

Gimnasia Rítmica

HELP DESK



Este “**Help Desk**” de **Gimnasia Rítmica** ha sido concebido para aclarar e ilustrar con ejemplos, las diferentes normas del Código de Puntuación de Gimnasia Rítmica.

El objetivo del Comité Técnico de GR es el de minimizar las diferentes interpretaciones de las normas y por tanto contribuir a un trabajo más objetivo de las jueces.

A este documento se le irán añadiendo nuevas aclaraciones y actualizaciones. Las ediciones sucesivas solo destacarán la nueva información respecto a la edición anterior.

Nota: Este “Help Desk” no es exhaustivo y podría sufrir adaptaciones a criterios futuros.

EN ESTA EDICIÓN:

GENERALIDADES

Recordatorio

DIFICULTAD 1

Generalidades

Características Básicas

Recordatorio

Ejemplos Prácticos

DIFICULTAD 2

Equilibrio Inestable

Bases y Criterios:

Frecuentes malentendidos



Octubre 2010



JUNIO 2011

GENERALIDADES

5.2.1: "La colocación de aparatos de reemplazo alrededor del practicable está autorizada: 1 para las gimnastas individuales y 2, como máximo, para los conjuntos - para Mazas son 2 y 4 respectivamente.

- La gimnasta solo podrá utilizar el aparato de reemplazo que haya sido colocado antes del comienzo del ejercicio.


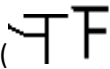
DIFICULTAD 1

1.4 Penalizaciones de los Jueces D1:

0.10	0.20	0.30 o más
Símbolo incorrecto de la dificultad corporal		La suma del valor total de las dificultades o el valor de una dificultad es incorrecta/o.



- En caso de que el símbolo de una dificultad corporal sea incorrecto (penalizado con 0.10) pero la dificultad corporal haya sido correctamente ejecutada, si bien la dificultad sigue siendo válida, se debe aplicar la penalización. Por "incorrecto" se entiende que una o varias partes del símbolo no han sido dibujadas correctamente o bien que faltan:

- Ejemplo:

La gimnasta ejecuta () pero escribe (): D1= OK + Penalización = 0.10 (símbolo incorrecto).


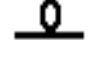
- Si el símbolo es totalmente incorrecto: la dificultad no es válida + Penalización.

- Ejemplo:

La gimnasta declara  E pero ejecuta  E: Esta es una dificultad totalmente diferente en la tabla: D1=0.00 + Penalización = 0.10 (símbolo incorrecto).

- Si el símbolo y el valor son totalmente incorrectos: la dificultad no es válida + Penalización.

○ Ejemplo:

Una gimnasta declara  G pero ejecuta  E: Esta es una dificultad totalmente diferente en la tabla con un valor diferente: D1=0.00 + Penalización 0.30 (valor incorrecto).

3.1.1: Saltos: "**Características de Base:** Una forma bien definida y fijada;" Tabla # 9 - 11

- La forma no está fijada o bien definida cuando el salto es ejecutado con un movimiento basculante; el salto no es válido porque hay una "gran alteración de una **de las características de base**" (1.2.4) específicas de los saltos.
- Cuando la posición de « corza » no está bien definida (es decir que la pierna de delante se abre antes de que la forma quede definida), el salto no es válido pues se trata de una alteración de las características de de base.

4.1.1: Equilibrios: "**Características Base:** deben ser ejecutados sobre media punta o sobre una rodilla y tener una forma bien definida y fijada..."

- Los equilibrios múltiples están compuestos de dos equilibrios: cada equilibrio debe respetar las características de base citadas más arriba. A menudo, el segundo equilibrio es realizado sin fijar la forma. En tal caso, el equilibrio múltiple no es válido.
- La forma no está bien definida y fijada si la gimnasta no ejecuta más que un simple impulso de la pierna; el equilibrio no es válido ya que hay una "gran alteración de las **características de base**" (1.2.4) de los Equilibrios.

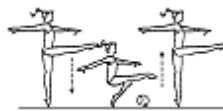
5.1.1: Giros: "**Características de Base:** Deben ser ejecutados sobre media punta, con talón bien elevado".

