



UNIÓN PANAMERICANA DE GIMNASIA
 PAN AMERICAN GYMNASTICS UNION
 COMITE TECNICO DE GIMNASIA RITMICA

REGLAMENTACIÓN GIMNASIA RÍTMICA - 2020

- ❖ En el año 2020 estamos implementando una Competencia de Base para gimnastas de 9/10 y 11/12 años em conjunto e individual con el nombre de **Torneo Panamericano de Futuros Talentos de Gimnasia Rítmica**. El objetivo es ofrecer un evento donde podamos reunir el futuro de la gimnasia rítmica de nuestro continente y permitir un desarrollo técnico básico para todos los países de las 3 áreas de forma pedagógica y continua.
- ❖ El reglamento se presenta basado en el Programa de Grupos de Edad FIG utilizado con enmiendas por CONSUG y revisado y reorganizado por CT GR UPAG.
- ❖ Para las categorías a partir de 13 años, seguimos los reglamentos técnicos de la FIG.

Sigue la forma de competencia, edades y requisitos técnicos para el año 2020:

CATEGORIAS 2020		
	NIVEL	AÑO DE NACIMIENTO
BASE	9/10 AÑOS	2010/2011
	11/12 AÑOS	2008/2009
FIG	JUNIOR	2005/2006/2007
	SENIOR	2004/anteriores

APARATOS 2020				
COMPETICIÓN	BASE		JUNIOR	SENIOR
	9/10 años	11/12 años		
INDIVIDUAL				
CONJUNTO				



UNIÓN PANAMERICANA DE GIMNASIA
PAN AMERICAN GYMNASTICS UNION
 COMITE TECNICO DE GIMNASIA RITMICA

FORMACIÓN DE EQUIPOS y REQUISITOS TÉCNICOS
BASE/JUNIOR/SENIOR
2020

9/10 años

Programación:

1. Competencia de equipo (calificación para la competencia final del aparato) y competencia individual general: participan todos los gimnastas.

- El equipo consistirá en 03 (tres) o 04 (cuatro) gimnastas.
- Todos los gimnastas deben participar, necesariamente, en los 03 (tres) ejercicios en la Clasificación
- Resultados Los resultados obtenidos determinarán:
 - a) Clasificación del equipo, compuesta por 03 (tres) o 04 (cuatro) gimnastas;
 - b) Premiación del equipo;
 - c) Clasificación y premiación del individual general;
 - d) Calificación para la competencia final de aparatos

2. Competencia final del aparato:

- 10 (diez) gimnastas se clasifican para la final, con un máximo de 02 (dos) gimnastas por país.
- Los resultados obtenidos determinarán:
 - a) Premiación por aparato.

Premiación:

- Por equipo: trofeos y medallas del 1er al 3er lugar. Suma de las 03 (tres) mejores calificaciones en cada aparato. La clasificación de los equipos se determinará en la competencia por equipos.
- Individual general: trofeos del 1 ° al 3 ° lugar. Suma de 03 (tres) calificaciones obtenidas por la gimnasta. La clasificación individual general se determinará en la Competencia individual general.
- Individual por aparato: Medallas del 1er al 3er lugar. La calificación del aparato se determinará en la competencia final por aparato.
- Medallas de participación para todos las gimnastas no premiadas.

INDIVIDUAL

		REQUERIMIENTOS			
	BD Mínimo 3	∧	—	Salto Zancada	
		T	T ^x	Pierna libre en posición lateral con ayuda. Mantener mínimo 2 segundos	
		o	y	Giro en attitude (360° o más) Pierna libre flexionada a la horizontal. La rodilla mínimo a 90° Tronco vertical ligeramente adelantado. Exige extensión.	
		+ 2 BD LIBRES		Dificultades corporales (opcionales) a libre elección, con un valor máximo de 0.40 pts.	
	Se contabilizaran las 5 dificultades corporales con el valor más alto				
)	Onda corporal Antero posterior-Equilibrio dinámico con onda corporal total terminando en relevé. Valor 0.10 pts. (Mínimo/Máximo 1)			
S	Combinación de pasos de Danza de acuerdo con el ritmo, carácter y tempo de la música- mínimo 8 segundos. Valor 0.30 (Mínimo 2)				
e	Tres elementos pre acrobáticos a libre elección. Valor 0.10 pts. cada uno (Mínimo 3)				
	Una combinación de dos elementos pre- acrobáticos. Valor: 0.20 pts. (Mínimo/Máximo 1)				



UNIÓN PANAMERICANA DE GIMNASIA
PAN AMERICAN GYMNASTICS UNION
 COMITE TECNICO DE GIMNASIA RITMICA

		REQUERIMIENTOS		
 	BD Mínimo 3	△	1	3 dificultades corporales, una de cada grupo corporal, con un valor máximo de 0.40 pts.
		T	1	
		o	1	
				+ 2 BD LIBRES
Se contabilizaran las 5 dificultades corporales con el valor más alto 1 BD realizada con la mano no dominante para pelota				
)	Onda corporal Antero posterior-Equilibrio dinámico con onda corporal total terminando en relevé Valor 0.10 pts. (Mínimo/Máximo 1)	
		S	Combinación de pasos de Danza de acuerdo con el ritmo, carácter y tempo de la música- mínimo 8 segundos. Valor 0.30 (Mínimo 2)	
		ϩ	Tres elementos pre acrobáticos a libre elección. Valor 0.10 pts. cada uno (Mínimo 3)	
		R ₁	1 Riesgo 1 rotación (Es posible añadir criterios de lanzamiento y/o recepción) (Mínimo/Máximo 1)	
		R ₂	1 Riesgo de dos rotaciones (CODIGO FIG) (No obligatorio - Máximo 1)	
		AD	Dificultad de aparato - Valor 0.20 pts / 0.30 pts. / 0.40 pts. (Máximo 2 pts)	
❖ Pelota (diámetro de 16 a 18cm) ❖ La música con palabras está permitida solo para 02 (dos) pruebas.				

- ❖ Además de los Grupos Fundamentales requeridos por CoP para cada aparato en la tabla de Ejecución Artística, se deben realizar los elementos del aparato que se describen a continuación. En ausencia de estos, habrá una penalización de 0.30 pts por cada elemento faltante.

REQUERIMIENTOS EXECUCIÓN ARTÍSTICA	
	<ul style="list-style-type: none"> - Salto o saltito con doble rotación de la cuerda - Série (mín. 3) de saltitos con passage por dentro de la cuerda con cambio de dirección (más allá de lo ya requerido como GF)
	<ul style="list-style-type: none"> - Rodamiento de la pelota sobre mínimo 2 grandes segmentos corporales (diferente y más allá de lo ya requerido como GF) - Movimientos en ocho de la pelota con movimientos circulares del brazo (brazos) (diferente y más allá de lo ya requerido como GF).

1. DIFICULTAD CORPORAL (BD)

- 1.1. Los elementos BD son dificultades obligatorias y dificultades a libre elección de las tablas del código de puntuación.
- 1.2. El valor de los elementos obligatorios respetan los valores del código de puntuación.
- 1.3. El valor máximo de las BD es de 0.40 pts. Si una gimnasta presenta una dificultad mayor a este valor, la dificultad no será evaluada y tendrá una penalización de 0.30 pts.
- 1.4. Para las dificultades de rotación tanto en aparatos como en manos libres la rotación se evaluará de acuerdo con el número de rotaciones ejecutadas, es decir, el valor de la dificultad no está limitado.



