



El Comité Técnico de Gimnasia Rítmica quiere proporcionar información, a entrenadoras y jueces, basada en el análisis de las Copas de Mundo oficiales y de las Copas del Mundo Challenge del nuevo Ciclo Olímpico para clarificar la comprensión y ayudar a mejorar la evaluación.

Mejorías observadas en las composiciones:

- Distribución más equilibrada entre los grupos de Dificultad Corporal
- Más variedad en el manejo de los aparatos
- Los elementos R son más reales y reflejan lo que la gimnasta puede ejecutar

El CT también observa que las jueces han demostrado su capacidad de evaluar sin las fichas oficiales.

ANALISIS:

Hay 2 paneles de Dificultad diferentes y 2 paneles de Ejecución diferentes: los 4 componentes son diferentes e independientes.

La habilidad de obtener diferentes clasificaciones en cada uno de los componentes de la nota es uno de los objetivos del Código de Puntuación.

Las entrenadoras y las jueces deben cambiar la mentalidad de que la misma gimnasta debe tener el mismo nivel de puntuación en los 4 componentes de la nota final.

EJERCICIOS INDIVIDUALES y CONJUNTOS

DIFICULTAD CORPORAL

- **La forma de la BD tiene que ejecutarse de acuerdo con el Código de Puntuación:**
 - Durante el vuelo (Saltos)
 - En la posición de parada del Equilibrio (excepto Equilibrios Dinámicos)
 - Durante la rotación mínima básica (Rotaciones).
- *Muchas BD se ejecutan sin definir claramente la forma estipulada en el Código de Puntuación y por lo tanto no son válidas: Formas principales de BD en el Código de Puntuación:*
 - Posiciones horizontales y en Grand écart: (**pulse sobre los ejemplos**)
 - [BD Balance Examples](#)
 - [BD Rotation Examples](#)
 - Posición en Círculo : debe ser « cerrada ; » muchas posiciones en círculo no se cierran [Examples](#)



- *En las dificultades con extensión del tronco atrás, la acción principal es del tronco, y no se exige tocar. A menudo solo se extienden atrás la cabeza y la zona alta de los hombros: [Examples](#)*
- **Si los elementos técnicos de aparato se ejecutan antes (durante la preparación) o después de la BD en lugar de durante la BD, esta BD no es válida.**
- **En las rotaciones fouetté: el manejo del aparato tiene que ejecutarse antes de que la pierna comience a cerrar la posición que sigue a la rotación final.**
- **Únicamente serán válidos los elementos técnicos de aparatos ejecutados de acuerdo con la definición (COP 3.3, 3.4, páginas 17-23: grandes rodamientos, pequeños lanzamientos, espirales, serpentinas, etc.).**

ELEMENTOS TÉCNICOS DE APARATOS

- Paso a través de la Cuerda/Aro con todo o una parte del cuerpo: **la nota aclaratoria para 3.3.1 y 3.3.2, páginas 17-18 es válida para BD, R y AD y el requisito Fundamental.**
 - Nota: la cabeza se considera un gran segmento para el paso a través del aparato (Cuerda/Aro). En el caso del rodamiento largo, la cabeza no se considera un segmento grande [Examples](#)
- 3.3.3. (página 18) Explicación: El manejo de la pelota sujeta con dos manos no es típico de este aparato, por tanto no debe predominar en la composición.

La ejecución de todos los Grupos Técnicos con la Pelota apoyada sobre la mano es correcta únicamente cuando los dedos se unen de forma natural y la pelota no toca el antebrazo.