- Cuando el giro es ejecutado sobre media punta con el talón elevado, pero no elevado bien arriba, la dificultad de giro es válida con una penalización de ejecución: 0.1- segmento incorrecto.
- Cuando una gimnasta realiza un giro múltiple, debe mantener el talón elevado durante las dos rotaciones mínimas de 360° +360° para que el giro sea válido.

5.1.2/5.1.7/ (Tabla #8 y #9): Giros con flexión/extensión progresiva de la pierna de apoyo:

- El valor de los giros incluye el **valor de la base**
- + **el valor de la base por cada rotación adicional**
- + **el valor del criterio en el listado** (flexión / extensión) aplicado una vez al giro completo.

Ejemplo: Giro 8H, ejecutado con 720°






Valor: base 360° pierna a la horizontal = 0.30


+ rotación adicional + 0.30

+ criterio "flexión y retorno a la pierna de apoyo estirada" + 0.50 = **1.10**


DIFICULTAD 2


1. En la ficha oficial, la Base  (Manejo) es solamente válida para los elementos de la lista en la tabla debajo de Manejos (página 49). ➤ La transmisión del aparato por debajo de pierna durante un giro no es válida como Maestría porque no pertenece a dicha lista de elementos. Cuando una transmisión es realizada con un gran movimiento del brazo completando una gran circunducción, la Maestría pasa entonces a ser de Manejos: gran circunducción.

2. : 

- criterio  no es válido (el salto ya está incluido en el símbolo de arriba).

3. : 

4. ➤ criterio  no es válido (sin manos ya esta incluido en el símbolo de arriba).

5. Criterios  (ejecutados en una posición en el suelo).

➤ no es válido para las Dificultades Corporales que solo existen en el suelo.





6. Criterio 

➤ no son válidos para el lanzamiento o recuperación del aparato con la mano en el que se tenga el brazo estirado hacia adelante durante los saltos con flexión de tronco atrás (ver los ejemplos en página 53).

7. "Cuerda Plegada"

➤ cuerda plegada solamente en dos (no más).

8. Equilibrio Inestable:

➤ La cuerda (totalmente estirada o doblada por la mitad) en la espalda durante un giro se considera en Equilibrio Inestable  (aparato sujeto sin manos sobre una superficie reducida del cuerpo (nuca, pie, dorso de la mano) **o con una relación cuerpo – aparato compleja, con riesgo de pérdida del aparato** ((incluida la pelota sujeta sobre la mano abierta durante una dificultad de giro, pagina 49). La base no es  porque la cuerda solo está en la espalda y no realiza ninguna rotación, (ver definición de  página 50). Si la cuerda se cruza en lugar de encontrarse totalmente extendida en la espalda durante el giro, para la base , ya no está inestable y la dificultad no será válida por carecer de Maestría.

➤ La cuerda totalmente extendida colocada en el cuello durante un giro en círculo o pierna estirada con ayuda, no se considera Equilibrio Inestable porque la cuerda se encuentra pinzada entre el cuello y los brazos; en este caso, no existe "riesgo de pérdida".

➤ El aro, colocado en la espalda durante un giro, que simplemente está suspendido por la propia inercia del giro *sin ejecutar ninguna rotación, no se considera Equilibrio Inestable*

porque no existe "riesgo de pérdida". En este movimiento, el aro puede únicamente deslizarse hacia abajo de la espalda pero la posición de la pierna libre durante el giro impedirá que caiga al suelo. No es rotación \bigcirc porque no se realiza una rotación de manera autónoma.

➤ Pelota: La pelota sujeta sobre la palma de la mano durante una rotación es únicamente válida para giros (Código p.49). En el Campeonato del Mundo, se han visto muchas gimnastas que declaraban "Equilibrio inestable" cuando sin embargo sujetaban la pelota sobre la palma durante dificultades con rotación que no eran giros: "Penché" con rotación de Flexibilidad, ciertas ondas, la flexibilidad con flexión atrás del tronco y rotación, etc. En estos casos: No hay Maestría = No es dificultad.