UNIÓN PANAMERICANA DE GIMNASIA PAN AMERICAN GYMNASTICS UNION COMITE TECNICO DE GIMNASIA RITMICA

- 1.5. Para la dificultad de rotación obligatoria en manos libres (Giro en attitude), la rotación se evaluará de acuerdo con el número de rotaciones ejecutadas, es decir, el valor de la dificultad no está limitado.
- 1.6. Cada BD cuenta una sola vez; si la BD se repite, la dificultad no es válida (no se penaliza). Penalización: 0.30 por cada dificultad corporal obligatoria ausente.
- 1.7. En el ejercicio de Manos Libres, la gimnasta debe presentar las dificultades obligatorias dentro de su ejercicio.
- 1.8. En el ejercicio de manos libres, las dificultades a libre elección se podrán contabilizar entre las 5 dificultades ejecutadas correctamente con el valor más alto (respetando el valor máximo de 0,40 pts. – excepción para los números de rotaciones).
- 1.9. La mano no dominante tiene que utilizarse para ejecutar elementos Técnicos Fundamentales o no fundamentales del aparato durante 1 BD para pelota. Penalización de 0,30 por no respetar esta norma.
- 1.10. Las BD son válidas si se ejecutan:
 - a) De acuerdo con las exigencias descritas en las tablas de dificultades. En el caso de las dificultades obligatorias, según las exigencias descritas en este reglamento. Se puede tolerar las desviaciones de la forma enumeradas en el CoP (Ver #2.3.1) **Excepción:** las dificultades de equilibrio obligatorias para manos libres deben cumplir con los dos segundos de mantención de la forma. Los equilibrios mantenidos un solo segundo no serán válidos como BD, pero no tendrán penalización en ET por forma no mantenida.
 - b) Con un mínimo de un elemento técnico fundamental y/o un elemento técnico no fundamental.
Nota: Si un elemento Técnico de aparato se ejecuta de forma idéntica durante BD, la dificultad no es válida (no se penaliza).
 - c) Sin una o más de las siguientes faltas técnicas graves:
 - Grave alteración de las características de base específicas de cada grupo de dificultad corporal. Se puede tolerar las desviaciones de la forma enumeradas en el CoP (Ver #2.3.1)
 - Falta técnica grave con el aparato (falta técnica de 0.30 o más).
- 1.11. El comité técnico de la FIG y UPAG, no recomienda la realización de BD sobre rodillas para las gimnastas del base.

2. ONDA CORPORAL

- 2.1. Ver tabla de dificultades Equilibrios dinámicos dificultad N°20 (primer símbolo). Onda terminando en relevé.



- 2.2. Una onda corporal será válida sin las siguientes faltas de ejecución:
 - a) Falta de extensión corporal
 - b) Falta de coordinación de los brazos
 - c) Onda corporal poco profunda
- 2.3. No es posible ejecutar las ondas corporales obligatorias conectadas a dificultades Corporales (BD).
- 2.4. Deben estar coordinadas con un mínimo de un elemento técnico fundamental y/o un elemento técnico no fundamental de aparato.



UNIÓN PANAMERICANA DE GIMNASIA
PAN AMERICAN GYMNASTICS UNION
COMITE TECNICO DE GIMNASIA RITMICA

3. COMBINACIÓN DE PASOS DE DANZA (S)

- 3.1 Todas las normas específicas para las combinaciones de pasos de danza especificados para la Dificultad Sénior Individual (Ver CoP #4 Combinaciones de pasos de danza) son también válidas para la Dificultad individual 9-10 años.

4. ELEMENTOS PRE-ACROBATICOS (6)

- 4.1. Únicamente están autorizados los grupos de elementos pre acrobáticos enunciados en el código de puntuación y deben estar coordinados con grupos técnicos del aparato fundamentales o no fundamentales.
- 4.2. No es posible ejecutar elementos pre acrobáticos obligatorios conectadas a dificultades Corporales (BD). Si un elemento está conectado a una BD, el elemento pre acrobático no será evaluado (no se penaliza).

➤ **Combinación de elementos pre-acrobáticos para manos libres**

- 4.3. Deben combinarse 2 elementos pre acrobáticos, ya sean iguales o diferentes.
- 4.4. La combinación de elementos pre acrobáticos sólo es válida si se realiza sin interrupción en la conexión de los elementos y si presenta dinamismo en su ejecución (ejecución tipo DER).

5. ELEMENTOS DINAMICOS DE ROTACION (R)

- 5.1. En esta categoría es obligatoria la ejecución de un (1) R1 y opcional la ejecución de un (1) R2.
- 5.2. Requisitos básicos para R1:

SIMBOLO	VALOR BASE	ACCIONES	DESCRIPCION DE LA BASE
R1	0.10	1 rotación "Chainé"	1 lanzamiento grande (más de dos veces la altura de la gimnasta) o mediano (una a dos veces la altura de la gimnasta)
			Ejecutado: <ul style="list-style-type: none"> • 360° • Sin interrupción Puede realizarse solamente bajo el vuelo del aparato

- a) El valor base de R1 puede incrementarse utilizando criterios adicionales descritos en el CoP. Estos criterios pueden realizarse durante el lanzamiento del aparato y durante la recepción del aparato.
- b) La rotación utilizada en el R1 (rotación "Chainé") debe ejecutarse durante el vuelo del aparato.
- c) La rotación utilizada en el R1 (rotación "Chainé") no puede ser utilizada dentro del R2.
- d) Puede utilizarse una segunda rotación como criterio de recepción en rotación, a condición que esté ejecutada la recepción con un elemento fuera del campo visual. (Regla Código FIG)
- e) Si el R1 es ejecutado con una rotación diferente a la rotación "Chainé", el Riesgo no será evaluado (No se penaliza).



UNIÓN PANAMERICANA DE GIMNASIA
PAN AMERICAN GYMNASTICS UNION
COMITE TECNICO DE GIMNASIA RITMICA

5.3. Requisitos básicos para R2:

SIMBOLO	VALOR BASE	ACCIONES	DESCRIPCION DE LA BASE
R2	0.20	2 rotaciones	<p>1 lanzamiento grande (más de dos veces la altura de la gimnasta) o mediano (una a dos veces la altura de la gimnasta)</p> <p>Ejecutada:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 360° cada rotación • Sin interrupción • Alrededor de cualquier eje. • Con o sin paso por el suelo. • Con o sin cambio de eje de rotación del cuerpo • Puede realizarse durante el lanzamiento o bajo el vuelo del aparato

- a) El valor base de R2 puede incrementarse utilizando criterios adicionales descritos en el CoP. Estos criterios pueden realizarse durante el lanzamiento del aparato y durante la rotación corporal debajo del lanzamiento y durante la recepción del aparato.
- b) Las rotaciones utilizadas en el R2 tienen que ser diferente a los elementos pre acrobáticos obligatorios y al R1.
- c) El valor de los riesgos será contabilizado según las normas descritas en el CoP.

6. DIFICULTAD DE APARATO (AD)

- 6.1. Todas las normas específicas para las dificultades de aparato especificados para la Dificultad Sénior Individual son también válidas para la Dificultad individual 9-10 años. Excepto el numeral 6.2.1 del CoP que especifica la cantidad mínima en los ejercicios individuales senior.
- 6.2. El valor máximo total de AD es de 2.00 pts. para categoría AG AC2 9-10 años.