- 3.3.4: (página 19) Pequeño lanzamiento de las 2 mazas (**libres o “enganchadas” juntas**) simultáneamente o en alternancia con rotación y recepción: **la rotación debe de ser de al menos 360º. En el Código de Puntuación, la rotación básica exigida es siempre 360º a no ser que se especifiquen 180º u otro valor. [Example](#)**
 - En el caso de las 2 mazas «enganchadas» juntas: el reimpulso y el deslizamiento tienen técnicas diferentes (la rotación se exige solo en el caso del pequeño lanzamiento de las 2 mazas #3.3.4, página 19)
- 3.4. (página 21) Transmisión del aparato alrededor de cualquier parte corporal o debajo de las(s) pierna(s):
 - **Transmisiones diferentes: alrededor de diferentes partes corporales (independiente del grupo corporal salto, equilibrio o rotación)**
 - **Cuando la transmisión se realiza con una técnica diferente (rotación alrededor del eje) o en un plano diferente, se considera distinta.**



- 3.4. (página 21) Pasar por encima del aparato con todo el cuerpo o con una parte corporal: pasar por encima del aparato sin transmisión del aparato desde la mano u otra parte del cuerpo a otra parte corporal.

PASOS DE DANZA

- **Muchas Combinaciones de Pasos de Danza no son válidas**
 - Ausencia de 8 segundos: los pasos son cortos y a menudo el inicio no está claro
 - AD/C/CC interrumpen los Pasos (**un gran problema**)
 - Ausencia de la mano no dominante en los ejercicios individuales
 - Ausencia de 2 variaciones de movimiento: muchos Pasos cambian solo la dirección
 - «caminar o correr en las puntas» no se consideran Pasos de Danza

4.1.2. (página 24) Requisito mano no Dominante: la mano no dominante tiene que participar en el manejo del aparato: [Examples](#)

ELEMENTOS DINÁMICOS CON ROTACIÓN

Los elementos R no son válidos con:

- Rotaciones incompletas en las 2 rotaciones base: [Examples](#)
- Solo hay 1 rotación de base válida: cuando la gimnasta lanza el aparato en la primera rotación, la acción del lanzamiento debe iniciarse durante la primera rotación y no una vez la gimnasta la ha completado, se extiende, y lanza el aparato en posición vertical seguida de otra rotación. [Example](#)
- Repetición de elementos de rotación idénticos: [Example](#)
- Los elementos R pueden recuperarse desde un rebote directo desde el suelo u otra parte corporal

Nota referida a la última rotación:

- 5.1.3, (página 24): si la rotación final se realiza después de la recepción, esta rotación y los criterios que pertenecen a esta rotación (posiblemente eje, nivel y “**recepción durante rotación**”) no son válidos.

Otros criterios que se ejecutan correctamente durante la recepción son válidos, incluso si la última rotación no lo es.



[Examples](#)



AD

Los elementos AD no son válidos con:

- Base no válida: El elemento de base no se ejecuta acorde con su definición.
- Uno de los dos criterios que hacen la AD «técnica particularmente difícil» o «interesante o innovador» se ejecuta antes o después de la base (a menudo para el criterio «con rotación») [Large Roll Examples](#)
- Combinaciones básicas de aparatos que no son ni «técnicas particularmente difíciles» ni un «uso interesante o innovador del aparato» [Catch Examples](#)
- Una falta técnica de 0.30 en la base: Ejemplo:

Base	Penalización de 0.30
	<ul style="list-style-type: none"> • Trayectoria imprecisa y recuperación al vuelo con dos o más pasos
	<ul style="list-style-type: none"> • Pérdida y recuperación sin desplazamiento • Aro : Recuperar tras lanzar: contacto con el brazo

Nota referida a las **AD** ↓ : es posible que este tipo de recepciones se realicen después de un bote o rebote (siempre y cuando respeten la definición de AD #6, página 29) basada en los criterios de «rebote/relanzamiento directo»

EJECUCIÓN ARTÍSTICA

- Muchas composiciones se asemejan a series de elementos sin ninguna relación con la música y sin conexiones entre los elementos relacionadas con el **carácter** de la música (penalización idea guía carácter de 0.30 o 0.50 dependiendo de la severidad)
- Las gimnastas no realizan cambios dinámicos y las jueces no evalúan correctamente la ausencia de este componente (penalización ausencia de cambios dinámicos : 0.20)
- La expresión corporal, elegancia y carácter del movimiento a menudo no se muestran a través de todo el ejercicio ya que las gimnastas se mueven de un movimiento al siguiente (penalización 0.10, 0.20 o 0.30 dependiendo de la severidad)
- Las gimnastas se mueven hacia atrás y adelante en la misma línea del practicable o permanecen en la misma zona, y las jueces no evalúan correctamente estas



penalizaciones (penalizaciones por ausencia de variedad en las direcciones 0.10 x 3 posibilidades)

- Las jueces de Artístico no diferencian entre composiciones bien conectadas con idea y carácter y expresión corporal comparadas con aquellas que son simples series de elementos corporales y de aparato (penalizaciones en Idea Guía hasta 0.50 y conexiones hasta 1.00) independientemente del nivel técnico de la gimnasta.

