



## 1. CATEGORIAS Y NIVELES DE PARTICIPACIÓN

| <b>CATEGORIAS</b>          | <b>INDIVIDUAL</b> | <b>CONJUNTO</b>    |
|----------------------------|-------------------|--------------------|
| HABILIDADES DEPORTIVAS +50 | APARATO LIBRE     | APARATO LIBRE      |
| HABILIDADES DEPORTIVAS +21 | -----             | APARATO LIBRE      |
| ADAPTADA +21               | PELOTA            | 5 PELOTAS          |
| ADAPTADA -21               | MANOS LIBRE       | 5 PELOTAS          |
| COMPETICIÓN +21            | MAZAS             | 3 AROS Y 2 PELOTAS |
| COMPETICION -21            | MAZAS             | 3 AROS Y 2 PELOTAS |



### 1.1. NIVEL 1: HABILIDADES DEPORTIVAS +50 (INDIVIDUAL)

|   | HABILIDADES DEPORTIVAS        | PENALIZACIÓN              |
|---|-------------------------------|---------------------------|
| <b>Aparato</b>  | <b>APARATO LIBRE</b>          |                           |
| <b>Dificultades corporales</b>  | Mínimo 3- máximo 4            | 0,30 < 3 BD               |
|   | Min 1. De cada grupo corporal | <b>REQUISITOS ausente</b> |
|   | Valor: 0,10 – 0,20 – 0,30     | 0,30 por cada DB > 0,30   |
|   |                               |                           |
| <b>Pasos de danza</b>   | Mínimo 1 secuencia de pasos   | 0.3 ausente               |
| <b>Riesgos</b>  | Máximo 1                      |                           |
| <b>DA</b> (dificultad aparato)  | MÍNIMO 1-MÁXIMO 4             |                           |
| <b>Elementos técnicos fundamentales</b><br>(elementos tecnicos del aparato) | Mínimo 3                      |                           |

#### ESPECIFICACIONES:

- **APARATO LIBRE:** El aparato se elegirá entre los reglamentarios dentro de nuestra modalidad deportiva, es decir, manos libres, pelota, aro, cuerda, mazas o cinta.
- **DIFICULTADES CORPORALES:** L@s gimnastas deberán llevar mínimo un giro, un salto y un equilibrio y máximo 4 dificultades en total.

*Ejemplos: 2 equilibrios, 1 giros y 1 salto; 1 equilibrios, 2 giros y 1 salto; 1 equilibrio, 1 giro y 2 saltos.... Cualquier combinación es posible siempre que respete el mínimo de cada grupo corporal (equilibrio, giro y salto) y el máximo establecido.*

Las dificultades corporales a usar tendrán un valor de 0.3 máximo. Para facilitar vuestra labor, en la tabla del *anexo 1* podéis ver las dificultades más asequibles de conseguir de esos valores. Así mismo, adjuntaremos junto con la normativa de este año la tabla de dificultades FIG del resto de valores.

Estas dificultades corporales deben realizarse con un elemento técnico del aparato (*anexo 5*), la FEXDDI para este nivel permitirá que los elementos técnicos puedan repetirse sin penalización.



- **PASOS DE DANZA:** las secuencias de pasos tendrán una duración mínima de 8 segundos. Si la gimnasta lleva aparato no podrá soltarlo en el suelo y deberá hacer mínimo dos elementos técnicos del aparato. Por ejemplo, si la/el gimnasta lleva pelota, durante la secuencia de paso podrá hacer un rodamiento y un bote. Si lleva aro podrá hacer, por ejemplo, una inversión en el suelo y una rotación. En el *anexo 5* facilitamos los elementos técnicos de cada aparato.
- **RIESGOS:** siguiendo normativa FEDDI, se permite R1 con lanzamiento mediano. Es decir, se realizará un lanzamiento mediano (la altura de la gimnasta) se realizará durante el vuelo un elemento de rotación y se recogerá posteriormente el aparato. En este nivel la FEDDI adaptará los criterios de los riesgos, permitiéndose no realizar ningún elemento de rotación debajo del vuelo del aparato, pudiendo hacer el lanzamiento como la recogida con una o dos manos. (*Anexo 3*)
- **DIFICULTAD APARATO:** Una Dificultad de Aparato (DA) es un elemento técnico del aparato ('base') realizado con criterios específicos del aparato. La FEDDI adaptó en su normativa que con una base y un criterio eran suficientes para que la DA fuese válida. En el *anexo 4* facilitamos una serie de DA de distintos aparatos que se podrán introducir en el ejercicio, y junto a la normativa facilitaremos la tabla de las bases y criterios de las DA proporcionadas por la FIG.
- **ELEMENTOS TÉCNICOS CON EL APARATO:** se debe representar mínimo 3 elementos técnicos del aparato a lo largo del ejercicio o coreografía. Las tablas de elementos técnicos vienen presentadas en el *anexo 5*.