7. GRUPOS TECNICOS DE APARATO FUNDAMENTALES (GTAF) Y NO FUNDAMENTALES

- 7.1. Los elementos GTAF son elementos de las tablas del código de puntuación específicos para cada aparato.
- 7.2. Los grupos fundamentales de aparato pueden ejecutarse durante las dificultades corporales, combinaciones de pasos de danza, criterios de elementos dinámicos de Rotación, dificultades de aparato o elementos de enlace.
- 7.3. Requisitos:
 - a) Como mínimo 1 elemento de cada Grupo Técnico fundamental de aparato en cada ejercicio.
 Penalización Ejecución (Artístico): Variedad de aparatos: Por cada elemento 0.30 pts.
 - b) Los elementos Técnicos de aparato no están limitados pero no pueden ejecutarse idénticamente durante las BD.



UNIÓN PANAMERICANA DE GIMNASIA
PAN AMERICAN GYMNASTICS UNION
COMITE TECNICO DE GIMNASIA RITMICA

8. TABLAS DE PENALIZACIONES

9/10 AÑOS – SUBGRUPO D1-D2		
DIFICULTAD	MINIMO/MAXIMO	PENALIZACION 0.30
Dificultades corporales en su orden de realización	Dificultades obligatorias	Ausencia de una dificultad obligatoria (cada vez)
	Dificultades a libre elección	Menos de 1 dificultad de cada grupo corporal (por cada grupo ausente)
		BD con un valor de base superior a 0.40
	Manejo (Mano no dominante)	Menos de 1 BD con manejo utilizando la mano no dominante para pelota
Si la BD se repite o el elemento Técnico del aparato se ejecuta de forma idéntica durante la BD, la dificultad repetida no es válida (no se penaliza)		
Onda corporal	1 onda obligatoria	Menos de 1
“Tour Lento” Equilibrio	Máximo 1	Más de 1
Combinaciones de Pasos de Danza	Mínimo 2 series	Menos de 2

9/10 AÑOS – SUBGRUPO D3-D4		
DIFICULTAD	MINIMO/MAXIMO	PENALIZACION 0.30
Elementos Dinámicos de rotación	Mínimo 1 R1	Menos de 1 R1
	Máximo 1 R2	Más de 1 R2
Elementos acrobáticos	3 elementos	Menos de 3
	1 Combinación de 2 elementos (ML)	Menos de 1

CONJUNTO

		REQUERIMIENTOS			
5 	BD Min 3	BD+ED Max 6 (1 dificultad BD o ED a eleccion con un valor max de 0.40)		1	3 dificultades 1 de cada grupo corporal. Valor base de máximo 0.40 pts.
				1	
				1	
	ED		2 intercambios con un valor máximo de 0.40 pts.		
		Onda Corporal Posteroanterior – Equilibrio Dinámico con onda corporal total terminando en relevé. Valor 0.10 (Máximo/Minimo1)			
	S	Combinación de pasos de Danza de acuerdo con el ritmo, carácter y tempo de la música- mínimo 8 segundos. (Mínimo 2)			
		Tres elementos pre-acrobáticos a libre elección. Valor 0.10 c/uno (Mínimo/Máximo 3)			
	R₁	Riesgo 1 rotación "chainé" (Es posible añadir criterios de lanzamiento y recepción hasta un máximo de 0,40) (Máximo 1)			
	CC  C	Colaboraciones- sin rotación corporal (Mínimo 3)			
	CR	Colaboración con Rotación corporal – CR (Mínimo 1)			
CRR	Colaboraciones con Rotación corporal -CRR (Mínimo 1)				
❖ Aro (60 a 80 cm de diámetro)					

19 DURACIÓN DEL EJERCICIO

19.1 Duración del ejercicio: de 2:15" a 2:30":

20 DIFICULTAD CORPORAL (BD)

- 20.1 Todos los elementos BD para ejercicios individuales son también válidos para ejercicios de conjunto.
- 20.2 El valor máximo de cada BD es de 0.40 pts. Si un conjunto presenta una dificultad mayor a este valor la dificultad no será evaluada y tendrá una penalización de 0.30 pts.
- 20.3 Para las dificultades de rotación obligatorias y de libre elección, la rotación se evaluará de acuerdo con el número de rotaciones ejecutadas, es decir el valor no está limitado.
- 20.4 Como mínimo 1 dificultad de cada grupo corporal debe estar presente y ser ejecutadas simultáneamente (o en sucesión muy rápida; no en subgrupos) por todas las 5 gimnastas. En el caso que la BD no se ejecute simultáneamente o en rápida sucesión:
 - La BD será válida si se ejecuta de acuerdo a su definición.
 - Penalización por las jueces de D1-D2: 0,30 pts.
- 20.5 Una BD tiene que ser ejecutada por las 5 gimnastas para ser válida. Las dificultades no serán válidas si no son realizadas por las 5 gimnastas, ya sea debido a un fallo de composición o a una falla técnica de una o varias gimnastas.
- 20.6 Cada BD cuenta una sola vez; si la BD se repite, la dificultad no es válida (no se penaliza).
- 20.7 Las BD son válidas si se ejecutan:



UNIÓN PANAMERICANA DE GIMNASIA PAN AMERICAN GYMNASTICS UNION COMITE TECNICO DE GIMNASIA RITMICA

- a) De acuerdo con las exigencias descritas en las tablas de dificultades. Se puede tolerar las desviaciones de la forma enumeradas en el CoP (Ver #2.3.1, Ejercicios Individuales)
Excepción: las dificultades de equilibrio obligatorias deben cumplir con los dos segundos de mantención de la forma. Los equilibrios mantenidos un solo segundo no serán válidos, pero no tendrán penalización en ET por no mantención de la forma.
- b) Con un mínimo de un elemento técnico fundamental y/o un elemento técnico no fundamental.
Nota: Si un elemento Técnico de aparato se ejecuta de forma idéntica durante BD, la dificultad no es válida (no se penaliza).
- c) Sin una o más de las siguientes faltas técnicas graves:
- Grave alteración de las características de base específicas de cada grupo de dificultad corporal. Se puede tolerar las desviaciones de la forma enumeradas en el CoP (Ver #2.3.1, Ejercicios Individuales)
 - Falta técnica grave con el aparato (falta técnica de 0.30 o más).
- 20.8 El comité técnico de la FIG y UPAG, no recomienda la realización de BD sobre rodillas para las gimnastas del 9-10 años.

21 DIFICULTAD DE INTERCAMBIO (ED)

- 21.1 Un intercambio de aparatos (ED) donde cada una de las gimnastas ha de participar en dos acciones
- a) Lanzar su propio aparato a una compañera
 - b) Recibir el aparato de una compañera.
- 21.2 Solo los intercambios por lanzamientos grandes (no boomerang) son válidos como ED. Los lanzamientos grandes están determinados por la altura requerida o una distancia de 5 metros entre las gimnastas.
- 21.3 El valor de base de las dificultades de intercambio ED es de 0.20pts.
- 21.4 El valor de la ED puede verse incrementado por todos los criterios adicionales mencionados en el CoP hasta un valor máximo de 0.40 pts. Si un conjunto ejecuta criterios adicionales con un valor superior a 0.40 pts., serán evaluados hasta máximo de 0.40 pts.(No se penaliza)
- 21.5 Los criterios adicionales pueden ser iguales o diferentes y sólo son válidos cuando los ejecutan las 5 gimnastas

22 ONDA CORPORAL

- 22.1 Ver tabla de dificultades Equilibrios dinámicos dificultad N°20 (segundo símbolo) Onda terminando en relevé.



