40cm, impulso con los dos pies sobre el trampolín			2,00 No hay 80% ya que el salto es obligatorio
		2,00		
	EN LA BANDA INFERIOR RC.1- posición pies a la banda x 3 segundos + posición piernas estiradas a 90° (posic. escuadra) x 3 segundos. Apoyo en el suelo (A+A) Apoyo en el suelo y: RC.2- vuelos adelante y atrás x 3 (A+A+A) (Posición piernas libre) RC.3- Vuelta canaria piernas juntas y estiradas desde el principio al final(A) RC.4- Impulso atrás mínimo a la horizontal (A)	7A + Salida obligatoria A	Ejercicio obligatorio: requisitos en el mismo orden. Permitido uso de trampolín. Vuelos libres (piernas juntas, separadas, o abro-junto) Salida obligatoria (A): recepción en el suelo, desde el impulso atrás Impulsos atrás en paralelas: Penalización de la Nota de Ejecución: por debajo de 45°, 0.10, por debajo de la horizontal 0.30. 	2.80 80%= 2.20
	4 x 0.50 = 2.00 P.	0.8		
	Barra altura 1,25m Tiempo máx. 1' RC.1- Elemento acrobático adelante o lateral (A) RC.2- Serie danza FIG (A+A o A+B / B+A) RC.3- Medio giro en passé x 2 (A+A). Medio giro en passé + medio giro en passé. RC.4- Vertical mínimo 135°, piernas juntas. Solo marcar, no exigencia de mantenimiento 2"(A)	máximo 1B (danza) + 6A + salida A	Entrada libre excepto "caballito y cucillias" RC1 sin vuelo. Número de pasadas libre. Solo un medio giro sobre dos pies con piernas estiradas Obligatorio salida de rondada Se permite voltereta con manos para cubrir RC1 en este nivel Se consideran como elementos A los siguientes: AGRUPADO Y VOLTERETA CON MANOS	2.80 / 2,90 80%= 2.20
	4 x 0.50 = 2.00 P.	0,9 / 0,8		
	RC.1- Línea acrobática mínimo 3 elementos diferentes (A+A+A) RC.2- Línea acrobática mínimo 2 elementos diferentes (A+A) (diferentes al RC.1) RC.3- Pasaje de danza FIG (A+A o A+B / B+A) RC.4- Elemento acrobático adelante y atrás (A). Elemento acro con apoyo de manos con o sin vuelo	máximo: 1B (danza) + 6A + salida* A	El orden de los requisitos es libre. No se contará ningún elemento acro después de la última línea acrobática. Un elemento puede cubrir más de 1 requisito. Los rodamientos no cubren el RC4 ** Dentro de las Líneas Acrobáticas se permite un salto como enlace de los elementos ACRO. Ej.: Rondada salto y quinta * RC2 – voltereta atrás NO vale. Elementos acrobáticos A permitidos en suelo: rueda, arco delante, arco atrás, tic tac, vertical voltereta, paloma de una pierna, paloma de dos piernas, rondada, quinta, quinta medio giro, quinta con giro 360°, flic flac delante, flic flac atrás. * Elementos de RC1 y RC2 cubren RC4. * Hay que cumplir exigencia de mínimo 3 acro y mínimo 3 danza y dos opcionales	2.80 / 2,90 80%= 2.20
	4 x 0.50 = 2.00 P.	0,9 / 0,8	Total Nota D	10,4

Los conceptos de RC y VD son independientes. Los elementos que conforman los RC no tienen que coincidir con el VD.
La penalización por ejercicio corto se aplicará en todos los niveles

La falta de un requisito por interrupción penaliza con: Valor RC + 1 punto por falta Requisito

Elemento NO considerado por faltas de ejecución técnica penaliza, dentro de un requisito, penaliza: Valor RC + 1 punto por falta Requisito + VD elemento.