## 1.2. NIVEL 2: ADAPTADA+21 (INDIVIDUAL)

|   | ADAPTADA +21                  | PENALIZACIÓN              |
|---|-------------------------------|---------------------------|
| <b>Aparato</b>  | PELOTA                        |                           |
| <b>Dificultades corporales</b>  | Mínimo 3- máximo 5            | 0,30 < 3 BD               |
|   | Min 1. De cada grupo corporal | <b>REQUISITOS ausente</b> |
|   | Valor: 0,10 – 0,20 – 0,30     | 0,30 por cada DB > 0,30   |
| <b>Pasos de danza</b>   | Mínimo 1 secuencia de pasos   | 0.3 ausente               |
| <b>Riesgos</b>  | Máximo 1                      |                           |
| <b>DA</b> (dificultad aparato)  | MÍNIMO 1- MÁXIMO 8            |                           |
| <b>Elementos técnicos fundamentales</b><br>(elementos técnicos del aparato) |                               | Mínimo 3                  |
|   |                               |                           |

### ESPECIFICACIONES:

- **APARATO:** pelota (se permiten las pelotas de 15cm de diámetro)
- **DIFICULTADES CORPORALES:** L@s gimnastas deberán llevar mínimo un giro, un salto y un equilibrio y máximo 5 dificultades en total.

*Ejemplos: 2 equilibrios, 2 giros y 1 salto; 1 equilibrios, 2 giros y 2 salto; 3 equilibrio, 1 giro y 1 saltos.... Cualquier combinación es posible siempre que respete el mínimo de cada grupo corporal (1 equilibrio, 1 giro y 1 salto) y el máximo establecido.*

Las dificultades corporales a usar tendrán un valor de 0.3 máximo. Para facilitar vuestra labor, en la tabla del *anexo 1* podéis ver las dificultades más asequibles de conseguir de esos valores. Así mismo, adjuntaremos junto con la normativa de este año la tabla de dificultades FIG del resto de valores.

Estas dificultades corporales deben realizarse con un elemento técnico del aparato (*anexo 5*), la FEXDDI para este nivel permitirá que los elementos técnicos puedan repetirse sin penalización.



- **PASOS DE DANZA:** las secuencias de pasos tendrán una duración mínima de 8 segundos. Si la gimnasta lleva aparato no podrá soltarlo en el suelo y deberá hacer mínimo 3 elementos técnicos del aparato. Por ejemplo, si la/el gimnasta lleva pelota, durante la secuencia de paso podrá hacer un rodamiento, una transmisión y un bote. Si lleva aro podrá hacer, por ejemplo, una inversión en el suelo, una transmisión y una rotación. En el *anexo 5* facilitamos los elementos técnicos de cada aparato.
- **RIESGOS:** siguiendo normativa FEDDI, se permite R1 con lanzamiento mediano. Es decir, se realizará un lanzamiento mediano (la altura de la gimnasta) se realizará durante el vuelo un elemento de rotación y se recogerá posteriormente el aparato. En este nivel la FEXDDI adaptará los criterios de los riesgos, pudiendo hacer el lanzamiento como la recogida con una o dos manos. (*Anexo 3*)
- **DIFICULTAD APARATO:** Una Dificultad de Aparato (DA) es un elemento técnico del aparato ('base') realizado con criterios específicos del aparato. La FEDDI adaptó en su normativa que con una base y un criterio eran suficientes para que la DA fuese válida. En el *anexo 4* facilitamos una serie de DA de distintos aparatos que se podrán introducir en el ejercicio, y junto a la normativa facilitaremos la tabla de las bases y criterios de las DA proporcionadas por la FIG.
- **ELEMENTOS TÉCNICOS CON EL APARATO:** se debe representar mínimo 3 elementos técnicos de la pelota a lo largo del ejercicio o coreografía (por ejemplo: el bote, el pequeño lanzamiento y el rodamiento). Las tablas de elementos técnicos vienen presentadas en el *anexo 5*.



### 1.3. NIVEL 2: ADAPTADA -21 (INDIVIDUAL)

|                                | <b>ADAPTADA -21</b>                  | <b>PENALIZACIÓN</b>               |
|--------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>Aparato</b>                 | <b>Manos Libres</b>                  |                                   |
| <b>Dificultades corporales</b> | <b>Mínimo 3- máximo 5</b>            | <b>0,30 &lt; 3 BD</b>             |
|                                | <b>Min 1. De cada grupo corporal</b> | <b>REQUISITOS ausente</b>         |
|                                | <b>Valor: 0,10 – 0,20 – 0,30</b>     | <b>0,30 por cada DB &gt; 0,30</b> |
| <b>Pasos de danza</b>          | <b>Mínimo 1 secuencia de pasos</b>   | <b>Ausente 0.3</b>                |
|                                |                                      |                                   |

#### ESPECIFICACIONES:

- **APARATO:** manos libres.
- **DIFICULTADES CORPORALES:** L@s gimnastas deberán llevar mínimo un giro, un salto y un equilibrio y máximo 5 dificultades en total.  
*Ejemplos: 2 equilibrios, 2 giros y 1 salto; 1 equilibrios, 2 giros y 2 salto; 3 equilibrio, 1 giro y 1 saltos.... Cualquier combinación es posible siempre que respete el mínimo de cada grupo corporal (1 equilibrio, 1 giro y 1 salto) y el máximo establecido.*  
Las dificultades corporales a usar tendrán un valor de 0.3 máximo. Para facilitar vuestra labor, en la tabla del *anexo 1* podéis ver las dificultades más asequibles de conseguir de esos valores. Así mismo, adjuntaremos junto con la normativa de este año la tabla de dificultades FIG del resto de valores.
- **PASOS DE DANZA:** las secuencias de pasos tendrán una duración mínima de 8 segundos.

