

**NORMATIVA GENERAL Y TÉCNICA**  
**TORNEO INTERESCUELAS**  
**2025**



# 7º Torneo Interescuelas 2025

Organizado por Club Marusia

Colaboran Club D.X.R Compostela / Club Porta Norte / Club In Mare

**LIGA NORTE** – SANTIAGO D.C. (A CORUÑA) C.D.X.R.COMPOSTELA  
– RIBADEO (LUGO) CLUB PORTA NORTE

**LIGA SUR** – (OURENSE) POR CONFIRMAR  
– MARÍN (PONTEVEDRA) CLUB IN MARE

**FINAL** – OURENSE (OURENSE) CLUB MARUSIA

Dado el número de participantes que va en aumento cada año, estamos barajando la posibilidad de ampliar el número de sedes y hacer dos fases en cada provincia. Os mantendremos informados. De momento mantenemos el formato del año pasado.

Si algún Club, quiere utilizar la normativa del Torneo Interschuelas para algún campeonato hecho por ellos, deberá solicitar permiso al Club Marusia y anunciarlo como "Normativa del Club Marusia"

## 1. Normativa general

### 1.1 Derecho a la participación

Dentro de la competición habrá dos niveles de participación:

#### Nivel 1

- Para niñas/os que entrenen, un máximo de 2 horas a la semana y no tengan proyección. Por favor, dejemos este nivel para niñ@s que sabemos perfectamente que no van a tener posibilidad de participar a la larga en campeonatos federados.
- No podrán participar en este nivel, niñas que hayan participado en el 2024 o vayan a participar en el 2025 en competición de carácter federado, ya sea en conjunto, individual o trío.
- Durante la competición, si las/los jueces consideran por consenso que algún/a gimnasta o conjunto está compitiendo en este nivel, no siendo el que le corresponde, podrán descalificarlos, por lo que no subirán a pódium en esa fase. La nota conseguida se sumaría en la siguiente fase en el nivel 2, ya que cambiarían de nivel.
- Las/los gimnastas podrán participar en una sola modalidad en el NIVEL 1 (individual, dúo, trío, conjunto o grupal) Ejemplo: Una niña que compita en individual no podrá formar parte de ningún conjunto, dúo, trío y/o grupal.

En el NIVEL 2, un/a gimnasta de un conjunto podrá participar en individual.

#### Nivel 2

- Para niñas/os que, entrenen un máximo de 4 horas a la semana y puedan tener una proyección futura dentro de campeonatos federados.
- Por tanto, no podrán participar en el torneo y en este nivel, gimnastas que vayan a competir en el Campeonato Provincial y/o Gallego Escolar de 2025, tanto en individual como en conjunto.
- Sí podrán participar en campeonatos que, sin ser de la Federación, se rijan por la normativa del Campeonato Gallego Escolar.
- Este nivel se regirá por las normativas de la Federación Gallega de Gimnasia. Se pueden descargar del siguiente enlace

<https://www.ximnasia.com/almacen/archivos/normativaescolar2025.pdf>

## Para los dos niveles:

- Habrá competición en las siguientes modalidades:
  - Individual
  - Dúos y Tríos
  - Conjuntos (mínimo 4 integrantes, máximo 8)
  - Grupales (mínimo 9 gimnastas, máximo 20) **SOLO NIVEL 1**
- Los dúos, tríos, conjuntos y grupales podrán ser mixtos.
- Los dúos deberán estar compuestos por gimnastas de la misma categoría.
- Los tríos podrán estar compuestos por dos gimnastas de la misma categoría y un/a gimnasta de inferior o superior categoría.
- Se permite la participación de hasta dos gimnastas de categoría inferior, o un/a de categoría superior para completar los conjuntos o grupales. Ejemplo: Dos niñas de categoría benjamín podrían formar parte de un conjunto Alevín. Y una niña de categoría Infantil podría formar parte de un conjunto Alevín.
- En todas las modalidades y categorías se permiten músicas cantadas.
- Las fases serán competitivas, se subirá a pódium en cada una de ellas, con entrega de medallas a las/os 3 primeras/os clasificadas/os.
- Pasarán a la final, las tres mejores puntuaciones en cada categoría, resultantes de la suma de puntuaciones de los distintos torneos de cada liga.

