

FEDERACION VASCA DE GIMNASIA
EUSKAL GIMNASTIKA FEDERAZIOA



NORMATIVA TECNICA GR 2017-2018

DEFINITIVA

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 aro	3 ó 2 M. L y 3 pelotas		2.15 / 2.30
A	ALEVIN	M.L y aro	5 ó 6 pelotas		
A / B	INFANTIL	Aro y pelota	5 ó 6 aros		
A / B	CADETE	Cuerda y Aro	2aros-2pelotas, 3aros-2pelotas ó 3aros-3pelotas		
A / B	JUVENIL	Mazas y Cinta	4, 5 ó 6 pares de mazas		
A / B	SENIOR y PLUS	Pelota y Mazas	4, 5 ó 6 pelotas		

TODA LA NORMATIVA TÉCNICA Y PUNTUACIONES SE BASAN EN EL CODIGO FIG 2017, (versión válida marzo 2017) 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.

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 Alevín	Aro mínimo 70 cm de diámetro






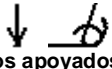


3. DIFICULTAD DEL APARATO (AD)

Además de las Dificultades del Aparato (AD) del Código FIG de valor 0.30 ó 0.40 puntos, se contabilizará un máximo de 4 Dificultades del Aparato (AD) con valor 0.20 puntos en todas las categorías.

Para las (AD) con un valor de 0.20 (RFEG) puntos, 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. “

4. DIFICULTADES CORPORALES (BD)

0.10	0.20
SALTOS	
 Zancada 135°	
EQUILIBRIOS	
	
	
 Hombros apoyados en el suelo	
 Hombros apoyados en el suelo	
ROTACION	
	
	

5. ELEMENTOS DINÁMICOS CON ROTACIÓN (R)

R 1 VALOR 0.10 1 elemento dinámico con rotación del cuerpo.

6. 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 seniors de la siguiente manera:
 - En un conjunto de 4 gimnastas solo podrá haber una senior.
 - En un conjunto de 5 o 6 gimnastas podrá haber un máximo de 2 senior.
- 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 **SENIOR A**.

7. EXIGENCIAS TÉCNICAS SEGÚN LAS DISTINTAS CATEGORÍAS:

Categorías Cadete, Juvenil, Sénior y Plus:

Se aplicará el Código FIG en vigor

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 del Aparato durante 2 BD (Pelota y Cinta) con la mano no-dominante.

- Modalidad Conjuntos:

Ejercicios de Conjunto Manos Libres –Colaboraciones sin aparato				
Valor				Tipos de Colaboración
0.10	0.20	0.30	0.40	
C				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
	CR 1 gimnasta	CR2 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
		CRR 1 gimnasta	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(s) gimnasta(s) o elevación por una o más compañeras.
Será imprescindible un cambio de formación para valorar dos colaboraciones consecutivas				

*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.