La falta de **intento** de un elemento o REQUISITO penaliza: Valor RC + 1 punto por falta requisito + Valor Dif. Elemento(s) + 1 punto por cada elemento que no intente realizar.

****SUELO: SALIDA:** Se considera salida el último elemento acrobático de la última Línea Acrobática.

Línea Acrobática: Es el enlace de mínimo dos elementos acrobáticos. Para considerar línea acro, debe cumplir con los RC exigidos en estas líneas (de vuelo, atrás o adelante, diferentes) y deben tener por lo menos un elemento diferente.

Presentación artística, Composición, Coreografía y Música y Musicalidad según Código FIG.

Paralelas, se permite el uso de trampolín. Altura de la barra 1,25 metros.

TIEMPO MÁXIMO DE BARRA Y SUELO 1 MINUTO

- PENALIZACIÓN TIEMPO APARATOS DE BARRA Y SUELO :

A PARTIR DE 60" PENALIZACIÓN DE 0.10


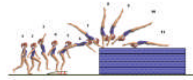




A PARTIR DE 1'10" MINUTO LOS ELEMENTOS **NO** SE EVALÚAN NI CONTABILIZAN

PROMOGYM 1

ACLARACIONES A LA NORMATIVA

PRGUNTAS		RESPUESTA
PARALELAS	Son diferentes los tiempos en las posiciones de fuerza?? O son 3" en cada una de ellas?	Son 3" en cada una de ellas
BARRA	Para todos los promogym que piden voltereta, ¿se puede parar?	Voltereta adelante es un elemento sin parada. Si se hace con pausa (deducción por ritmo) y si se coge debajo de la barra deducción por falta técnica 0.5). El elemento vale A.
	Medio giro passe x2, ¿se puede dar paso?	SI
	No hay que marcar posición de mantenimiento?	No
	No hay obligación de entrada A? Si hacen entrada se les contaría?	Entrada libre excepto "caballito"y "cucillas". Si que cuenta para VD
SUELO	En las líneas acrobáticas tiene que haber un elemento con vuelo?	NO
	Valen los saltos en extensión después de rondada para luego hacer elemento sin vuelo?	SI
	Las dos líneas acrobáticas tienen que tener un elemento de vuelo?	NO
	No hay giro como requisito?	NO, se puede como elemento libre