Ejemplo:

Liga Norte – Se sumarán las notas de las fases 1 y 2 de cada individual, trio o dúo, conjunto y grupal, y las 3 mejores clasificadas pasarán a la fase final.

Liga Sur- Se sumarán las notas de las fases 1 y 2 de cada individual, trio o dúo, conjunto y grupal, y las 3 mejores clasificadas pasarán a la fase final.

- En la fase final, se premiará a las/os tres primeras/os clasificadas/os del Torneo Interescuelas 2025 tanto del Nivel 1 como del Nivel 2, en cada uno de los niveles y categorías.
- Las notas obtenidas en las fases previas no harán media ni se tendrán en cuenta en las puntuaciones de la fase final.
- En caso de que haya categorías en las que no se complete el paso a la final con los/as tres primeras/os clasificadas/os, la organización podrá aumentar la clasificación a la final de otras categorías.

## 1.2 Inscripciones

- LAS INSCRIPCIONES SE HARÁN A TRAVÉS DEL FORMULARIO DE LA WEB DEL CLUB MARUSIA [www.clubmarusia.com](http://www.clubmarusia.com) EN LOS PLAZOS QUE SE INDICARÁN EN SU MOMENTO.
- Se podrán inscribir, como máximo
  - 2 conjuntos por categoría y nivel
  - 2 gimnastas individuales por categoría y nivel
  - 2 dúos o tríos por categoría y nivel
  - 2 conjuntos grupales por categoría y nivel

**Excepto los Clubes organizadores, que podrán llevar cuantos individuales, dúos, tríos, conjuntos y grupales quieran en cualquiera de las fases clasificatorias.**

- En la LIGA NORTE, sólo participarán clubes de las provincias de A Coruña y Lugo.
- En la LIGA SUR, sólo participarán clubes de las provincias de Ourense y Pontevedra.
- Las inscripciones se abrirán cuando se conozcan las sedes y fechas, una vez la federación haya publicado el calendario oficial.
- En el caso de superar el número de inscripciones en una fase y si hubiera plazas libres en la otra fase, podrán participar clubes de la liga norte en la liga sur y viceversa.
- Los clubes que participen en cada liga serán asignados por orden de inscripción.
- La organización tendrá la potestad de cambiar a clubes de zona de competición, tras previo acuerdo con los mismos.

### **Importante**

**Al no ser un torneo oficial, cada club deberá abonar la cantidad de 6€ por gimnasta, independientemente de la modalidad, nivel o número de fases en el que se participe, para el seguro de accidentes y gastos derivados de la competición.**

### **Proceso de inscripción**

Se realizará mediante el formulario disponible en la web del Club Marusia, accesible mediante el enlace que se encontrará tanto en la parte superior de la página, como en la imagen de portada.

En el momento de la inscripción se pedirá la siguiente información:

- Datos del Club
- Datos de cada gimnasta individual, dúos, tríos, conjuntos y/o grupales  
Nombre completo / DNI / Fecha de nacimiento
- Justificante de pago

La música de cada ejercicio se solicitará UNA VEZ SE EMITAN LOS ÓRDENES DE ACTUACIÓN

### 1.3 Faltas disciplinarias

Se penalizará con 1 punto de deducción al ejercicio que esté compitiendo, cuando:

- La entrenadora/entrenador/responsable del club participante se comunique con megafonía, jueces u organización exigiendo la repetición del ejercicio y detenga o entorpezca la competición.
- Sólo los/as jueces, y solo ellos/as, decidirán si un/a gimnasta/conjunto debe repetir el ejercicio, por lo que, en caso de un problema técnico, error o fallo de la música deberá ser reclamado de forma correcta a la organización del torneo.
- Una vez comunicado a la mesa de jueces, se valorará la situación y mandarán repetir o no el ejercicio.
- Si el problema se debiera a error en la música cargada, es decir, si sonara la música correspondiente a otro ejercicio, la/el entrenador se comunicará con la mesa de megafonía de manera tranquila y respetuosa, tratando de solucionar lo más rápido posible la incidencia. **Es por eso que siempre pedimos que las/los entrenadoras/es tengáis a mano un pendrive con las músicas de los ejercicios.**
- Si el problema se debe a que no suena nada al cargar la música, se procederá de modo similar, siendo la mesa de megafonía la que se dará cuenta de la incidencia.
- Si cualquiera de estos casos, no se pudieran solucionar de manera rápida, se dará paso al siguiente ejercicio, dejando dicho ejercicio pendiente de actuación. En este caso, la mesa de jueces será la que indique en qué momento podrán salir al tapiz a realizar el ejercicio.
- Cualquier falta de respeto hacia la organización, mesa de jueces o similar, será propuesta para penalización de dicho club, pudiendo llegar a valorarse su expulsión de la competición.
- Asimismo, no se admitirán reclamaciones ni improperios por parte del público asistente a las diferentes fases del torneo. Somos conscientes de que es imposible controlar lo que hace cada persona a título personal, pero por el carácter de este torneo, pedimos a los clubes participantes que traten de promover el respeto y la concordia entre sus integrantes, tanto gimnasta como acompañantes.
- Es por esto, que el club que fomente el insulto y agravios desde las gradas, será propuesto para expulsión de forma definitiva de la competición.

El Club Marusia, organizador y promotor en último término de esta competición, se reservará el derecho de admisión de clubes que fomenten conductas antideportivas.

El carácter del Torneo Interescuelas es, ante todo, amigable. Se pretende la promoción del respeto y la amistad, así como la integración de las niñas y niños participantes con otras/os niñas y niños de otros clubes y lugares, dándoles a todas/os ellas/os un espacio donde poder mostrar su evolución dentro de cada una de las escuelas participantes.

Nadie se juega nada en el Torneo Interescuelas, por lo que en el momento de cruzar la puerta de cada pabellón donde se lleve a cabo este torneo, la actitud ha de ser positiva, amigable, correcta y respetuosa hacia TODAS las personas que formen parte de una u otra manera del evento.

#### INFORMACIÓN SOBRE LAS PUNTUACIONES

Se informará de las mismas a través del grupo de whatsapp del torneo o dando una contraseña para poder ver las clasificaciones en nuestra web.

En ningún momento durante la competición se harán públicas.

# NORMATIVA TÉCNICA

## NIVEL 1



## EJERCICIOS INDIVIDUALES ML Y APARATOS

CATEGORÍA	MÚSICA	APARATO	DB	DA	R	W	S
INICIACIÓN 2019	1'	ML	Máx 3 (0,10)	NO	NO	MÁX 4 0.20 CADA	MÁX 4 0.30 CADA
PREBENJAMÍN 2017- 2018	1'15"	ML	Máx 3 (0,10)	NO	NO		
BENJAMÍN 2016	1'15"	ML		NO	NO		
ALEVÍN 2014-2015	1'15"	ML	Máx 4 (0,20)	NO	NO		
INFANTIL 2012-2013	1'30"	∩	Máx 4 (0,30)	Máx4	Máx1		
CADETE 2010-2011	1'30"	●		Máx5	Máx1		
SENIOR 2009 Y ANTERIORES	1'30"	○		Máx6	Máx2		

### JUEZ DB



#### 1. Dificultades Corporales (DB)

- 3 DB para iniciación, prebenjamín, benjamín
- 4 DB para alevín, infantil, cadete, senior
- Bonificará por uso de los 3 grupos corporales 0.30
- Bonificación por uso al menos una vez de lado no dominante (pierna) en una dificultad corporal 0.20
- Bonificará la variedad de lanzamientos 0.10 por cada uno diferente

#### 2. ONDAS (W)

Todos los ejercicios podrán llevar un máximo de 4 ondas totales o parciales, el valor de cada onda será de 0.20 para las ondas totales y 0.10 para las ondas parciales.