#### 1.4. NIVEL 3 y 4: COMPETICIÓN +21 Y -21 (INDIVIDUAL)

|   | COMPETICIÓN                            | PENALIZACIÓN              |
|---|--|---------------------------|
| <b>Aparato</b>  | Mazas                                  |                           |
| <b>Dificultades corporales</b>  | Mínimo 3- máximo 6                     |                           |
|   | Min 1. De cada grupo corporal          | <b>REQUISITOS ausente</b> |
|   | Valor: 0,10 – 0,20 – 0,30              |                           |
| <b>Pasos de danza</b>   | Mínimo 2 secuencia de pasos diferentes | 0.3 ausente               |
| <b>Riesgos</b>  | Máximo 3                               |                           |
| <b>DA</b> (dificultad aparato)  | MÍNIMO 1- MÁXIMO 12                    |                           |
| <b>Elementos técnicos fundamentales</b><br>(elementos técnicos del aparato) |  | Mínimo 3                  |
|   |  |                           |

#### ESPECIFICACIONES:

- **APARATO:** Mazas
- **DIFICULTADES CORPORALES:** L@s gimnastas deberán llevar mínimo un giro, un salto y un equilibrio y máximo 6 dificultades en total.

*Ejemplos: 2 equilibrios, 2 giros y 2 saltos; 1 equilibrios, 2 giros y 3 salto; 4 equilibrio, 1 giro y 1 saltos.... Cualquier combinación es posible siempre que respete el mínimo de cada grupo corporal (1 equilibrio, 1 giro y 1 salto) y el máximo establecido.*

Las dificultades corporales a usar tendrán un valor de 0.3 máximo. Para facilitar vuestra labor, en la tabla del *anexo 1* podéis ver las dificultades más asequibles de conseguir de esos valores. Así mismo, adjuntaremos junto con la normativa de este año la tabla de dificultades FIG del resto de valores.

Estas dificultades corporales deben realizarse con un elemento técnico del aparato (*anexo 5*), la FEXDDI para este nivel permitirá que los elementos técnicos puedan repetirse sin penalización.



- **ONDAS:** las ondas pueden ser totales o parciales. En el *anexo 2* proporcionamos ejemplos de ondas y los criterios que deben tener.
- **PASOS DE DANZA:** las secuencias de pasos tendrán una duración mínima de 8 segundos. Si la gimnasta lleva aparato no podrá soltarlo en el suelo y deberá hacer mínimo 3 elementos técnicos del aparato. Por ejemplo, si la/el gimnasta lleva mazas, durante la secuencia de paso podrá hacer un toque con las mazas un circulito con las dos mazas y un toque de las mazas en el suelo.
- **RIESGOS:** siguiendo normativa FEDDI, se permite R1 con lanzamiento mediano. Es decir, se realizará un lanzamiento mediano (la altura de la gimnasta) se realizará durante el vuelo un elemento de rotación y se recogerá posteriormente el aparato.
- **DIFICULTAD APARATO:** Una Dificultad de Aparato (DA) es un elemento técnico del aparato ('base') realizado con criterios específicos del aparato. La FEDDI adaptó en su normativa que con una base y un criterio eran suficientes para que la DA fuese válida. En el *anexo 4* facilitamos una serie de DA de distintos aparatos que se podrán introducir en el ejercicio, y junto a la normativa facilitaremos la tabla de las bases y criterios de las DA proporcionadas por la FIG.
- **ELEMENTOS TÉCNICOS CON EL APARATO:** se debe representar mínimo 3 elementos técnicos de la pelota a lo largo del ejercicio o coreografía (por ejemplo: circulitos con las dos mazas, un movimiento asimétrico y un cortito). Las tablas de elementos técnicos vienen presentadas en el *anexo 5*.



### 1.5. NIVEL HABILIDADES DEPORTIVAS +50 Y+21 (CONJUNTO):


|   | HABILIDADES DEPORTIVAS        |   |           | PENALIZACIÓN              |  |
|---|-------------------------------|---|-----------|---------------------------|--|
| <b>Aparato</b>  | APARATO LIBRE                 |   |           |                           |  |
| <b>Dificultades corporales</b>  | Mínimo 3- máximo 4            |   |           | 0,30 < 3 BD               |  |
|   | Min 1. De cada grupo corporal |   |           | <b>REQUISITOS ausente</b> |  |
|   | Valor: 0,10 – 0,20 – 0,30     |   |           | 0,30 por cada DB > 0,30   |  |
| <b>Pasos de danza</b>   | Mínimo 1 secuencia de pasos   |   |           | 0.3 ausente               |  |
| <b>Riesgos</b>  | Máximo 1                      |   |           |                           |  |
| <b>DA</b> (dificultad aparato)  | MÍNIMO 1-MÁXIMO 4             |   |           |                           |  |
| <b>Elementos técnicos fundamentales</b><br>(elementos técnicos del aparato) |                               |   |           | Mínimo 3                  |  |
|   |                               |   |           |                           |  |
| <b>C</b>  | <b>CC</b>                     |  | <b>CR</b> | <b>CL</b>                 |  |
| MÍN.1   | MÍN.1                         |   | Min.2     | Min.1                     |  |

#### ESPECIFICACIONES:

En los requisitos de dificultades corporales, ondas, pasos de danza, riesgos, dificultad de aparato, elementos técnicos fundamentales se respetarán las mismas especificaciones que en el apartado 1.1. del nivel de habilidades deportivas +50.