- 22.2 Una onda corporal será válida sin las siguientes faltas de ejecución:
- a) Falta de extensión corporal
 - b) Falta de coordinación de los brazos
 - c) Onda corporal poco profunda.
- 22.3 No es posible ejecutar las ondas corporales obligatorias conectadas a dificultades Corporales (BD) ni dificultades de intercambio (ED).
- 22.4 La onda tiene que ser ejecutada por las 5 gimnastas para que sea válida. Puede ejecutarse simultáneamente o en sucesión muy rápida
- 22.5 Deben estar coordinadas con un mínimo de un elemento técnico fundamental y/o un elemento técnico no fundamental de aparato



UNIÓN PANAMERICANA DE GIMNASIA
PAN AMERICAN GYMNASTICS UNION
COMITE TECNICO DE GIMNASIA RITMICA

23 COMBINACIÓN DE PASOS DE DANZA (S)

23.1 Todas las normas específicas para las combinaciones de pasos de danza especificados para la Dificultad Sénior individual y Conjunto (Ver #4,1, #4.2, #4.2.1, #4.2.2) son también válidas para la Dificultad de Conjunto 9-10 años.

24 ELEMENTOS DINAMICOS DE ROTACION (R)

24.1 Requisitos básicos para R1:

SIMBOLO	VALOR BASE	ACCIONES	DESCRIPCION DE LA BASE
R1	0.10	1 rotación "Chainé"	<ul style="list-style-type: none">lanzamiento grande o mediano

- El valor base de R1 puede incrementarse utilizando criterios adicionales descritos en el CoP. Estos criterios pueden realizarse durante el lanzamiento del aparato y durante la recepción del aparato hasta un máximo de 0.40 pts.
- La rotación utilizada en el R1 rotación "Chainé" debe ejecutarse durante el vuelo del aparato.
- Si el R1 es ejecutado con una rotación diferente a la rotación "Chainé", el Riesgo no será evaluado (No se penaliza).

25 ELEMENTOS PRE-ACROBATICOS (A)

- Únicamente están autorizados los grupos de elementos pre acrobáticos enunciados en el código de puntuación y deben estar coordinados con grupos técnicos del aparato fundamentales o no fundamentales.
- Los elementos pre acrobáticos tienen que ser ejecutados por las 5 gimnastas para que sea válido. Debe ser el mismo elemento para las 5 gimnastas y puede ejecutarse simultáneamente o en sucesión muy rápida
- Los elementos pre acrobáticos deben ser diferentes de las rotaciones ejecutadas en los DER.

26 COLABORACIONES

- Un ejercicio de conjunto se define por el trabajo cooperativo donde cada gimnasta entabla una relación con uno o más aparatos y con una o más compañeras
- Todas las 5 gimnastas deben participar en la(s) acción(es) de la colaboración, aunque asuman diferentes roles, de otro modo la Colaboración no es válida.
- Todas las 5 gimnastas tienen que estar relacionadas directamente por medio de las gimnastas o de los aparatos.
- Para colaboraciones con rotación: el aparato tiene que lanzarse a la compañera durante la rotación y no lanzarse cuando ella complete la rotación.



UNIÓN PANAMERICANA DE GIMNASIA
PAN AMERICAN GYMNASTICS UNION
COMITE TECNICO DE GIMNASIA RITMICA

VALOR		TIPO DE COLABORACION SIN ROTACION
0.10	0.20	
CC		Mínimo dos transmisiones durante la colaboración con un mínimo de 2 tipos de paso de uno o más aparatos. <ul style="list-style-type: none"> • Lanzamiento pequeño-mediano • Rodamientos • Botes • Deslizamientos • Rebotes • Etc.
	C↗	Con lanzamiento simultáneo mediano o grande, de dos aparatos o más por la misma gimnasta.
	C⇓	Con recepción simultánea, mediana o grande, de dos aparatos por la misma gimnasta Nota: No es válido cuando dos o más aparatos están conectados entre sí en una posición apretada ("bloqueada")

VALOR			TIPO DE COLABORACION CON ROTACION
0.20	0.30	0.40	
CR	CR2		Lanzamiento del propio aparato por una/dos gimnastas o varias gimnastas y recepción inmediata del propio aparato el de la compañera después de: <ul style="list-style-type: none"> • Un elemento dinámico con rotación corporal bajo el vuelo del aparato con pérdida del control visual del aparato. • Es posible ejecutar el elemento dinámico con ayuda de las compañeras (elevación)
	CRR	CRR2	Lanzamiento del propio aparato por una/dos gimnastas o varias gimnastas y recepción inmediata del propio aparato el de la compañera después de: <ul style="list-style-type: none"> • Un elemento dinámico con rotación corporal bajo el vuelo del aparato con pérdida del control visual del aparato • Con paso por encima, por debajo, o a través con la ayuda de una o más compañeras y/o aparatos: Apoyo activo sobre la(s) gimnasta(s) o sobre los aparatos o elevación por una o más compañeras y/o los aparatos.

26.5 Es posible ejecutar las CRR y CR en subgrupos, a condición de que durante su ejecución se vea como una misma imagen (los subgrupos realicen el mismo movimiento). Si la posición de las gimnastas o los pre acrobáticos son distintos, en algún momento de la colaboración los subgrupos deben estar conectados entre sí.



UNIÓN PANAMERICANA DE GIMNASIA
PAN AMERICAN GYMNASTICS UNION
COMITE TECNICO DE GIMNASIA RITMICA

9/10 AÑOS – SUBGRUPO D1-D2		
DIFICULTAD	MINIMO/MAXIMO	PENALIZACION 0.30
Dificultades corporales	3 dificultades (mínimo)	Menos de 1 dificultad de cada grupo corporal (cada vez)
		Menos de 3 BD realizadas
		BD con un valor de base superior a 0.40
		Dificultad corporal (obligatoria o libre elección) no ejecutada simultáneamente o en muy rápida sucesión (No en subgrupos)
Dificultades de intercambio	2 intercambio (mínimo)	Menos de 2 ED realizadas
Onda corporal	1 onda obligatoria	Menos de 1
Comb. de Pasos de Danza	Mínimo 2 series	Menos de 2

9/10 AÑOS – SUBGRUPO D3-D4		
DIFICULTAD	MINIMO/MAXIMO	PENALIZACION 0.30
E. Dinámicos de rotación	1 R1	Más de 1
Elementos acrobáticos	3 elementos	Menos de 3
Colaboraciones	Mínimo 3 sin rotación corporal	Menos de 3
	Mínimo 1 con rotación corporal CR	Menos de 1
	Mínimo 1 con paso y rotación CRR	Menos de 1

11/12 AÑOS

Programación:

1. Competencia de equipo (calificación para la competencia final del aparato) y competencia individual general: participan todos los gimnastas.