#### 3. PASOS RÍTMICOS (S)

- Los pasos rítmicos deberán durar entre 5 y 8 segundos. NO es obligatorio que haya desplazamiento, también se podrán realizar íntegramente en el suelo. Los pasos rítmicos deben tener tempo, ritmo, carácter musical y acentos, moviendo los brazos, cabeza y piernas.
- Con el aparato no es necesario que hagan manejo fundamental pero sí que haya un manejo acorde con la parte rítmica.
- El número de series de pasos rítmicos será mínimo de 2 y máximo de 4 y cada serie tendrá un valor de 0.30

#### 4. **ELEMENTOS DINÁMICOS DE ROTACIÓN (R)**

- Elementos Dinámicos de Rotación: se permite un máximo de 1 EDR por ejercicio en categoría infantil y 2 EDR por ejercicio en categoría cadete y juvenil.
- Está permitido el EDR con UNA SOLA rotación, valor 0.10, si se hacen más rotaciones se valorará cada una con un 0.10 adicional.
- El resto de criterios que se pueden añadir al riesgo para aumentar su valor son los mismos que aparecen en el COP
- El valor máximo del EDR será:  
Categoría infantil: 0.30  
categoría cadete y juvenil: 0.40

<b>JURADO DB</b>	
Valor de cada dificultad hasta máximo	Ver cada categoría
Bonificación por uso de los 3 grupos corporales	0.30
Bonificación por uso al menos una vez de lado corporal <b>No</b> dominante en una dificultad corporal	0.20
Variedad lanzamientos	0.10 por cada lanzamiento diferente máx 3
<b>W</b> completa del cuerpo hasta máximo de 4	0.20 por cada onda
<b>W</b> parcial del cuerpo hasta máximo de 4	0.10 por cada onda
<b>S</b> máx. 4 con carácter y ritmo	0.30 por cada serie
Valor de cada <b>EDR</b>	Ver máx por categoría

## JUEZ DA

#### 5. **DIFICULTADES APARATOS (DA)**

- No es obligatorio hacer dificultades de aparato (DA).
- Requisitos: Mínimo 0, Máximo 6 según la categoría
- Las DA serán evaluadas en orden cronológico (**sin tener en cuenta las faltas de ejecución de la DA**). Un elemento adicional DA no será evaluado (sin penalización).
- **Las DA** se compondrán de la siguiente combinación de Base/s y criterios:  
**1 base del aparato + 1 criterio** valor será de **0.10**.
- Las DA que cumplan el criterio de 1 base + 2 criterios o 2 bases+ 1 criterio se registrarán por el **COP**

- Iniciación, prebenjamín, benjamín y alevín: NO
- Infantil máximo 4
- Cadete máximo 5
- Senior máximo 6



## Se bonificará:

- Bonificación Practicable esquinas
- Bonificación practicable diagonales
- Cambio dinámico
- Variedad de recogidas
- Variedad de manejos
- Utilización de 2 grupo fundamentales específicos y 2 fundamentales
- Carácter en DB O DA \_0.10 cada vez

<b>JURADO DA</b>	
Valor dificultades con aparato	Ver cada categoría
Bonificación Practicable esquinas	2-0.20; 3-0.30;4-0.4
Bonificación practicable diagonales	1-0.10; 2-0.20
Bonificación cambio dinámico máximo 2	0.2 cada vez
Bonificación Variedad de recogidas	0.10 por cada recogida diferente máx 3
Bonificación Variedad de manejos	0.10 por cada manejo diferente máx 3
Bonificación Utilización de 2 grupos F. específicos y 2 grupos F. no específicos	0.50
Bonificación Carácter en DB O DA	0.1 cada vez

## JUEZ EJECUCIÓN(E)

### VALOR MÁXIMO 10

#### PENALIZARÁ:

- Segmentos corporales
- Falta amplitud
- Perdida de equilibrio
- Caída de aparato
- Nudo o enredo
- Falta expresión
- Falta ritmo
- Caída al final del ejercicio y terminar sin aparato
- Acabar sin música

Música más larga + 5sg se penalizará con 1 punto

<b>EJECUCION MÁX 10</b>	<b>ALGUNAS VECES</b>	<b>GRAN PARTE EJERCICIO</b>
Segmentos corporales	PENALIZACIÓN  0.20	PENALIZACIÓN  0.50
Falta amplitud		
Caída de aparato		
Nudo o enredo		
Falta expresión		
Ritmo		
Acabar sin música	0.20 (2-3 seg)	0.50 (4-5seg)
Música más larga + 5sg	<b>1</b>	