PROMOGYM 2 10 y + años

APARATO	REQUISITOS	VD	OBSERVACIONES	NOTA D
	Paloma a caer de espalda sobre colchonetas a 80cm 1 trampolín			2,00 No hay 80% ya que el salto es obligatorio
		2,00		
	BANDA INFERIOR: RC.1- posición pies a la banda x 3 segundos+ posición piernas estiradas a 90° (posic. escuadra) x 3 segundos. Apoyo en el suelo (A+A) RC.2- vuelta canaria piernas juntas y estiradas desde el principio al final(A)+ vuelta de apoyo atrás(A+A) RC.3- impulso atrás a la horizontal (A), seguido de RC.4- vuelos adelante y atrás x 3 (A+A)	7A + Salida obligatoria A	Ejercicio obligatorio: requisitos en el mismo orden. Vuelos libres (piernas juntas, separadas, o abro-junto). No hay penalización por grados en el impulso entre la vuelta canaria y la vuelta de apoyo atrás. RC3: Impulso atrás puede ser con piernas juntas o separadas para seguir con los vuelos. Salida obligatoria (A): tercer vuelo + recepción en el suelo (A) Impulsos atrás en paralelas: Penalización de la Nota de Ejecución: Por debajo de la horizontal 0.30. 	2.80 80%= 2.20
	4 x 0.50 = 2.00 P.	0,8		
	Tiempo Máximo :1' RC.1- Elemento acrobático adelante o lateral + salto gimnástico (A+A). Orden libre RC.2- Pasaje de danza FIG (A+A o A+B / B+A) RC.3- Medio giro en passé x 2 (A). Medio giro en passé + medio giro en passé. RC.4- Vertical mínimo 170°, piernas juntas (A) (No exigencia de mantener 2")	máximo 1B (danza) + 6A + salida A	Entrada A. libre excepto "caballito y cucillias". RC1 SIN VUELO. Ej.: Puede ser galope + rueda, o rueda + galope Se permite voltereta con manos para cubrir R1 en este nivel (A) Número de pasadas libre. Obligatorio salida de rondada con una mano (A) Solo un medio giro sobre dos pies con piernas estiradas. Se consideran como elementos A los siguientes: AGRUPADO Y VOLTERETA CON MANOS.	2.80 / 2.90 80%= 2.20
	4 x 0.50 = 2.00 P.	0,9 / 0,8		
	RC.1- línea acrobática mínimo 3 elementos diferentes, 1 con fase de vuelo (A+A+A) RC.2- línea acrobática mínimo 2 elementos diferentes, 1 con fase de vuelo (A+A) (diferentes al RC.1) RC.3- Pasaje de danza FIG (A+A o A+B / B+A) RC.4- Elemento acrobático adelante y atrás (A) con o sin apoyo de manos con o sin vuelo	máximo 1B (danza) + 6A + Salida* A	Un elemento puede cubrir más de 1 requisito. Los rodamientos no cubren el RC4 * Elementos de RC1 y RC2 cubren RC4. Elementos acrobáticos A permitidos en suelo: rueda, arco delante, arco atrás, tic tac, vertical voltereta, paloma de una pierna, paloma de dos piernas, rondada, quinta, quinta medio giro, quinta con giro 360°, flic flac delante, flic flac atrás. * Dentro de las Líneas Acrobáticas se permite un salto como enlace de los elementos ACRO. Ej.: Rondada salto y quinta Ejemplos: Paloma de una pierna + paloma de dos + salto y rueda. Mortal delante + salto abriendo piernas + paloma de dos. * Hay que cumplir exigencia de mínimo 3 acro y mínimo 3 danza y dos opcionales	2.80 / 2.90 80%= 2.20
	4 x 0.50 = 2.00 P.	0,9 / 0,8	Total Nota D	10,4

Los conceptos de RC y VD son independientes. Los elementos que conforman los RC no tienen que coincidir con el VD.
La penalización por ejercicio corto se aplicará en todos los niveles

La falta de un requisito por interrupción penaliza con: Valor RC + 1 punto por falta Requisito
Elemento NO considerado por faltas de ejecución técnica penaliza, dentro de un requisito, penaliza: Valor RC + 1 punto por falta Requisito + VD elemento.
La falta de **intento** de un elemento o REQUISITO penaliza: Valor RC + 1 punto por falta requisito + Valor Dif. Elemento(s) + 1 punto por cada elemento que no intente realizar.

**SUELO: SALIDA: Se considera salida el último elemento acrobático de la última Línea Acrobática.

Línea Acrobática: Es el enlace de mínimo dos elementos acrobáticos. Para considerar línea acro, debe cumplir con los RC exigidos en estas líneas (de vuelo, atrás o adelante, diferentes) y deben tener por lo menos un elemento diferente.

Paralelas, se permite el uso de trampolín. Altura de la barra 1,25 metros.

.. **Si la música es la misma que PROMOGYM 1 o INIGYM, pueden actuar dos gimnastas a la vez en la misma pista.**

Presentación artística, Composición, Coreografía y Música y Musicalidad según Código FIG.