- El equipo consistirá en 03 (tres) o 04 (cuatro) gimnastas.
- Todos los gimnastas deben participar, necesariamente, en los 03 (tres) ejercicios en la Clasificación
- Resultados Los resultados obtenidos determinarán:
 - a) Clasificación del equipo, compuesta por 03 (tres) o 04 (cuatro) gimnastas;
 - b) Premiación del equipo;
 - c) Clasificación y premiación del individual general;
 - d) Calificación para la competencia final de aparatos



UNIÓN PANAMERICANA DE GIMNASIA PAN AMERICAN GYMNASTICS UNION COMITE TECNICO DE GIMNASIA RITMICA

2. Competencia final del aparato:

- 10 (diez) gimnastas se clasifican para la final, con un máximo de 02 (dos) gimnastas por país.
- Resultados Los resultados obtenidos determinarán:
 - a) Premiación por aparato.

Premiación:

- Por equipo: trofeos y medallas del 1er al 3er lugar. Suma de las 03 (tres) mejores calificaciones en cada aparato. La clasificación de los equipos se determinará en la competencia por equipos.
- Individual general: trofeos del 1 ° al 3 ° lugar. Suma de 03 (tres) calificaciones obtenidas por la gimnasta. La clasificación individual general se determinará en la Competencia individual general.
- Individual por aparato: Medallas del 1er al 3er lugar. La calificación del aparato se determinará en la competencia final por aparato.
- Medallas de participación para todas las gimnastas no premiadas.

INDIVIDUAL

		REQUERIMIENTOS		
	BD Mínimo 3			Zancada en círculo.
				Equilibrio en círculo y relevé – pierna libre elevada atrás en posición de spagat con rodilla flexionada. Pierna libre próxima a la cabeza. Tronco vertical. Mantener mín.2seg.
				Pierna libre arriba en posición de Spagat , cuerpo a nivel horizontal o con el tronco adelante sin ayuda, en pie plano. Mantener mín.2 seg.
				Pierna libre con ayuda en posición de Spagat (360 ° o más) . Pierna libre extendida a 180 ° al frente o al lado. Tronco alineado. Pierna en rotación externa. O Pierna libre con ayuda en posición en círculo (360 ° o más) . Tronco y hombros alineados.
		+ 3 BD LIBRES		
Se contabilizaran las 6 dificultades corporales con el valor más alto				
				Onda corporal Lateral– Equilibrio Dinámico con onda corporal total. Valor 0.10 pts. (Mínimo /Máximo 1)
S				Combinación de pasos de Danza de acuerdo con el ritmo, carácter y tempo de la música- mínimo 8 segundos. Valor 0.30 (Mínimo 2)
				Dos elementos pre acrobáticos a libre elección. Valor 0.10 pts. cada uno (Máximo 2)
				Una combinación de tres elementos pre- acrobáticos. Valor: 0.30 pts. (Mínimo /Máximo 1)

		REQUERIMIENTOS		
	BD Mínimo 3		1	3 dificultades corporales, una de cada grupo corporal con un valor máximo de 0.50 pts.
			1	
			1	
		+ 3 BD LIBRES		



UNIÓN PANAMERICANA DE GIMNASIA PAN AMERICAN GYMNASTICS UNION COMITE TECNICO DE GIMNASIA RITMICA

 	Se contabilizaran las 6 dificultades corporales con el valor más alto 1 BD realizada con la mano no dominante para cinta	
)	Onda corporal Lateral- Equilibrio Dinámico con onda corporal total. Valor 0.10 pts. (Mínimo /Máximo 1)
	S	Combinación de pasos de Danza de acuerdo con el ritmo, carácter y tempo de la música- mínimo 8 segundos. Valor 0.30 (Mínimo 2)
		Dos elementos pre acrobáticos a libre elección. Valor 0.10 pts. cada uno (Mínimo 2)
	R₂	2 Riesgos de dos rotaciones (CODIGO FIG) (VER BASES) (Mínimo 2/Máximo 2)
	AD	Dificultad de aparato- Valor 0.20 pts. - 0.30 pts. - 0.40 pts. (Máximo 3 pts) <ul style="list-style-type: none"> ❖ Aro (70 a 90 cm de diámetro) ❖ Mazas (mínimo de 35 cm e máximo de 50 cm) ❖ Cinta (mínimo 4m) ❖ La música con palabras está permitida solo para 02 (dos) pruebas.

- ❖ Además de los Grupos Fundamentales requeridos por CoP para cada aparato en la tabla de Ejecución Artística, se deben realizar los elementos del aparato que se describen a continuación. En ausencia de estos, habrá una penalización de 0.30 pts por cada elemento faltante.

REQUERIMENTOS EXECUÇÃO ARTÍSTICA	
	<ul style="list-style-type: none"> - Rodamiento del aro sobre mínimo 2 grandes segmentos corporales (diferente y más allá de lo ya requerido como GF) - Rodamiento del aro por el suelo con câmbio de dirección (<i>boomerang</i>)
	<ul style="list-style-type: none"> - Molinos (diferente y más allá de lo ya requerido como GF) - Pequeño lanzamiento de las 2 Mazas (desenganchadas), simultáneo o sucesivo, con rotación de 360° y recuperación (diferente y más allá de lo ya requerido como GF)
	<ul style="list-style-type: none"> - Escapada "Echappé" (diferente y más allá de lo ya requerido como GF) - <i>Boomerang</i>

1.DIFICULTAD CORPORAL (BD)

- 1.2. Los elementos BD son dificultades obligatorias y dificultades a libre elección de las tablas del código de puntuación.
- 1.3. El valor de los elementos obligatorios respetan los valores del código de puntuación.
- 1.4. El valor máximo de las BD es de 0.50 pts. Si una gimnasta presenta una dificultad mayor a este valor, la dificultad no será evaluada y tendrá una penalización de 0.30 pts.
- 1.5. Para las dificultades de rotación tanto en aparatos como en manos libres la rotación se evaluará de acuerdo con el número de rotaciones ejecutadas, es decir, el valor de la dificultad no está limitado.
- 1.6. Para la dificultad obligatoria de equilibrio en manos libres pierna libre arriba en posición en spagat, la descripción indica que debe ser ejecutado en pie plano. Si una gimnasta ejecuta este equilibrio en relevé, la dificultad es válida pero conserva el valor de 0.40 pts.
- 1.7. Cada BD cuenta una sola vez; si la BD se repite, la dificultad no es válida (no se penaliza). En el ejercicio de Manos Libres, la gimnasta debe presentar las dificultades obligatorias dentro de su ejercicio. Penalización: 0.30 pts. por cada dificultad obligatoria ausente.