En relación con las especificaciones concretas sobre las colaboraciones de conjunto para este nivel aparecen reflejadas para el ANEXO 5.

## 1.6. NIVEL ADAPTADA +21 Y -21 (CONJUNTO):

|   | ADAPTADA +21 Y -21            |   |           | PENALIZACIÓN              |  |
|---|-------------------------------|---|-----------|---------------------------|--|
| <b>Aparato</b>  | PELOTA                        |   |           |                           |  |
| <b>Dificultades corporales</b>  | Mínimo 3- máximo 5            |   |           | 0,30 < 3 BD               |  |
|   | Min 1. De cada grupo corporal |   |           | <b>REQUISITOS ausente</b> |  |
|   | Valor: 0,10 – 0,20 – 0,30     |   |           | 0,30 por cada DB > 0,30   |  |
| <b>Pasos de danza</b>   | Mínimo 1 secuencia de pasos   |   |           | 0.3 ausente               |  |
| <b>Riesgos</b>  | Máximo 1                      |   |           |                           |  |
| <b>DA</b> (dificultad aparato)  | MÍNIMO 1- MÁXIMO 8            |   |           |                           |  |
| <b>Elementos técnicos fundamentales</b><br>(elementos técnicos del aparato) |                               |   |           | Mínimo 3                  |  |
|   |                               |   |           |                           |  |
|   | <b>CC</b>                     |  | <b>CR</b> | <b>CL</b>                 |  |
| MÍN.2   | MÍN.1                         |   | Min.2     | Min.1                     |  |

### ESPECIFICACIONES:

En los requisitos de dificultades corporales, ondas, pasos de danza, riesgos, dificultad de aparato, elementos técnicos fundamentales se respetarán las mismas especificaciones que en el apartado 1.2. del nivel de Adaptada +21.

En relación con las especificaciones concretas sobre las colaboraciones de conjunto para este nivel aparecen reflejadas para el ANEXO 5.



### 1.7. NIVEL DE COMPETICIÓN +21 Y -21 (CONJUNTO):

|   | COMPETICIÓN                            |                          |           | PENALIZACIÓN              |  |
|---|--|--------------------------|-----------|---------------------------|--|
| <b>Aparato</b>  | Mazas                                  |                          |           |                           |  |
| <b>Dificultades corporales</b>  | Mínimo 3- máximo 6                     |                          |           |                           |  |
|   | Min 1. De cada grupo corporal          |                          |           | <b>REQUISITOS ausente</b> |  |
|   | Valor: 0,10 – 0,20 – 0,30              |                          |           |                           |  |
| <b>Pasos de danza</b>   | Mínimo 2 secuencia de pasos diferentes |                          |           | 0.3 ausente               |  |
| <b>Riesgos</b>  | Máximo 3                               |                          |           |                           |  |
| <b>DA</b> (dificultad aparato)  | MÍNIMO 1- MÁXIMO 12                    |                          |           |                           |  |
| <b>Elementos técnicos fundamentales</b><br>(elementos técnicos del aparato) |  |                          |           | Mínimo 3                  |  |
|   |  |                          |           |                           |  |
|   | <b>CC</b>                              | <b>C</b> →<br><b>C</b> ↘ | <b>CR</b> | <b>CL</b>                 |  |
| MÍN.2   | MÍN.1                                  |                          | Min.2     | Min.1                     |  |

#### ESPECIFICACIONES:

En los requisitos de dificultades corporales, ondas, pasos de danza, riesgos, dificultad de aparato, elementos técnicos fundamentales se respetarán las mismas especificaciones que en el apartado 1.4. del nivel de competición +21 y menos 21.

En relación con las especificaciones concretas sobre las colaboraciones de conjunto para este nivel aparecen reflejadas para el ANEXO 5.

## 1.8. MÚSICAS:

Según la FIG, a la hora de seleccionar la música, hay que tener en cuenta lo siguiente:

- La música debe elegirse respetando la edad, el nivel técnico y las cualidades artísticas de la gimnasta, así como las normas éticas.
- La música debe permitir a cada gimnasta rendir al máximo.
- La música debe apoyar la mejor ejecución posible.
- Están prohibidos los sonidos con un carácter musical no típico para la Gimnasia Rítmica (p. ej. sirenas, motores de coches, etc.) y se penalizará con 0,30 p. por 'música no conforme al reglamento'. Las palabras habladas sin un fondo melódico (instrumentos) y que no sean claramente identificables como cualquier género de canción 'a capella' (p. ej. el rap es un género de canción), se consideran 'carácter musical no típico' y serán penalizadas.

## 1.9. UTILIZACION DEL ESPACIO:

Cada composición debe demostrar una buena variedad en la utilización del espacio, cubriendo todas las partes del practicable, desarrollando continuamente el movimiento a través del practicable y utilizando diferentes líneas en la superficie del practicable, diferentes trayectorias y diferentes direcciones.