TIEMPO MÁXIMO DE BARRA Y SUELO 1 MINUTO

- PENALIZACIÓN TIEMPO APARATOS DE BARRA Y SUELO :

A PARTIR DE 60" PENALIZACIÓN DE 0.10






A PARTIR DE 1'10" MINUTO LOS ELEMENTOS **NO** SE EVALÚAN NI CONTABILIZAN

PROMOGYM 2

ACLARACIONES A LA NORMATIVA

PRGUNTAS		RESPUESTA
BARRA	Medio giro passe x2, ¿se puede dar paso?	SI, pero el paso de apoyo, no dos pasos
	El orden del RC 1 tiene que ser en ese orden o puede ser salto gimnástico + acrobacia?	El orden es libre
SUELO	¿Se permite como línea acrobática, rondada salto quinta? ¿O el salto hace que la línea quede interrumpida?	SI
	En las líneas acrobáticas tiene que haber un elemento con vuelo? Valen los saltos en extensión después de rondada para luego hacer elemento sin vuelo?	RC.1 y RC.2 Ya se especifica que 1 debe de ser con fase de vuelo
	No hay giro como requisito?	NO

PROMOGYM 3 10 y + años

APARATO	REQUISITOS	VD	OBSERVACIONES	NOTA D
	Paloma o Rondada Altura del potro, 1,20 m 1 trampolín o doble trampolín (40 cm)			2,00 No hay 80% ya que el salto es obligatorio
		2,00		
	RC.1- Kippe BI (A) RC.2- Impulso a la horizontal + vuelta de de apoyo atrás (A+A) RC.3- Pisada BI (posición piernas libre) (A) RC.4- Saltar a BS, seguido de 3 Vuelos adelante y atrás (A+A+A) Todo sin pausa	7A + Salida obligatoria A	Ejercicio obligatorio: requisitos en el mismo orden. Vuelos libres (piernas juntas, separadas, o abro-junto) <u>Salida obligatoria (A)</u> . Salidas A del COP incluida vuelo adelante con 1/2 giro. <u>El RC4 NO es la Salida.</u> <u>Salida A: EJEMPLOS: poltrón con medio giro, plantas con medio o mortal atrás.</u> <u>Después de los vuelos subir con kipe más impulso atrás (no penaliza) más salida.</u> <u>Impulsos atrás en paralelas: Penalización de la Nota de Ejecución: por debajo de la horizontal 0.30.</u>	2.80 80%= 2.20
	4 x 0.50 = 2.00 P.	0,8		
	Tiempo Máximo :1' 10" RC.1- 2 elementos acrobáticos adelante y/o lateral y/o atrás (pueden estar enlazados o separados) (diferentes al RC.3) (A+A) RC.2- Serie danza FIG (Máximo 2 B) RC.3- Vertical a mantener 2" (A) RC.4- Giro 360° (A)	máximo 3B + 4A + salida A	Entrada máximo B. libre excepto "caballito y cucilllas". <u>RC1 barra, es CON o SIN vuelo.</u> Voltereta adelante es un elemento sin parada. Si se hace con pausa (deducción por ritmo) y si se coge debajo de la barra deducción por falta técnica 0.5). El elemento vale A. <u>RC3: La vertical puede ser en posición lateral.</u> Número de pasadas libre. <u>Solo un medio giro sobre dos pies con piernas estiradas.</u> Obligatorio <u>salida</u> de rondada con una mano o sin manos. (A) Se consideran como elementos A los siguientes: AGRUPADO Y VOLTERETA CON MANOS	2.80 / 3,10 80%= 2.20
	4 x 0.50 = 2.00 P.	1,1 a 0,8		
	RC.1- Línea acrobática mínimo 3 elementos diferentes, mín 1 con fase de vuelo (A+A+A) RC.2- Línea acrobática mínimo 2 elementos diferentes, obligatorio 1 quinta (A+A) (<u>diferentes al RC.1</u>) RC.3- Pasaje de danza FIG (A+B / B+A o B+B) RC.4- Elemento acrobático adelante y atrás (A). con o sin apoyo de manos, con o sin vuelo.	máximo 2B + 5A + salida A	MÚSICA LIBRE TIEMPO MÁXIMO 1'10" Elementos de RC1 y RC2 cubren RC4. Un elemento puede cubrir más de 1 requisito. los rodamientos no cubren el RC4 <u>* Dentro de las Líneas Acrobáticas se permite un salto como enlace de los elementos ACRO. Ej.: Rondada salto y quinta</u> <u>Paloma de una pierna + paloma de dos + salto y rueda.</u> <u>Paloma de una o dos + salto y rueda.</u> <u>* Si en RC1 y RC2 hace acrobático adelante y acrobático atrás ya cumple RC4</u> <u>* Elementos acrobáticos A permitidos en suelo: rueda, arco delante, arco atrás, tic tac, vertical voltereta, paloma de una pierna, paloma de dos piernas, rondada, quinta, quinta medio giro, quinta con giro 360°, flic flac delante, flic flac atrás.</u> <u>* Hay que cumplir exigencia de mínimo 3 acro y mínimo 3 danza y dos opcionales</u>	2.80 / 3.00 80%= 2.20
	4 x 0.50 = 2.00 P.	1,0 a 0,8	Total Nota D	10,4