UNIÓN PANAMERICANA DE GIMNASIA PAN AMERICAN GYMNASTICS UNION COMITE TECNICO DE GIMNASIA RITMICA

- 1.8. Las dificultades a libre elección se podrán contabilizar entre las 6 dificultades ejecutadas correctamente con el valor más alto (respetando el valor máximo de 0,50 pts. – excepción para los números de rotaciones).
- 1.9. La mano no dominante tiene que utilizarse para ejecutar elementos Técnicos Fundamentales o no fundamentales del aparato durante 1 BD en cinta. Penalización de 0,30 por no respetar esta norma.
- 1.10. Las BD son válidas si se ejecutan:
 - a) De acuerdo con las exigencias descritas en las tablas de dificultades. En el caso de las dificultades obligatorias, según las exigencias descritas en este reglamento. Se puede tolerar las desviaciones de la forma enumeradas en el CoP (Ver #2.3.1) **Excepción:** las dificultades de equilibrio obligatorias para manos libres deben cumplir con los dos segundos de mantención de la forma. Los equilibrios mantenidos un solo segundo no serán válidos, pero no tendrán penalización en ET por forma no mantenida.
 - b) Con un mínimo de un elemento técnico fundamental y/o un elemento técnico no fundamental.
Nota: Si un elemento Técnico de aparato se ejecuta de forma idéntica durante BD, la dificultad no es válida (no se penaliza).
 - c) Sin una o más de las siguientes faltas técnicas graves:
 - Grave alteración de las características de base específicas de cada grupo de dificultad corporal. Se puede tolerar las desviaciones de la forma enumeradas en el CoP (Ver #2.3.1).
 - Falta técnica grave con el aparato (falta técnica de 0.30 o más)
- 1.11. El comité técnico de la FIG y UPAG, no recomienda la realización de BD sobre rodillas para las gimnastas del 11-12 años

2. ONDA CORPORAL

- 2.1. Ver tabla de dificultades Equilibrios dinámicos dificultad N°20 (tercer símbolo)



- 2.2. Una onda corporal será válida sin las siguientes faltas de ejecución:
 - a) Falta de extensión corporal
 - b) Falta de coordinación de los brazos
 - c) Onda corporal poco profunda
- 2.3. No es posible ejecutar las ondas corporales obligatorias conectadas a dificultades Corporales (BD).
- 2.4. Deben estar coordinadas con un mínimo de un elemento técnico fundamental y/o un elemento técnico no fundamental de aparato

3. COMBINACIÓN DE PASOS DE DANZA (S)

- 3.1. Todas las normas específicas para las combinaciones de pasos de danza especificados para la Dificultad Sénior Individual (Ver CoP #4 Combinaciones de pasos de danza) son también válidas para la Dificultad individual 11-12 años.

4. ELEMENTOS PRE-ACROBATICOS (6)

- 4.1. Únicamente están autorizados los grupos de elementos pre acrobáticos enunciados en el código de puntuación y deben estar coordinados con grupos técnicos del aparato fundamentales o no fundamentales.



UNIÓN PANAMERICANA DE GIMNASIA
PAN AMERICAN GYMNASTICS UNION
COMITE TECNICO DE GIMNASIA RITMICA

4.2. No es posible ejecutar elementos pre acrobáticos obligatorios conectadas a dificultades Corporales (BD). Si un elemento está conectado a una BD, el elemento pre acrobático no será evaluado (no se penaliza).

➤ **Combinación de elementos pre-acrobáticos para manos libres**

- 4.3. Deben combinarse 3 elementos pre-acrobáticos. La combinación debe tener como mínimo un cambio de nivel durante las rotaciones o un cambio de eje de rotación del cuerpo. Una combinación que no cumpla con estos requerimientos no será evaluada. (No se penaliza).
- 4.4. La combinación de elementos pre acrobáticos solo es válida si se realiza sin interrupción en la conexión de los elementos y si presenta dinamismo en su ejecución (ejecución tipo DER).

5. ELEMENTOS DINAMICOS DE ROTACION (R)

5.1. Requisitos básicos para R2:

SIMBOLO	VALOR BASE	ACCIONES	DESCRIPCION DE LA BASE
R2	0.20	2 rotaciones (Chainé+1 Rotación)	1 lanzamiento grande (más de dos veces la altura de la gimnasta) o mediano (una a dos veces la altura de la gimnasta) Ejecutada: <ul style="list-style-type: none"> • 360° cada rotación • Sin interrupción • Alrededor de cualquier eje. • Con o sin paso por el suelo. • Con o sin cambio de eje de rotación del cuerpo • Puede realizarse durante el lanzamiento o bajo el vuelo del aparato
		2 rotaciones (2 elementos libres)	

- a) Dentro del ejercicio deben realizarse dos R2, sin importar su orden de ejecución:
- Un R2 de dos rotaciones (Chainé y otra rotación) y
 - Un R2 de dos rotaciones (a libre elección).

Si una gimnasta presenta ninguno de los riesgos con la rotación Chainé, el segundo riesgo ejecutado no será evaluado y habrá una penalización de 0.30 pts.

- b) El valor base de R2 puede incrementarse utilizando criterios adicionales descritos en el CoP. Estos criterios pueden realizarse durante el lanzamiento del aparato y durante la rotación corporal debajo del lanzamiento y durante la recepción del aparato.
- c) Las rotaciones utilizadas en los R2 tienen que ser diferente a los elementos pre-acrobáticos obligatorios.
- d) Puede utilizarse una tercera rotación como criterio de recepción en rotación, a condición que esté ejecutada la recepción con un elemento fuera del campo visual. (Regla Código FIG)
- e) El valor de los riesgos será contabilizado según las normas descritas en el CoP.

6. DIFICULTAD DE APARATO (AD)

- 14.1 Todas las normas específicas para las dificultades de aparato especificados para la Dificultad Sénior Individual son también válidas para la Dificultad individual 11-12 años. Excepto el numeral 6.2.1 del CoP que especifica la cantidad mínima en los ejercicios individuales senior.
- 14.2 El valor máximo total de AD es de 3.00 pts. para categoría 11-12 años.

7. GRUPOS TECNICOS DE APARATO FUNDAMENTALES (GTAF) Y NO FUNDAMENTALES

- 15.1 Los elementos GTAF son elementos de las tablas del código de puntuación específicos para cada aparato.



UNIÓN PANAMERICANA DE GIMNASIA
PAN AMERICAN GYMNASTICS UNION
COMITE TECNICO DE GIMNASIA RITMICA

- 15.2 Los grupos fundamentales de aparato pueden ejecutarse durante las dificultades corporales, combinaciones de pasos de danza, criterios de elementos dinámicos de Rotación, dificultades de aparato o elementos de enlace.
- 15.3 Requisitos:
- a) Como mínimo 1 elemento de cada Grupo Técnico fundamental de aparato en cada ejercicio.
 Penalización Ejecución (Artístico): Variedad de aparatos: Por cada elemento 0.30 pts.
 - b) Los elementos técnicos de aparato no están limitados, pero no pueden ejecutarse idénticamente durante las BD.

8. TABLAS DE PENALIZACION

11/12 AÑOS – SUBGRUPO D1-D2		
DIFICULTAD	MINIMO/MAXIMO	PENALIZACION 0.30
Dificultades corporales en su orden de realización	Dificultades obligatorias ML	Ausencia de una dificultad obligatoria (c/vez)
	Dificultades a libre elección	Menos de 1 dificultad de cada grupo corporal (por cada grupo ausente)
		BD con un valor de base superior a 0.50
Manejo (Mano no dominante)	Menos de 1 BD con manejo utilizando la mano no dominante para cinta	
Si la BD se repite o el elemento Técnico del aparato se ejecuta de forma idéntica durante la BD, la dificultad repetida no es válida (no se penaliza)		
Onda corporal	1 onda obligatoria	Menos de 1
“Tour Lento” Equilibrio	Máximo 1	Más de 1
Combinaciones de Pasos de Danza	Mínimo 2 series	Menos de 2

11/12 AÑOS – SUBGRUPO D3-D4		
DIFICULTAD	MINIMO/MAXIMO	PENALIZACION 0.30
Elementos Dinámicos de rotación	1 R2 (Chainé+ otra rotación)	Menos de 1/más de 1
	1 R2 (rotaciones libres)	Menos de 1/más de 1
Elementos acrobáticos	2 elementos	Menos de 2
	1 Combinación de 3 elementos (ML)	Menos de 1