El desplazamiento es amplio y comprensivo a través del practicable, de forma que toda la superficie del practicable esté cubierta por el movimiento de la gimnasta. El desplazamiento a través del practicable es suficiente cuando la gimnasta ha visitado todas las zonas del practicable, tal y como se define no es necesario tocar cada una de las esquinas físicas.





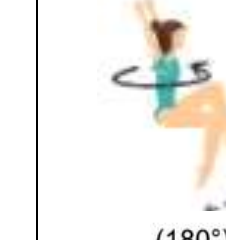

Las direcciones en las que se desplaza la gimnasta deben ser variadas en toda la superficie del practicable. La gimnasta se desplaza de un movimiento a otro en diferentes direcciones (hacia delante, hacia atrás, hacia los lados) con una intención clara, utilizando diferentes trayectorias (líneas, curvas, círculos, etc.), y las modalidades de desplazamiento varían en función de la distancia necesaria para desplazarse, el tempo y el estilo de la música específica, etc. Esta variedad en los desplazamientos evita la monotonía y puede contribuir al desarrollo de la idea-guía.

El movimiento a través del practicable y entre los distintos niveles debe estar en desarrollo continuo, sin permanecer mucho tiempo en ningún lugar del practicable:



















## ANEXO 1: DIFICULTADES CORPORALES

| SALTOS | NORMATIVA FIG  |  |  |   |
|--------|--|--|--|---|
| 0.1    |  <p>'Cabriole' adelante</p> <p>'Cabriole' lateral</p> <p>'Cabriole' hacia atrás</p> |  <p>12. Salto 'tijera' con cambio de pierna hacia delante: Piernas consecutivas en la horizontal</p> |  <p>360°</p> <p>2. 'Tijeras' (Scissors) hacia delante con piernas flexionadas y giro de 360° ('cat leap' / 'salto de gato')</p> |  <p>360°</p> <p>3. Salto vertical con piernas estiradas y giro, impulso desde 2 pies</p> |






| SALTOS | SALTOS ADAPTADOS FEDDI  |  |  | SALTOS ADAPATADOS FEXDDI   |   |   |
|--------|---|--|--|--|---|---|
| 0.1    |  <p>Salto "galope" con rodillas al pecho sin rotación</p> |  <p>Salto agrupado con piernas juntas sin rotación</p> |  <p>Salto pase abierto o cerrado sin rotación</p> |  <p>Salto vertical piernas juntas sin rotación</p> |  <p>(180°)</p> <p>Salto Galope con rotación de medio giro</p> |  <p>(180°)</p> <p>Salto Galope con rotación de medio giro</p> |

- En el grupo corporal de saltos no recomendamos meter de valor 0,2 y 0,3 debido a su complejidad y dificultad. Recordad que para que el salto sea válido se debe ver claramente la figura del salto durante el vuelo. Aun así, adjuntamos la tabla FIG con los saltos disponibles de este valor.

| EQUILIBRIOS | NORMATIVA FIG  |   | EQUILIBRIOS ADAPTADOS FEDDI PARA ESTE NIVEL   |   |  | EQUILIBRIOS ADAPTADOS FEXDDI PARA ESTE NIVEL   |  |
|-------------|--|---|---|---|--|--|--|
| 0.1         | <br>Passé de frente o al lado en relevé | <br>Pierna delante a la horizontal doblada en relevé | <br>Equilibrio en "quinta" (una pie delante del otro) posición en relevé | <br>Passé de frente o al lado en planta                      | <br>Sentada tronco hacia adelante con piernas juntas      | <br>Pierna atrás a 45° en planta o relevé | <br>Equilibrio en "sexta" (pies juntos) en relevé |
| 0.1         |  |   | <br>Equilibrio spagat, tronco arriba o hacia adelante                   | <br>Flexión tronco atrás con las manos apoyadas en el suelo. | <br>Equilibrio penché con apoyo de las manos en el suelo. | <br>De rodillas cambré atrás (FEDDI)      |  |

| EQUILIBRIOS | NORMATIVA FIG  |  | EQUILIBRIOS ADAPTADOS FEDDI PARA ESTE NIVEL |  |  | EQUILIBRIOS ADAPTADOS FEXDDI PARA ESTE NIVEL   |
|-------------|--|--|---|--|--|--|
| 0.2         | <br>Equilibrio pierna delante a 90º en relevé             | <br>Equilibrio pierna lateral a 90º en relevé |   |  |  | <br>Equilibrio pierna delante o lateral a 90º en planta   |
| 0.3         | <br>Plancha con cuerpo y pierna a la horizontal en relevé |  |   |  |  | <br>Plancha con cuerpo y pierna a la horizontal en planta |

- La figura del equilibrio debe verse de forma clara y se debe mantener durante, al menos, un segundo o lo que dure el manejo del aparato. En el caso de que el/la gimnasta vaya con manos libres el equilibrio se realizará con un movimiento de las manos.