## EJERCICIOS CONJUNTOS ML Y APARATOS

CATEGORÍA	MÚSICA	APARATO	DB	DE	DC	R	W	S
INICIACIÓN 2018 - 2019	1'-1'15	ML	Máx 3 (0,10)	NO	Máx 5	NO	Cada 0.20 MÁX 4	Cada 0.30 MÁX 4
PREBENJAMÍN 2017 - 2018	1'15"-1'30	ML	Máx 3 (0,10)	NO	Máx 6	NO		
BENJAMÍN 2016 - 2017	1'15"-1'45	ML	Máx 4 (0,10)	NO	Máx 7	NO		
ALEVÍN 2014-2015 - 2016	1'45"- 2'	ML	Máx 4 (0,20)	NO	Máx 8	NO		
INFANTIL 2012,-2013 - 2014	1'45"- 2'	∩	Máx 3 (0,30)	Máx 2 (0,30)	Máx 8	NO		
CADETE 2010- 2011 - 2012	2'-2'15	●	Máx 3 (0,30)	Máx 3 (0,30)	Máx10	NO		
SENIOR 2010 Y ANTERIORES	2'-2'15	○	Máx 3 (0,30)	Máx 3 (0,30)	Máx10	NO		

### JUEZ DB

#### 6. **Dificultades Corporales (DB)**

- 3 DB para iniciación, prebenjamín
- 4 DB para alevín y benjamín
- 3 DB y 3 DE para infantil, cadete, senior
- Bonificará por uso de los 3 grupos corporales 0.30
- Bonificación por uso al menos una vez de lado no dominante (pierna) en una dificultad corporal 0.20
- Variedad de lanzamientos, 0.10 por dos lanzamientos distintos.

#### 7. **ONDAS (W)**

Todos los ejercicios podrán llevar un máximo de 4 ondas totales o parciales, el valor de cada onda será de 0.20 para las ondas totales y 0.10 para las ondas parciales.

#### 8. **PASOS RÍTMICOS (S)**

- Los pasos rítmicos deberán durar entre 5 y 8 segundos. NO es obligatorio que haya desplazamiento, también se podrán realizar íntegramente en el suelo. Los pasos rítmicos deben tener tempo, ritmo, carácter musical y acentos, moviendo los brazos, cabeza y piernas.
- Con el aparato no es necesario que hagan manejo fundamental pero sí que haya un manejo acorde con la parte rítmica.
- El número de series de pasos rítmicos será mínimo de 2 y máximo de 4 y cada serie tendrá un valor de 0.30

#### 9. **TRABAJO EN EQUIPO**

- Cambios dinámicos.
- Contrastes
- Sincronismo
- Canon

<b>JURADO DB</b>	
Valor de cada DB Y DE hasta máximo	Ver cada categoría
uso de los 3 grupos corporales	0.30
uso al menos una vez de lado corporal ND	0.20
Variedad lanzamientos	0.10 por 2 lanzamientos distintos
<b>W</b> completa del cuerpo hasta máximo de 4	0.20 por cada onda
<b>W</b> parcial del cuerpo hasta máximo de 4	0.10 por cada una
<b>S</b> max. 4, 6 seg min con carácter y ritmo	0.30 por cada serie
Trabajo colectivo – <b>si se repite no tendrá bonificación</b>	0.20 por cada trabajo colectivo representado

## JUEZ DA

### 10. **DIFICULTADES COLABORACIÓN (DC)**

- Un ejercicio de conjunto, se define por el trabajo cooperativo donde cada gimnasta entabla una relación con uno o más aparatos o con un/a o más compañeras/os
- Todas/os las/os gimnastas tienen que participar en la acción o acciones de la Colaboración, aunque asuman diferentes roles. De otro modo, la Colaboración no sería válida
- Todas/os las/os gimnastas tienen que estar relacionadas; bien directamente, bien por medio de los aparatos, o ambos.
- Serán válidas las colaboraciones en subgrupos EXCEPTO en las C.
- No se permiten Colaboraciones Combinadas (**múltiples+CR**)

### **COLABORACIONES PERMITIDAS SIN APARATO**

<b>C</b>	<b>CC</b>	<b>CR</b>	<b>CL</b>
<b>Valor: 0.10</b> Pasos por encima o por debajo sin EDR de forma simultánea. Desplazamientos todas en contacto En este tipo de colaboraciones no se permiten subgrupos	<b>Valor: 0.20</b> 3 acciones sucesivas sin rotación.	<b>Valor: 0.20</b> Se incrementa en 0.10 por cada gimnasta que hace EDR. Máximo 3 gimnastas	<b>Valor: 0.10</b> Elevación de una gimnasta con participación de todas.