Los conceptos de RC y VD son independientes. Los elementos que conforman los RC no tienen que coincidir con el VD.
La penalización por ejercicio corto se aplicará en todos los niveles

La falta de un requisito por interrupción penaliza con: Valor RC + 1 punto por falta Requisito
Elemento NO considerado por faltas de ejecución técnica penaliza, dentro de un requisito, penaliza: Valor RC + 1 punto por falta Requisito + VD elemento.
La falta de intento de un elemento o REQUISITO penaliza: Valor RC + 1 punto por falta requisito + Valor Dif. Elemento(s) + 1 punto por cada elemento que no intente realizar.

**SUELO: SALIDA: Se considera salida el último elemento acrobático de la última Línea Acrobática.

Línea Acrobática: Es el enlace de mínimo dos elementos acrobáticos. Para considerar línea acro, debe cumplir con los RC exigidos en estas líneas (de vuelo, atrás o adelante, diferentes) y deben tener por lo menos un elemento diferente.

Altura de la barra 1,25 metros.

Presentación artística, Composición, Coreografía y Música y Musicalidad según Código FIG.

TIEMPO MÁXIMO DE BARRA Y SUELO 1'10" MINUTO

- PENALIZACIÓN TIEMPO APARATOS DE BARRA Y SUELO :

A PARTIR DE 1'10" PENALIZACIÓN DE 0.10






A PARTIR DE 1'20" MINUTO LOS ELEMENTOS NO SE EVALÚAN NI CONTABILIZAN

PROMOGYM 3

ACLARACIONES A LA NORMATIVA

PRGUNTAS		RESPUESTA
PARALELAS	La salida es obligatoria de mortal o se puede hacer viniendo de vuelo el 180º como hasta ahora?	Como indica en las Observaciones: Salida obligatoria (A). Salidas A del COP incluida vuelo adelante con 1/2 giro.
	¿los vuelos libres sirven para el cómputo del número de elementos??	SI
	Cuantos vuelos són?, solo adelante y atrás?	3
	¿la vuelta de molino sirve como en P4 de elemento?	SI
	Un ejercicio de 7 elementos no tiene penalización?	Ver aclaraciones al pié de la Normativa por Falta de RC o elementos
BARRA	Requisito 3 elegimos elementos de los tres, cuántos son obligatorios?	RC.3- Vertical a mantener 2" (A)
SUELO	El RC 2 puede hacerse con salto en extensión después de una rondada?porque si no, que den un ejemplo de serie con un elemento de vuelo y luego una quinta.	SI
	Paloma de 1+paloma de dos + antesalto rondad, es serie acrobática de 3?	SI
	Puede repetirse la rondada en las series para cubrir requisito.	Si como enlace, pero se debe seguir cumplir el RC de que "mínimo 2 elementos diferentes,(diferentes al RC.1)"
	Piden una serie de mínimo 2 elementos incluida la quinta. Podríamos hacer rondada salto quinta? O el salto se considera como corte de serie? Se puede hacer, rondada-flic-flac salto quinta? O el salto se considera como corte de serie?	Si se puede hacer salto en extensión, NO se considera corte de la serie siempre que los elementos estén correctamente enlazados.