| ROTACIONES (GIROS) | NORMATIVA FIG  |  | ROTACIONES ADAPTADAS FEDDI PARA ESTE NIVEL  |  |   | ROTACIONES ADAPTADAS FEXDDI PARA ESTE NIVEL   |
|--------------------|--|--|---|--|---|---|
| 0.1                |  <p>1. 'Passé' adelante o de lado (posición horizontal)</p> |  <p>2. Giro en espiral ('Tonneau') sobre 1 pierna</p> |  <p>Rotaciones pies juntos (360°)</p> |  <p>Giro coupe: la punta del pie se coloca a la altura del tobillo (360°)</p> |  <p>Rotación pierna atrás por debajo de la horizontal (360°)</p> | <p>Las rotaciones anteriormente presentadas se podrán hacer con una rotación de 180° (medio giro)</p> |

- En el grupo corporal de rotaciones no recomendamos meter de valor 0,2 y 0,3 debido a su complejidad y dificultad. Aun así, adjuntamos mediante tablas FIG las rotaciones disponibles de este valor.



## ANEXO 2: ONDAS

En el nuevo código de puntuación ya no se contemplan las ondas como elementos obligatorios. De manera que podrán utilizarse como equilibrios adaptados con un valor de puntuación de 0.1.

### Onda total del cuerpo

Definición:

- Una Onda total del cuerpo ('full body wave') consiste en una contracción y descontracción secuencial de todos los músculos del cuerpo, a lo largo de la 'cadena' de segmentos corporales a modo de una 'corriente eléctrica'.
- Las Ondas totales del cuerpo abarcan todos los segmentos, desde la cabeza hasta los pies, pasando por la pelvis, o viceversa.
- La participación de los brazos no es obligatoria: El uso eventual de los brazos está determinado por el aparato y/o la coreografía.
- La amplitud de la onda es libre.

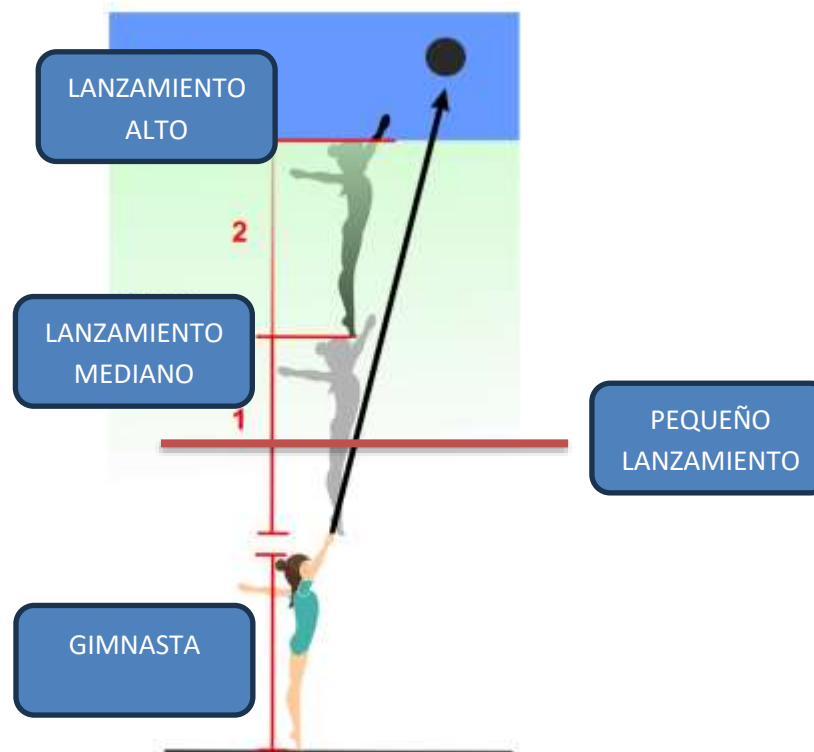
### Ejemplos de Ondas totales del cuerpo:

Hacia delante, hacia atrás, hacia un lado, hacia atrás con paso por el suelo, onda del cuerpo entero girando en espiral, etc.



### ANEXO 3: RIESGOS

Ejemplo de la altura adecuada de lanzamiento:





## ANEXO 4: DIFICULTAD APARATO

EJEMPLOS EN LOS VIDEOS








## ANEXO 5: ELEMENTOS TÉCNICOS CON EL APARATO

ARO: dentro de los grupos técnicos del aro los más fáciles de realizar son el 3, el 4, el 5, el 6 y el 7








### 3.3. Tablas recapitulativas de los grupos técnicos específicos de cada aparato

ARO



| Grupos Técnicos de Aparato  |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 1    | Gran Rodamiento del Aro sobre un mínimo de 2 grandes segmentos corporales   |  Rodamiento del Aro por el suelo   | 5 |
| 2   | Rotación del Aro alrededor de su eje:<br>Alrededor de los dedos o alrededor o sobre una parte del cuerpo (mín. 1) |  Rotación (mín. 1) en el suelo alrededor del eje                          | 6 |
| 3  | Rotación del Aro alrededor de la mano o de una parte del cuerpo (mín. 1)  |  Deslizamiento del Aro sobre un mínimo de 2 grandes segmentos corporales | 7 |
| 4  | Pasar por el Aro con todo o parte del cuerpo (2 grandes segmentos corporales)                                     |   |   |