CONJUNTO

		REQUERIMIENTOS			
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="margin-bottom: 20px;"> <p>5</p> </div> <div> <p>5</p> </div> </div>	BD Min 3	BD+ED Max 7 (1 dificultad BD o ED a eleccion con un valor max de 0.50)	 1 1 1	3 dificultades 1 de cada grupo corporal. Valor máximo de 0.50 pts.	
	ED			3 intercambios. Valor: 0.50 pts.	
		Onda corporal anteroposterior o Posteroanterior terminando en relevé -Equilibrio dinámico con onda corporal total. Valor: 0.10 pts. (Mínimo/Máximo 1)			
	S	Combinación de pasos de Danza de acuerdo con el ritmo, carácter y tempo de la música- mínimo 8 segundos. Valor: 0.30 pts. (mínimo 2)			
		Un elemento pre-acrobático a libre elección. Valor: 0.10 pts. (Mínimo/Máximo 1)			
	R₂	Riesgo con 2 rotaciones. (Máximo 1)			
	CC	Colaboraciones sin rotación del cuerpo (mínimo 3)			
	C				
	CR	Colaboraciones con Rotación corporal (mínimo 2)			
	CRR	Colaboraciones con Rotación corporal (Mínimo 1)			
❖ Pelota (diámetro de 16 a 18cm) ❖ Cinta (mínimo 4m)					

28 DURACION DEL EJERCICIO

28.1 Duración del ejercicio: de 2:15" a 2:30"

29 DIFICULTAD CORPORAL (BD)

29.1 Los elementos BD son elementos de las tablas del código de puntuación. Todos los elementos BD para ejercicios individuales son también válidos para ejercicios de conjunto.

29.2 El valor máximo de cada BD es de 0.50 pts. Si un conjunto presenta una dificultad mayor a este valor la dificultad no será evaluada y tendrá una penalización de 0.30 pts.

29.3 Como mínimo 1 dificultad de cada grupo corporal debe estar presente y ser ejecutadas simultáneamente (o en sucesión muy rápida; no en subgrupos) por todas las 5 gimnastas.

En el caso que la BD no se ejecute simultáneamente o en rápida sucesión:

- La BD será válida si se ejecuta de acuerdo a su definición.
- Penalización por las jueces de D1-D2: 0,30 pts.

29.4 Una BD tiene que ser ejecutadas por las 5 gimnastas para ser válida. Las dificultades no serán válidas si no son realizadas por las 5 gimnastas, ya sea debido a un fallo de composición o a una falla técnica de una o varias gimnastas.

29.5 Cada BD cuenta una sola vez; si la BD se repite, la dificultad no es válida (no se penaliza). Las BD son válidas si se ejecutan:



UNIÓN PANAMERICANA DE GIMNASIA PAN AMERICAN GYMNASTICS UNION COMITE TECNICO DE GIMNASIA RITMICA

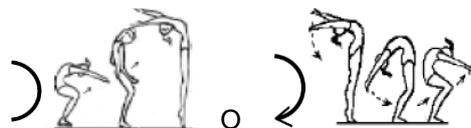
- a) De acuerdo con las exigencias descritas en las tablas de dificultades. Se puede tolerar las desviaciones de la forma enumeradas en el CoP (Ver #2.3.1, Ejercicios Individuales)
- b) Con un mínimo de un elemento técnico fundamental y/o un elemento técnico no fundamental.
Nota: Si un elemento Técnico de aparato se ejecuta de forma idéntica durante BD, la dificultad no es válida (no se penaliza).
- c) Sin una o más de las siguientes faltas técnicas graves:
- Grave alteración de las características de base específicas de cada grupo de dificultad corporal. Se puede tolerar las desviaciones de la forma enumeradas en el CoP (Ver #2.3.1, Ejercicios Individuales)
 - Falta técnica grave con el aparato (falta técnica de 0.30 o más).
- 29.6 El comité técnico de la FIG y UPAG, no recomienda la realización de BD sobre rodillas para las gimnastas 11-12 años

30 DIFICULTAD DE INTERCAMBIO (ED)

- 30.1 Un intercambio de aparatos (ED) donde cada una de las gimnastas ha de participar en dos acciones:
- a) Lanzar su propio aparato a una compañera
 - b) Recibir el aparato de una compañera.
- 30.2 Solo los intercambios por lanzamientos grandes (no boomerang) son válidos como ED. Los lanzamientos grandes están determinados por la altura requerida o una distancia de 6 metros entre las gimnastas.
- 30.3 El valor de base de las dificultades de intercambio ED es de 0.20pts.
- 30.4 El valor de la ED puede verse incrementado por todos los criterios adicionales mencionados en el CoP hasta un valor máximo de 0.50 pts. Si un conjunto ejecuta criterios adicionales con un valor superior a 0.50 pts., serán evaluados hasta máximo de 0.50 pts. (No se penaliza)
- 30.5 Los criterios adicionales deben ser iguales o diferentes y solo son válidos cuando los ejecutan las 5 gimnastas.

31 ONDA CORPORAL

- 31.1 Ver tabla de dificultades Equilibrios dinámicos dificultad N°20 (primer-segundo símbolo) Onda terminando en relevé.



- 31.2 Una onda corporal será válida sin las siguientes faltas de ejecución:
- a) Falta de extensión corporal
 - b) Falta de coordinación de los brazos
 - c) Onda corporal poco profunda
- 31.3 No es posible ejecutar las ondas corporales obligatorias conectadas a dificultades Corporales (BD) ni dificultades de intercambio (ED).
- 31.4 La onda tiene que ser ejecutada por las 5 gimnastas para que sea válida. Puede ejecutarse:
- a) simultáneamente o en sucesión muy rápida
 - b) debe ejecutarse un solo tipo de onda (Posteroanterior o anteroposterior, no ambas)
- 31.5 Deben estar coordinadas con un mínimo de un elemento técnico fundamental y/o un elemento técnico no fundamental de aparato

32 COMBINACIÓN DE PASOS DE DANZA (S)

- 32.1 Todas las normas específicas para las combinaciones de pasos de danza especificados para la Dificultad Sénior Individual y Conjunto (Ver #4,1, #4.2, #4.2.1, #4.2.2) son también válidas para la Dificultad de conjunto 11-12 años.



UNIÓN PANAMERICANA DE GIMNASIA
PAN AMERICAN GYMNASTICS UNION
COMITE TECNICO DE GIMNASIA RITMICA

33 ELEMENTOS DINAMICOS DE ROTACION (R)

33.1 Requisitos básicos para R2:

SIMBOLO	VALOR BASE	ACCIONES	DESCRIPCION DE LA BASE
R2	0.20	2 rotaciones	1 lanzamiento grande o mediano
			Ejecutada: <ul style="list-style-type: none"> • 360° cada rotación • Sin interrupción • Alrededor de cualquier eje. • Con o sin paso por el suelo. • Con o sin cambio de eje de rotación del cuerpo • Puede realizarse durante el lanzamiento o bajo el vuelo del aparato

- a) El valor base de R2 puede incrementarse utilizando criterios adicionales descritos en el CoP. Estos criterios pueden realizarse durante el lanzamiento del aparato y durante la rotación corporal debajo del lanzamiento y durante la recepción del aparato.
- b) Las rotaciones utilizadas en el R2 tiene que ser diferente a lo elementos pre-acrobático obligatorio.
- c) El valor de los riesgos será contabilizado según las normas descritas en el CoP.