PROMOGYM 4 10 y + años

APARATO	REQUISITOS	VD	OBSERVACIONES	NOTA D
	SALTO FIG 1 salto Altura del potro, 1,25m 1 trampolín			Según valor código
	RC.1- Kippe BS o BI (A) RC.2- Elemento con 180º Giro valor código (se permiten entradas, salidas y elementos de vuelo) (MAXIMO VALOR B) RC.3- Cambio de banda (MAXIMO VALOR B) RC.4- vuelta de plantas carpada (A)	máximo 1C+3B+3A+ SALIDA A	RC2 – como elemento con 180º de giro valor Código se pueden utilizar: deslizamiento con medio giro + kipe (A) y pirueta 360º + kipe (B)... RC.3 Valen también las entradas: Ej.: Cambio de banda- vale Vuelta plantas (A)/ entrada Pídola Plantas sirve como cambio de bandas. Se permiten los siguiente elementos: Vuelta de molino se considera como elemento (A) y cuarta 45º (B) Ejercicio libre: los requisitos no tienen por qué estar en este orden Salida A	2.80 80%= 2.20
	4 x 0.50 = 2.00 P.	1,3 a 0,8		
	Tiempo Máximo :1' 10" RC.1- serie acrobática de 2 elementos, con o sin vuelo, con apoyo de manos (máximo B+B) RC.2- Giro mínimo A RC.3- Serie danza FIG (máximo 1C+1B) RC.4- Elemento acrobático adelante/lateral y atrás (máximo B) (diferente a RC.1)	máximo: 1C+3B+3A+ salida máximo B	* Entrada mínimo A Rueda + rueda sirve como serie acrobática. Solo cuenta una A. Arco atrás + arco atrás al apoyo piernas abiertas en la barra sirve como serie acrobática. En esta categoría se consideran dos elementos diferentes: 2A. Ejemplos para RC1: rueda remontado, dos remontados seguidos (solo cuenta una A). Otros elementos acrobáticos: voltereta sin manos, vertical voltereta, puente delante, tic tac, flic flac.. RC4: son dos elementos uno adelante/lateral y otro atrás. * Salida máximo B Se permiten los rodamientos (valor código) para cubrir RC.1 Y RC.4 SÓLO SE PERMITEN ELEMENTOS DEL CODIGO	2.80 / 3.40 80%= 2.20
	4 x 0.50 = 2.00 P.	1,4 a 0,8		
	RC.1- Línea acrobática mínimo 3 elementos diferentes RC.2- Línea acrobática mínimo 2 elementos diferentes, mínimo 1 hacia adelante (diferentes al RC.1) RC.3- Pasaje danza FIG (máximo 1C+1B) RC.4- Mortal adelante y atrás, DENTRO de una línea acrobática (no tiene porque ser en la misma)	máximo: 1C+3B+3A+ salida* máximo B	MÚSICA LIBRE TIEMPO MÁXIMO 1' 10" ORDEN DE LOS REQUISITOS LIBRE * RC2: Mortal adelante más león, si es enlazado Sí vale. * RC4 Los mortales en diferentes direcciones han de estar incluidos necesariamente en las líneas acrobáticas. Como mortales NO se pueden incluir las inversiones libres adelante y lateral. Salida máximo B * Hay que cumplir exigencia de mínimo 3 acro y mínimo 3 danza y 2 opcionales SÓLO SE PERMITEN ELEMENTOS DEL CÓDIGO	2.80 / 3.40 80%= 2.20
	4 x 0.50 = 2.00 P.	1,4 a 0,8	Total Nota D	10,4