**PELOTA:** adaptaciones para los niveles de habilidades deportivas y adaptadas: El elemento técnico 1 será válido si sólo se rueda por un segmento corporal. En el elemento 3, la recuperación del aparato será válido desde un lanzamiento pequeño. En el elemento 4 se permitirá los botes con las dos manos. Los grupos técnicos más fáciles de realizar son el 1, el 4, el 5 y el 6b.

| Grupos Técnicos de Aparato |  |   |   |
|----------------------------|--|---|---|
| 1                          |  Gran rodamiento de la Pelota sobre 2 grandes segmentos corporales  |  <ul style="list-style-type: none"> <li>Rodamiento de la Pelota en el suelo (mín. 1)</li> <li>Serie de 3 pequeños rodamientos: Una combinación de pequeños rodamientos en el cuerpo</li> <li>Serie de 3 pequeños rodamientos acompañados por el cuerpo</li> </ul>  | 5 |
| 2                          |  Movimiento en ocho/Un ocho ('Figure eight') de la Pelota con movimiento en círculo del brazo(s)  |  <ul style="list-style-type: none"> <li>Movimiento de inversión/volteo ('Flip-over') de la Pelota (mín. 1)</li> <li>Rotaciones <b>de las manos</b> alrededor de la Pelota (mín. 2)</li> <li>Rotación libre <b>de la Pelota</b> sobre una parte del cuerpo, incluida la punta del dedo. (mín. 1)</li> </ul> | 6 |
| 3                          |  Recuperación de la Pelota con 1 mano  |  Rebote ('Rebound') en el suelo después de un lanzamiento alto y recuperación   | 7 |
| 4                          |  Botes/Rebotes ('Bounces'): <ul style="list-style-type: none"> <li>Serie (mín. 3) de pequeños botes/rebotes (por debajo del nivel de la rodilla) desde el suelo</li> <li>Bote/rebote alto (a nivel de la rodilla o más alto) desde el suelo (mín. 1)</li> </ul> |   |   |

**MAZAS:** adaptaciones para los niveles de habilidades deportivas: En el elemento técnico 2 se permitirá la rotación de 180° (media vuelta) y el lanzamiento de una sola maza. En el elemento 8 será válido realizando sólo un círculo. Los elementos técnicos más fáciles de realizar son el 3, el 4, el 5b, el 5c, el 6, el 7 b y el 8.

### 3.3.3. MAZAS










| Grupos Técnicos de Aparato |  |
|----------------------------|--|
| 1                          | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  <p>Molino(s): 1 molino consta de mínimo 4-6 pequeños círculos de las Mazas, con ritmo intermitente y alternancia de muñecas/manos cruzadas y descruzadas a cada vez, sujetas por el extremo (cabeza de la maza)</p> </div> <div style="width: 45%;">  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotaciones libres de 1 o 2 Mazas (sueltas o encajadas sobre o alrededor de una parte del cuerpo o alrededor de la otra Maza</li> <li>• Toques ("Tapping") de una Maza contra otra (mín. 1 toque) o toques contra el suelo (mín. 2)</li> <li>• Deslizamiento ("Sliding") de la Maza sobre 2 grandes segmentos corporales.</li> </ul> </div> </div> |
| 2                          | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  <p>Pequeños lanzamientos de 2 Mazas Con rotación de mín. 360° y recuperación: Juntas simultáneamente o en alternancia.</p> </div> <div style="width: 45%;">  <p>Pequeño lanzamiento de las 2 Mazas encajadas.</p> </div> </div>  |
| 3                          | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  <p>Movimientos asimétricos de 2 Mazas</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>Gran rodamiento sobre 2 grandes segmentos corporales con 1 o 2 Mazas</p>  <p>Rodamiento de 1 o 2 Mazas sobre una parte del cuerpo o en el suelo</p>  </div> </div>   |
| 4                          | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  <p>Pequeños círculos (mín. 1) de ambas Mazas, simultáneamente o en alternancia, 1 Maza en cada mano, sujetas por el extremo (cabeza de la Maza).</p> </div> <div style="width: 45%;">  <p>Serie (mín. 3) de pequeños círculos con Maza, sujeta por el extremo (cabeza de la Maza)</p> </div> </div>  |



**CINTA:** adaptaciones para los niveles de habilidades deportivas: se permite cinta de 4 metros. En el elemento técnico 1 y 2 será válido con un mínimo de 2 bucles u ondas. Los elementos técnicos más fáciles de realizar son el 1, el 2, el 5b, el 5c y el 7.