### **COLABORACIONES PERMITIDAS CON APARATO**

<b>C</b>	<b>CC</b>	<b>C MULTIPLE</b>	<b>CR</b>	<b>CL</b>
<b>Valor: 0.10</b> Paso por encima o por debajo de una o varias gimnastas en una acción simultánea (no sucesiva), se permite el uso de rotaciones pero no se permiten lanzamientos. El valor es el mismo independientemente del número de gimnastas que realicen la acción.	<b>Valor: 0.20</b> <u>Criterios:</u> Fuera campo visual Sin manos. 3 acciones sucesivas sin gran lanzamiento ni rotación o figuras con aparatos.	<b>Valor: 0.20</b> No permitidos criterios	<b>Valor: 0.20</b> Se incrementa en 0.10 por cada gimnasta que hace EDR Máximo un criterio que se puede hacer al lanzar, al recoger o durante el vuelo <u>Criterios:</u> Fuera campo visual Sin manos Paso por encima o por debajo Máximo 3 gimnastas	<b>Valor: 0.10</b>

## 11. FORMACIONES

- Se bonificará 0.10 por cada formación diferente.

<b>JURADO DA CONJUNTOS</b>	
Valor DC	Ver cada categoría
Practicable FORMACIONES	0.10 cada formación distinta
Carácter	0.10 cada vez que se manifieste el carácter
Cambio dinámico máximo 2	0.20 cada vez
Variedad de recogidas	0.10 por 2 recogidas distintos
DC: 4 tipos diferentes	0.30

## JUEZ EJECUCIÓN(E) VALOR MÁXIMO 10

PENALIZARÁ:

- Segmentos corporales
- Falta amplitud
- Perdida de equilibrio
- Caída de aparato
- Nudo o enredo
- Falta expresión
- Falta ritmo
- Falta de sincronismo.
- Ausencia de formaciones o mal definidas.
- Caída al final del ejercicio y terminar sin aparato
- Acabar sin música

Música más larga + 5sg se penalizará con 1 punto

<b>EJECUCION MÁX 10</b>	<b>ALGUNAS VECES</b>	<b>GRAN PARTE EJERCICIO</b>
Segmentos corporales	PENALIZACIÓN  0.20	PENALIZACIÓN  0.50
Falta amplitud		
Caída de aparato		
Nudo o enredo		
Falta expresión		
Ritmo		
Sincronismo		
Formaciones		
Acabar sin música	0.20 (2-3 seg)	0.50 (4-5seg)
Música más larga + 5sg		<b>1</b>

## EJERCICIOS DÚOS Y TRÍOS ML Y APARATOS

CATEGORÍA	MÚSICA	APARATO	DB	DE	DC	R	W	S
<b>INICIACIÓN</b> 2018 - 2019	1'-1'15	ML	Máx 3 (0,10)	<b>NO</b>	Máx 5	<b>NO</b>	<b>Cada 0.20 MÁX 4</b>	<b>Cada 0.30 MÁX 4</b>
<b>PREBENJAMÍN</b> 2017 - 2018	1'15"-1'30	ML	Máx 3 (0,10)	<b>NO</b>	Máx 6	<b>NO</b>		
<b>BENJAMÍN</b> 2016 - 2017	1'15"- 1'30	ML	Máx 4 (0,10)	<b>NO</b>	Máx 7	<b>NO</b>		
<b>ALEVÍN</b> 2014-2015 - 2016	1'30"- 1'45	ML	Máx 4 (0,20)	<b>NO</b>	Máx 8	<b>NO</b>		
<b>INFANTIL</b> 2012,-2013 - 2014	1'30"- 1'45	∩	Máx 3 (0,30)	Máx 2 (0,30)	Máx 8	<b>NO</b>		
<b>CADETE</b> 2010- 2011 - 2012	1'45"- 2'	●	Máx 3 (0,30)	Máx 3 (0,30)	Máx10	<b>NO</b>		
<b>SENIOR</b> 2010 Y ANTERIORES	1'45"- 2'	○	Máx 3 (0,30)	Máx 3 (0,30)	Máx10	<b>NO</b>		

Misma normativa que los conjuntos

En los **dúos**, las **CC** se permiten hacer con dos acciones.