➤ Durante los giros cosacos, con frecuencia la pelota se sujeta en el regazo y en numerosas ocasiones, la gimnasta atrapa la pelota inclinándose ligeramente hacia delante (manteniendo la pelota sujeta entre las piernas y la pelvis). La pelota atrapada de este modo no se considera inestable.

➤ Las dos mazas pueden colocarse en el cuello, pero solo pueden estar apoyadas, sin sujeción del cuello y los hombros ("no encajadas") para que pueda considerarse Equilibrio Inestable.

➤ Una maza sujeta por la otra maza sobre la parte superior de la muñeca (pequeña superficie) vale como Equilibrio inestable porque existe un "riesgo de pérdida".

➤ Para la Base A , el criterio \neq no es válido (en las Tablas Recapitulativas de la Maestría con y sin lanzamiento, las Bases ∞ y A están en la misma casilla, pero el criterio \neq no es válido para A porque el aparato debe sujetarse sin manos para ser considerado en posición inestable.

El criterio \neq es para la Base ∞ .

9. ↪ "Escapada con recuperación "(página 50)".

- Para la escapada básica, ejecutada con una dificultad, la suelta del cabo y la recuperación deben de ejecutarse **durante** la dificultad. Si se ejecutan rotaciones suplementarias de la cuerda durante la dificultad, la recuperación se puede realizar **inmediatamente después** de finalizar la dificultad (pues la doble rotación de la cuerda requiere un tiempo más prolongado de ejecución).

10. ✓ ↗ Rebotes con la Pelota: "En el suelo: un solo rebote con la mano por encima del nivel de la rodilla, también la serie de pequeños rebotes. **Gran** rebote desde diferentes partes del cuerpo" (pagina 50).

- Dos pequeños rebotes, a menudo los vemos, no cumplen con ninguna de las definiciones, por lo tanto no son válidos.

11. ∞ Grandes Movimientos en ocho, Gran Circunducción, (página 50).


- Una gran circunducción del brazo sujetando el aparato (gran círculo) tiene como Base ∞ y no debe escribirse como Base ○. La rotación del aparato es la de una cuerda plegada por la mitad / un aro alrededor de la mano - serie (mínimo 3); rotación libre del aro ejecutada sobre otra parte del cuerpo sin manos (una sola rotación es suficiente).

12. ↗ Largo rodamiento sobre el cuerpo: (p.49):


- Pelota : Los brazos deben estar abiertos a los lados para el rodamiento por los dos brazos (Código p.49); muchas veces, la gimnasta hace rodar la pelota a lo largo de los brazos manteniéndolos paralelos delante del cuerpo, lo cual no corresponde a la definición (no es válido como Maestría).
- Aro : Largo rodamiento : a menudo ejecutado como transmisión de una mano a la otra sin completar un verdadero rodamiento. No es válido como Maestría y se penaliza en Ejecución= 0.2 rodamiento incompleto.



12. ↓ Recuperación:

- Aro : durante las recuperaciones cuando la gimnasta pasa a través del aro sin la ayuda de las manos, el aro a veces cae directamente al suelo, lo cual es en verdad una pérdida de aparato. Por tanto no es válido como Maestría (de recuperación) y hay una penalización de Ejecución=0.3 pérdida.
- Pelota: Recuperación: las gimnastas a menudo declaran Recuperación directa con rodamiento (⊖) pero en realidad, hacen Recuperación sobre el dorso de la mano (∧) y solo a posteriori, es cuando realizan el rodamiento. Hay que declarar únicamente ya sea la una, ya sea la otra y realizar el elemento tal y como está definido en el Código (p.54).



13.  : Serie de círculos pequeños o medianos de las dos mazas sobre el mismo plano y la misma dirección



- Una serie de círculos pequeños o medianos con una sola maza no es válida (ver más arriba).
- Círculos ejecutados en diferentes direcciones:  (-↕)=0.1

14. Mazas Base  : Criterio  añadir el valor de 0,10 en el punto 2.2.3 - Tablas recapitulativas para Maestría de aparato.

15. Mazas Base  :

- Criterio:  añadir el valor de 0,10 en el punto 2.2.3 - Tablas recapitulativas para Maestría de aparato
- Criterio  añadir el valor de 0,10 en el punto 2.2.3 - Tablas recapitulativas para Maestría de aparato



14. Criterio \wedge

- No es válido cuando la gimnasta realiza un paso "chassé". El paso « chassé » es un elemento preparatorio de un salto y generalmente, no tiene la elevación de un verdadero salto.