### 3.3.4. CINTA



| Grupos Técnicos de Aparato   |  |
|--|--|
| <p>1</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Espirales (mín. 4 bucles), apretadas y a la misma altura, en el aire o en el suelo</li> <li>Y/O</li> <li>'Espadachín' (mín. 4 bucles)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Movimiento de rotación de la varilla de la Cinta alrededor de la mano</li> <li>Enrollamiento (desenrollamiento)</li> <li>Varilla sujeta sin manos (p. ej. con cuello, rodilla, codo) durante los movimientos o Dificultades con rotación (no 'tour lento'), creando un dibujo de círculo completo del tejido alrededor del cuerpo.</li> </ul> |
| <p>2</p>  <p>Serpentinas (mín. 4 ondas), apretadas y de la misma altura, en el aire o en el suelo</p>   |  |
| <p>3</p>  <p>"boomerang": Soltar, tirar hacia atrás por el extremo de la Cinta, y recuperación de la varilla</p>  | <p>5</p>  <p>Gran Rodamiento de la varilla de la Cinta sobre un mínimo de 2 grandes segmentos corporales</p>  |
| <p>4</p>  <p>Escapada ('Echappé'): Rotación de la varilla durante su vuelo, y recuperación de la varilla.</p>   | <p>6</p>  <p>Rodamiento de la varilla de la Cinta sobre una parte del cuerpo</p> <p>7</p>  <p>Pasar con todo o parte del cuerpo a través o por encima del dibujo de la Cinta</p>                             |

**CUERDA:** Los elementos técnicos más fáciles son el 3, el 4 (en el nivel de habilidades deportivas y adaptadas será válido con un saltito), el 5ª, el 5b y el 6ª.

## 5.2. Tabla Recapitulativa de los Grupos Técnicos de Aparato específicos de Cuerda ∩

| Grupos Técnicos de Aparato |  |
|----------------------------|--|
| 1                          | <p> Suelta y recuperación de 1 extremo/cabo de la Cuerda, con o sin rotación (p. ej. Echappé)</p> <p>Rotaciones del extremo/cabo libre de la Cuerda, Cuerda sujeta por 1 extremo/cabo (p. ej. espirales)</p>  |
| 2                          | <p> Recuperación de la Cuerda abierta con 1 extremo/cabo en cada mano, sin apoyo en otra parte del cuerpo, desde un lanzamiento alto.</p>   |
| 3                          | <p> Pasar con todo o parte del cuerpo por la Cuerda abierta girando hacia delante, hacia atrás o hacia un lado; también con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuerda plegada en 2 o más</li> <li>• Doble rotación de la Cuerda</li> </ul>   |
| 4                          | <p> Serie (mín. 3) de saltitos ('skips/hops') pasando por la Cuerda: Cuerda girando hacia delante, hacia atrás o hacia un lado.</p>   |
|                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotación (mín. 1) de toda la Cuerda, doblada en 2:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 nudos ('knots') en 1 mano</li> <li>- 1 nudo ('knot') en cada mano</li> <li>- 2 nudos ('knots') en 1 mano y la mitad de la Cuerda en la otra mano</li> </ul> </li> <li>• Rotaciones (mín. 3) de toda la Cuerda, plegada en 3 o 4</li> <li>• Rotación libre (mín. 1) alrededor de una parte del cuerpo</li> <li>• Rotación (mín. 1) de la Cuerda entera, estirada y abierta, sujeta por el centro o por el extremo/cabo</li> <li>• Molinos ('Mills') (Cuerda abierta, sujeta por el medio / doblada en 2 o más) (Ver Dificultad, #3.3.3)</li> </ul> |
|                            | 5  |
|                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enrollamiento o desenrollamiento alrededor de una parte del cuerpo</li> <li>• Espirales con la Cuerda plegada en 2</li> </ul>   |
|                            | 6  |



## ANEXO 6: COLABORACIONES DE CONJUNTO

| TIPOS DE COLABORACIONES MANOS LIBRES Y APARATOS  | VALOR       |
|--|-------------|
| <p><b>C:</b> las 5 o 6 gimnastas del conjunto crean una relación, ya sea directamente (por contacto con la gimnasta/s y/o paso a través, por encima o por debajo sin rotación corporal y sin elevación de ninguna gimnasta)</p>  | <b>0,10</b> |
| <p><b>CC:</b> Las 5 o 6 gimnastas del conjunto crean una relación, ya sea directamente (por contacto con la gimnasta/s y/o paso a través, por encima o por debajo sin rotación corporal).<br/>La relación/es pueden realizarse conjuntamente o por subgrupos.<br/>Este tipo de colaboraciones incluyen relaciones realizadas con un mínimo de 3 acciones idénticas con relaciones corporales, realizadas en sucesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 gimnasta realizando la misma acción un mínimo de 3 veces seguida.</li> <li>• Varias gimnastas realizando una acción idéntica en sucesión para un total de un mínimo de 3 acciones.</li> </ul> | <b>0,20</b> |
| <p><b>CR:</b> colaboración con rotación corporal.<br/>Si más de una gimnasta realiza la rotación, estas deben ser idénticas.<br/>Es posible realizar la rotación con o sin ayuda de las compañeras, con o sin paso por encima, a través o por debajo.<br/>El valor será incrementado en 0,10 para cada gimnasta que realice la acción principal (MÁX 3 gimnastas realizando el riesgo corporal)</p>  | <b>0,20</b> |
| <p><b>C↗</b> : Colaboración con lanzamiento múltiple. Un lanzamiento simultáneo de alto o largo de 2 o más aparatos lanzados por la misma gimnasta para ser atrapados por sus compañeras, y no para ser atrapados por ella misma.</p> <p><b>C⇓</b> : Colaboración con múltiples capturas. Captura de dos o más aparatos por la misma gimnasta. Las capturas deben realizarse simultáneamente o en rápida sucesión (sin rebote ni relanzamiento).</p>   | <b>0,20</b> |