## EJERCICIOS GRUPALES

CATEGORÍA	DURACIÓN MÚSICA	APARATO	DB	DC	W	S
<b>MINI</b> 2020-2019-2018	1'-1'15	ML	Máx 3 (0,10)	MÍNIMO 4 MÁXIMO 6 Máximo 3CR	<b>Cada 0.20 MÁX 4</b>	<b>Cada 0.30 MÁX 4</b>
<b>MEDIÚM</b> 2018-2012	1'45 -2'	ML	Máx 4 (0,20)	MÍNIMO 4 MÁXIMO 8 Máximo 4CR		
<b>MÁXI</b> 2010 Y ANTERIORES	2' - 2'15	ML	Máx 5 (0,30)	MÍNIMO 4 MÁXIMO 10 Máximo 5CR		

### JUEZ DB

#### 12. **Dificultades Corporales (DB)**

- 3 DB para Mini
- 4 DB para Medium
- 5 DB para infantil Máxi
- Bonificará por uso de los 3 grupos corporales 0.30
- Bonificación por uso al menos una vez de lado no dominante (pierna) en una dificultad corporal 0.20

#### 13. **ONDAS (W)**

Todos los ejercicios podrán llevar un máximo de 4 ondas totales o parciales, el valor de cada onda será de 0.20 para las ondas totales y 0.10 para las ondas parciales.

#### 14. PASOS RÍTMICOS (S)

- Los pasos rítmicos deberán durar entre 5 y 8 segundos. NO es obligatorio que haya desplazamiento, también se podrán realizar íntegramente en el suelo. Los pasos rítmicos deben tener tempo, ritmo, carácter musical y acentos, moviendo los brazos, cabeza y piernas.
- El número de series de pasos rítmicos será mínimo de 2 y máximo de 4 y cada serie tendrá un valor de 0.30

#### 15. TRABAJO COLECTIVO

- Cambios dinámicos.
- Contrastes
- Sincronismo
- Canon

JURADO DB	
Valor de cada DB hasta máximo	Ver cada categoría
uso de los 3 grupos corporales	0.30
W completa del cuerpo hasta máximo de 4	0.20 por cada onda
W parcial del cuerpo hasta máximo de 4	0.10 por cada una
S max. 4, 6 seg min con carácter y ritmo	0.30 por cada serie
Trabajo colectivo	0.20 por cada trabajo colectivo representado
Uso de accesorios, gasas, paraguas, abanicos...	0.50

Se incluye una bonificación de 0.50 puntos a aquellos ejercicios grupales en los que se utilice algún tipo de accesorio (gasas, pañuelos, abanicos, paraguas...)

El objetivo de esta bonificación es fomentar la creatividad y dar variedad a la competición, así como la coordinación a la hora de acercarse al manejo de aparatos

## JUEZ DA

#### 16. DIFICULTADES COLABORACIÓN (DC)

- Un ejercicio grupal, se define por el trabajo cooperativo donde cada gimnasta entabla una relación con uno o más compañeras/os
- Todas/os las/os gimnastas tienen que participar en la acción o acciones de la Colaboración, aunque asuman diferentes roles. De otro modo, la Colaboración no sería válida
- Todas/os las/os gimnastas tienen que estar relacionadas entre sí.
- Serán válidas las colaboraciones en subgrupos.