34 ELEMENTOS PRE-ACROBATICOS (6)

- 34.1 Únicamente están autorizados los grupos de elementos pre acrobáticos enunciados en el código de puntuación y deben estar coordinados con grupos técnicos del aparato fundamentales o no fundamentales.
- 34.2 Los elementos pre acrobáticos tienen que ser ejecutados por las 5 gimnastas para que sea válido. Debe ser el mismo elemento para las 5 gimnastas y puede ejecutarse simultáneamente o en sucesión muy rápida.
- 34.3 Los elementos pre acrobáticos deben ser diferentes de las rotaciones ejecutadas en los DER

35 COLABORACIONES

- 35.1 Un ejercicio de conjunto se define por el trabajo cooperativo donde cada gimnasta entabla una relación con uno o más aparatos y con una o más compañeras
- 35.2 Todas las 5 gimnastas deben participar en la(s) acción(es) de la colaboración, aunque asuman diferentes roles, de otro modo la Colaboración no es válida.
- 35.3 Todas las 5 gimnastas tienen que estar relacionadas directamente por medio de las gimnastas o de los aparatos.
- 35.4 Para colaboraciones con rotación: el aparato tiene que lanzarse a la compañera durante la rotación y no lanzarse cuando ella complete la rotación.



UNIÓN PANAMERICANA DE GIMNASIA
PAN AMERICAN GYMNASTICS UNION
COMITE TECNICO DE GIMNASIA RITMICA

VALOR		TIPO DE COLABORACION SIN ROTACION
0.10	0.20	
CC		Mínimo dos transmisiones durante la colaboración con un mínimo de 2 tipos de paso de uno o más aparatos. <ul style="list-style-type: none"> • Lanzamiento pequeño-mediano • Rodamientos • Botes • Deslizamientos • Rebotes • Etc.
	C↗	Con lanzamiento simultáneo mediano o grande, de dos aparatos o más por la misma gimnasta
	C↘	Con recepción simultánea, mediana o grande, de dos aparatos por la misma gimnasta Nota: No es válido cuando dos o más aparatos están conectados entre sí en una posición apretada (bloqueada)

VALOR			TIPO DE COLABORACION CON ROTACION
0.20	0.30	0.40	
CR	CR2		Lanzamiento del propio aparato por una/dos gimnastas o varias gimnastas y recepción inmediata del propio aparato el de la compañera después de: <ul style="list-style-type: none"> • Un elemento dinámico con rotación corporal bajo el vuelo del aparato con pérdida del control visual del aparato. • Es posible ejecutar el elemento dinámico con ayuda de las compañeras (elevación)
	CRR	CRR2	Lanzamiento del propio aparato por una/dos gimnastas o varias gimnastas y recepción inmediata del propio aparato el de la compañera después de: <ul style="list-style-type: none"> • Un elemento dinámico con rotación corporal bajo el vuelo del aparato con pérdida del control visual del aparato • Con paso por encima, por debajo, o a través con la ayuda de una o más compañeras y/o aparatos: Apoyo activo sobre la(s) gimnasta(s) o sobre los aparatos o elevación por una o más compañeras y/o los aparatos.

35.5 Es posible ejecutar las CRR y CR en subgrupos, a condición de que durante su ejecución se vea como una misma imagen (los subgrupos realicen el mismo movimiento). Si la posición de las gimnastas o los pre-acrobáticos son distintos, en algún momento de la colaboración los subgrupos deben estar conectados entre sí

36 TABLAS DE PENALIZACIONES

11/12 AÑOS – SUBGRUPO D1-D2		
DIFICULTAD	MINIMO/MAXIMO	PENALIZACION 0.30
Dificultades corporales en su orden de realización	3 dificultades (mínimo)	Menos de 1 dificultad de cada grupo corporal (cada vez)
		BD con un valor de base superior a 0.50
		Menos de 3 BD realizadas



UNIÓN PANAMERICANA DE GIMNASIA
PAN AMERICAN GYMNASTICS UNION
COMITE TECNICO DE GIMNASIA RITMICA

		Dificultad corporal no ejecutada simultáneamente o en muy rápida sucesión (No en subgrupos)
Dificultades de intercambio, en su orden de realización	3 intercambios (mínimo)	Menos de 3 ED realizadas
Onda corporal	1 onda obligatoria	Menos de 1
Combinaciones de Pasos de Danza	Mínimo 2 series	Menos de 2

11/12 AÑOS – SUBGRUPO D3-D4		
DIFICULTAD	MINIMO/MAXIMO	PENALIZACION 0.30
Elementos Dinámicos de rotación	1 R2	Más de 1
Elementos acrobáticos	1 elemento	Menos de 1
Colaboraciones	Mínimo 3 sin rotación corporal	Menos de 3
	Mínimo 2 con rotación corporal CR	Menos de 2
	Mínimo 1 con paso y rotación CRR	Menos de 1

JUNIOR y SENIOR

Sigue programa según Cop 2017-2020/FIG para individual y conjunto.

Programación:

1. Competencia de equipo (calificación para la competencia final del aparato) y competencia individual general: participan todos los gimnastas.

- El equipo consistirá en 03 (tres) o 04 (cuatro) gimnastas (siendo al menos 01 (uno) y como máximo 04 (cuatro) ejercicios por gimnasta, con un total de 12 (doce) ejercicios, siendo 03 de cada aparato. Cada gimnasta puede realizar un máximo de 01 (un) ejercicio por aparato.
- Para participar en la competencia general individual, la gimnasta debe participar en los 04 (cuatro) ejercicios.
- Los resultados obtenidos determinarán:
 - a) Clasificación del equipo, compuesta por 03 (tres) o 04 (cuatro) gimnastas. La clasificación será dada por la suma de las diez (10) mejores calificaciones registradas por el equipo;
 - b) Premiación del equipo;



UNIÓN PANAMERICANA DE GIMNASIA
PAN AMERICAN GYMNASTICS UNION
COMITE TECNICO DE GIMNASIA RITMICA

- c) Clasificación y premiación del individual general;
- d) Calificación para la competencia final de aparatos

2. Competencia final del aparato:

- 8 (ocho) gimnastas se clasifican para la final, con un máximo de 02 (dos) gimnastas por país.
- Resultados Los resultados obtenidos determinarán:
 - a) Premiación por aparato.

Premiación:

- Por equipo: trofeos y medallas del 1er al 3er lugar. Suma de las 03 (tres) mejores calificaciones en cada aparato. La clasificación de los equipos se determinará en la competencia por equipos.
- Individual general: trofeos del 1 ° al 3 ° lugar. Suma de 03 (tres) calificaciones obtenidas por la gimnasta. La clasificación individual general se determinará en la Competencia individual general.
- Individual por aparato: Medallas del 1er al 3er lugar. La calificación del aparato se determinará en la competencia final por aparato.

Comité Técnico de GR UPAG

Presidente

Márcia R. Aversani Lourenço

Miembros

Laura Patricia Acosta
Natalia M. Brenes Villareal
Cecília Juara Rosell
Dixon Paul Morales Chiang

Febrero de 2020