DIFIULTAD CONJUNTO

Intercambio

Las gimnastas deben lanzar y recibir los aparatos (#2.2.1, página 62); en el caso del lanzamiento de la pelota durante el intercambio, no es posible que la pelota bote en el suelo antes de que la compañera la reciba.

Colaboración

- Las colaboraciones solo son válidas con elementos pre-acrobáticos autorizados (ver #5.4.1, página 27). Las Colaboraciones no son válidas con elementos pre-acrobáticos no autorizados o con técnicas no autorizadas (ET penalización página 74): EX: voltereta lanzada adelante.
- 5.6. (página 65) La misma rotación (elementos pre-acrobáticos, chaîné, etc.) puede utilizarse una vez en **R** y una vez en **ED** y / o en **C**: *una repetición idéntica no es válida*

Valor		Tipos de Colaboraciones	
	C↗	<p>Con lanzamiento (mediano o grande) de 2 o más aparatos simultáneamente por una gimnasta. Mientras dos gimnastas pueden sujetar los aparatos juntas, la acción principal- lanzamiento- tiene que ejecutarla una gimnasta.</p> <p><i>El valor de este tipo de lanzamiento se otorga una vez por Colaboración. Si dos gimnastas diferentes lanzan 2 o más aparatos simultáneamente o en rápida sucesión, esto se considera como <u>una</u> Colaboración.</i></p> <p>Nota: tienen que lanzarse un mínimo de 3 mazas, o 1 (o 2) maza + 1 aparato adicional</p>	
	C↘	<p>Recepción de mediano o gran lanzamiento de 2 o más aparatos simultáneamente por la misma gimnasta. <i>Si la gimnasta recibe en muy rápida sucesión también es válida.</i></p> <p><i>Los dos aparatos deben proceder de compañeras diferentes, o de una compañera y de ella misma.</i></p> <p><i>No es posible para los <u>mismos</u> aparatos lanzamiento para C↗ y también recepción para C↘</i></p> <p><i>El valor de esta Colaboración se otorga una vez por Colaboración</i></p>	



Valor				Tipos de Colaboraciones
0.20	0.30	0.40	0.50	
<ul style="list-style-type: none"> Las Colaboraciones con rotación pueden combinarse con las colaboraciones con lanzamientos simultáneos $C \rightarrow$ o recepciones simultáneas $C \downarrow$. En tales casos, el valor de la colaboración se obtiene por la suma de los valores de los dos componentes Las Colaboraciones con rotación no pueden combinarse con C o CC. 				
<p>Criterios Adicionales para $C \rightarrow$, $C \downarrow$, CR, CRR, CRRR</p> <p>\neq sin ayuda de la mano(s) : +0.10</p> <p>\otimes fuera del campo visual: +0.10</p> <p>Para CR, CRR, CRRR: cuando ejecutada como mínimo por 1 gimnasta que realiza la acción principal de rotación corporal con pérdida de control visual, válido una vez por Colaboración con rotación: durante el lanzamiento y/o durante la recepción. <i>El valor de los criterios se otorga una vez para el lanzamiento y/o la recepción independientemente del número de gimnastas.</i></p>				

Nota sobre las Colaboraciones:

- Algunos conjuntos no cumplen con la exigencia de presentar mínimo 1 Dificultad de cada Grupo Corporal ejecutada simultáneamente por las 5 gimnastas. (#2.1.3, página 61).
- Algunos conjuntos tienen predominio de un tipo de Colaboración.

Natalyia KUZMINA
Presidenta
Comité Técnico Rítmica

Caroline HUNT
Secretaria
Comité Técnico Rítmica