15. Criterios $3\uparrow$ Serie y \uparrow Cambio de plano / dirección:

- Estos criterios son válidos únicamente si se realizan según su definición (Código p.52-53); frecuentemente se declaran en la ficha pero no se ejecutan de acuerdo con la definición.



16. Criterio: \uparrow Pasos rítmicos:

- Definición de pasos rítmicos en el Código de Puntuación: *Los pasos rítmicos deben estar estrictamente ligados a la música y deben expresar un ritmo (y no una cadencia)* (p.53). Estos no son válidos si se realizan como pasos elementales con una cadencia (por ej.: la marcha).



17. R Riesgo :

- Los movimientos suplementarios ejecutados antes de la recuperación (los pasos, los « pasos » por el suelo) anulan el Riesgo porque la recuperación deja de ser inmediata en relación a las dos rotaciones de base (ver Riesgo, p.58).
- Recuperación de la cuerda: a menudo la cuerda toca el suelo o no mantiene una forma clara durante la recuperación del Riesgo, lo cual anula el Riesgo y comporta una penalización de Ejecución 0.1 = recuperación incorrecta.

- Por recuperación de las dos mazas durante el Riesgo: R 1 $(\oplus \downarrow \downarrow) = 0.9$

20. \leftrightarrow Pequeños lanzamientos (son necesarios como mínimo 2 criterios para obtener 0.1 puntos, p.50): Ejemplos (mazas)

- $\leftrightarrow(\ddagger)(=) = 0, 1$ (2 criterios = 0.1)
- $\leftrightarrow(\ddagger)(\otimes=) = 0, 1$ (2 criterios son necesarios para obtener 0.1)
- $\leftrightarrow(\otimes=)(\ddagger) = 0, 1$ (mismo caso que el anterior)
- $\leftrightarrow(\top\ddagger)(\ddagger=) = 0, 2$
- $\leftrightarrow(\top\ddagger)(\ddagger=\otimes) = 0, 2$
- $\leftrightarrow(\top\ddagger\otimes)(\ddagger=\otimes) = 0, 3$
- $\leftrightarrow(\wedge\circ\otimes)(\perp\ddagger=\otimes) = 0, 3$
- $\leftrightarrow(\wedge)(\perp\circ\ddagger=\otimes) = 0, 3$
- $\leftrightarrow(\wedge\circ\otimes\ominus)(\perp\ddagger=\otimes) = 0, 4$
- $\leftrightarrow(\wedge\circ\otimes)(\perp\circ\ddagger=\otimes) = 0, 4$

- $\leftrightarrow(\otimes)(=) = 0, 2$ (con dos mazas, 1 criterio mínimo para obtener 0.1, p.50)
- $\leftrightarrow(\top\otimes) = 0, 2$
- $\leftrightarrow(\top\otimes)(=) = 0, 3$

ARTISTICO

- ➔ 1. Artístico 2.7 y 2.8 (p. 61): estos puntos del Código deben respetarse más estrictamente.
- ➔ 2. Las jueces deben penalizar debidamente las consecuencias de la gran pérdida del aparato en cuanto al *ritmo de cada secuencia de movimientos, la interrupción del encadenamiento lógico de los movimientos, la unidad* (y el impacto en las Formaciones de los Conjuntos) (p.89,90).



3. § 3.2.4 CONJUNTOS: « Los elementos que comportan una relación entre las gimnastas deben ser elegidos respetando las características esenciales de la gimnasia rítmica, a saber: el manejo de los aparatos / la estética gimnástica” (p-80).


- *Manejo del aparato:* a menudo el aparato queda inmóvil durante más de 3 movimientos, porque el aparato se utiliza para elevar a una gimnasta. Es necesario limitar este tipo de colaboración (Si una gimnasta es elevada por sus 4 compañeras y el aparato queda estático para más de 3 movimientos: penalización de Ejecución 0.3= aparato estático.