Los conceptos de RC y VD son independientes. Los elementos que conforman los RC no tienen que coincidir con el VD.
La penalización por ejercicio corto se aplicará en todos los niveles

La falta de un requisito por interrupción penaliza con: Valor RC + 1 punto por falta Requisito
Elemento NO considerado por faltas de ejecución técnica penaliza, dentro de un requisito, penaliza: Valor RC + 1 punto por falta Requisito + VD elemento.
La falta de intento de un elemento o REQUISITO penaliza: Valor RC + 1 punto por falta requisito + Valor Dif. Elemento(s) + 1 punto por cada elemento que no intente realizar.

****SUELO: SALIDA: Se considera salida el último elemento acrobático de la última Línea Acrobática.**

Línea Acrobática: Es el enlace de mínimo dos elementos acrobáticos. Para considerar línea acro, debe cumplir con los RC exigidos en estas líneas (de vuelo, atrás o adelante, diferentes) y deben tener por lo menos un elemento diferente.

Presentación artística, Composición, Coreografía y Música y Musicalidad según Código FIG.

Paralelas, se permite el uso de trampolín. Altura de la barra 1,25 metros.

TIEMPO MÁXIMO DE BARRA Y SUELO 1'10" MINUTO

- PENALIZACIÓN TIEMPO APARATOS DE BARRA Y SUELO :

A PARTIR DE 1'10" PENALIZACIÓN DE 0.10

A PARTIR DE 1'20" MINUTO LOS ELEMENTOS **NO** SE EVALÚAN NI CONTABILIZAN

PROMOGYM 4

ACLARACIONES A LA NORMATIVA

PRGUNTAS		RESPUESTA
PARALELAS	¿La vuelta de plantas sirve como cambio de banda y además como RC 4? ¿Si se utiliza la vuelta de plantas como cambio de banda, se tiene que penalizar como cambio de banda sin elemento?	Si cubre ambos requisitos si se realiza carpada y se le aplican los descuentos de ejecución por flexión piernas, brazos... SI. Cambio de banda sin elemento 0.50
	Un ejercicio de 7 elementos no tiene penalización?	Ver aclaraciones al pié de la Normativa por Falta de RC o elementos
BARRA	En la serie acrobática pueden repetirse los elementos, por ejemplo arco atrás + arco atrás?	SI pero sólo cuenta para VD una A
SUELO	¿El requisito 4 puede cumplirse con el requisito 1 y 2?	SI
	En las series acrobáticas puedes repetir elementos o el segundo igual es como si no lo hicieras?, Recuerdo lo de las rondadas que si se pueden hacer pero me queda la duda si se pueden repetir para cubrir requisito. Creo entender que no pueden ser iguales, ¿Qué opciones hay en P4 fáciles?	La Rondada se considera como un elemento de enlace y se puede repetir, aunque su VD se contabilice una sola vez y en orden cronológico. En este RC tiene que hacer algún elemento ACRO más para que se cumpla el RC de mínimo 2 elementos diferentes, mínimo 1 hacia adelante (diferentes al RC.1) Ejemplos: RC1 que también cubre RC4: Arco atras con 360º giro+ flic+mortal / Rondada+flic+mortal RC2 que cubre el RC4: Paloma (2 piernas) + mortal adelante / Mortal adelante + León / mortal adelante a una pierna+rondada+ 1/2 giro mortal adelante(twist)
	* Línea acro 3 elementos diferentes: Rondada+flic+mortal * Línea acro 2 elementos diferentes 1 adelante Mortal adelante/rondada ¿Estás valdrían?	NO, porque la rondada se repite, tendría que hacer un elemento más y diferente del RC1
Lo de los saltos entre el mortal adalente+ antesalto rondad dijeron que valía pero ¿donde viene escrito?.	Esto corresponde a las aclaraciones de P1, P2 y P3	