EJERCICIOS DE CONJUNTO DIFICULTAD 2

2.2. Colaboración entre las Gimnastas: Errores comunes

Tipos de Colaboración	Símbolos	Nº de Gimnastas	Valor
<p>Sin Lanzamiento</p> <ul style="list-style-type: none">• Realizado por las 5 gimnastas• Realizado por subgrupos (parejas, trío, 4+1)• Realizado con apoyo sobre el aparato y/o gimnastas <p>ERROR COMÚN: En la ficha, se escribe frecuentemente C (con o sin lanzamiento) antes o después de la CR, etc, cuando las gimnastas solo se están preparando para realizar la CR, etc...</p> <p>Ejemplo en la ficha oficial:</p> <p>C ↗ ↗ CR1</p> <p>La preparación para la CR1, es parte de la CR1 y no una colaboración C independiente (con o sin lanzamiento). La C (con o sin lanzamiento) que se ejecuta solo como una preparación no es válido como colaboración.</p>	C	5	0.10

<p>Con Lanzamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> De uno o más aparatos por las 5 gimnastas o por subgrupos (parejas, tríos, 4+1) También con “elevación (carga)” de una o más gimnastas o con apoyo sobre el aparato y/o gimnastas <p>VEASE APARTADO ANTERIOR</p>		1 ó más	0.20
<p>Colaboración con intercambios múltiples</p> <ul style="list-style-type: none"> Utilizando técnicas diferentes Con o sin lanzamiento <p>ERROR COMÚN: No participan las 5 gimnastas en la colaboración con intercambios múltiples.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cada gimnasta debe enviar (mediante lanzamiento, bote, etc.) y recibir un aparato para que sea válido. 	CC	5	0.30
<p>Gran lanzamiento de 2 ó más aparatos simultáneamente por la misma gimnasta</p>		1 ó 2	0.30
<p>Con lanzamiento (del propio aparato) + RIESGO con pérdida de contacto visual del aparato durante su vuelo</p> <ul style="list-style-type: none"> Durante el vuelo, elemento dinámico de rotación con pérdida del contacto visual del aparato. Con la ayuda de la(s) compañera (s) / apoyo / elevación o del aparato. Recuperación inmediata del propio aparato o del aparato de una compañera. 	 ó 3	1 ó 2 3 ó más	0.30 0.40
<p>Con lanzamiento (del propio aparato por una / dos o más gimnastas) + RIESGO con pérdida del contacto visual del aparato durante su vuelo + paso por encima, por debajo o a través de 1 o varios aparatos o compañeras durante el vuelo del aparato.</p> <ul style="list-style-type: none"> Durante el vuelo, elemento dinámico de rotación con pérdida del contacto visual del aparato. Con paso por encima, por debajo o a través de uno o más aparatos y/ o compañeras (el paso también puede ser realizado con apoyo en una o más compañeras y/ o los aparatos de una o más compañeras). Recuperación inmediata del propio aparato o del aparato de una compañera (o por una gimnasta que ha sido elevada por su compañera (s)). 	 ó 3	1 ó 2 3 ó más	0.50 0.60

Con lanzamiento (del propio aparato por una / dos o más gimnastas) + RIESGO con pérdida del contacto visual del aparato durante su vuelo + paso a través del aparato en vuelo, aparato no sujeto ni por la compañera ni por la propia gimnasta

- Paso a través del aparato de una compañera durante el vuelo (aparato no sujeto ni por la compañera ni por la gimnasta que pasa a través) con elemento dinámico de rotación con pérdida del contacto visual.
- Recuperación inmediata del propio aparato o del aparato de una compañera

ERRORES COMÚNES DE LAS CR – CRR – CRRR

1. La gimnasta **no** lanza su propio aparato al comienzo de la colaboración.
2. La gimnasta **no** recupera su propio aparato o el aparato de una compañera al finalizar la colaboración.
3. La gimnasta **debe** lanzar su propio aparato al comienzo de la colaboración **y** recuperar su propio aparato o el aparato de su compañera al final de la colaboración para que sea válido.

↗CRRR1

ó 3

1 ó 2

3 ó más

0.70

0.80