#### COLABORACIONES PERMITIDAS

C	CC	CR	CL
<b>Valor: 0.10</b>  Pasos por encima o por debajo sin EDR Desplazamientos todas en contacto En este tipo de colaboraciones no se permiten subgrupos	<b>Valor: 0.20</b>	<b>Valor: 0.20</b> Se incrementa en 0.10 por cada gimnasta que hace EDR  En categoría mini no se pueden realizar rotaciones de los siguientes grupos acrobáticos: <ul style="list-style-type: none"><li>○ Inversión adelante</li><li>○ Inversión atrás</li><li>○ Ralenczkova</li></ul> Si se utiliza un accesorio no es necesario lanzamiento para esta colaboración, se ejecutan como en ML Máximo 5 gimnastas	<b>Valor: 0.10</b>

<b>JURADO DA</b>	
Valor DC	Ver cada categoría
Practicable FORMACIONES	0.10 cada formación distinta
Carácter	0.10 cada vez que se manifieste el carácter
Cambio dinámico máximo 2	0.2
<b>DC: 4 tipos diferentes</b>	0.30

## JUEZ EJECUCIÓN(E) VALOR MÁXIMO 10

PENALIZARÁ:

- Segmentos corporales
- Falta amplitud
- Perdida de equilibrio
- Falta expresión
- Falta ritmo
- Falta de sincronismo.
- Ausencia de formaciones o mal definidas.
- Caída al final del ejercicio
- Acabar sin música

Música más larga + 5sg se penalizará con 1 punto

<b>EJECUCION MAX 10</b>	<b>ALGUNAS VECES</b>	<b>GRAN PARTE EJERCICIO</b>
Segmentos corporales	PENALIZACIÓN  0.20	PENALIZACIÓN  0.50
Falta amplitud		
Falta expresión		
Ritmo		
sincronización		
Formaciones		
Acabar sin música	0.20 (2-3 segundos)	0.50(4-5seg)
Música más larga + 5sg	<b>1</b>	

**DIFICULTADES CORPORALES PERMITIDAS-PARA TODAS LAS MODALIDADES**

SALTOS	VALOR	EQUILIBRIOS	VALOR	GIROS	VALOR
	<b>AGRUPADO</b> RODILLAS AL PECHO <b>0,20</b>		<b>EQUILIBRIO PASSE</b> ABIERTO O CERRADO EN PLANO <b>0,10</b> EN RELEVÉ <b>0,20</b>		<b>GIRO PASSE</b> ABIERTO O CERRADO 180° <b>0,10</b> 360° <b>0,20</b>
	<b>GALOPE</b> SIN GIRO <b>0,10</b>		<b>EN PLANO SIN RELEVÉ</b> PIERNA POR DEBAJO DE LA HORIZONTAL <b>0,10</b> PIERNA EN LA HORIZONTAL <b>0,30</b>		PIERNA EN LA HORIZONTAL 180° <b>0,20</b> 360° <b>0,30</b> PIERNA POR DEBAJO DE LA HORIZONTAL 180° <b>0,10</b> 360° <b>0,20</b>
	<b>SALTO VERTICAL</b> SIN GIRO <b>0,10</b> 180° <b>0,20</b> 360° <b>0,30</b>		<b>EN PLANO SIN RELEVÉ</b> PIERNA POR DEBAJO DE LA HORIZONTAL <b>0,10</b> PIERNA EN LA HORIZONTAL <b>0,30</b>		PIERNA EN LA HORIZONTAL 180° <b>0,20</b> 360° <b>0,30</b> PIERNA POR DEBAJO DE LA HORIZONTAL 180° <b>0,10</b> 360° <b>0,20</b>
	<b>CABRIOLE</b> ADELANTE AL LADO O ATRÁS <b>0,10</b>		<b>PLANCHA EN PLANO</b> <b>0,30</b>		<b>ESPAGAT GIRANDO</b> 1 VUELTA <b>0,10</b> 2 VUELTAS <b>0,20</b>
	<b>SALTO ARQUEADO</b> <b>0,20</b>		<b>EN PLANO SIN RELEVÉ</b> PIERNA SEPARADA DEL HOMBRO <b>0,20</b> PIERNA PEGADA AL HOMBRO <b>0,30</b>		<b>GIRO SOBRE DOS PIES</b> <b>0,10</b>
	<b>TIJERAS</b> PIERNAS HORIZONTAL <b>0,20</b> POR DEBAJO HORIZONTAL <b>0,10</b>	<b>T</b>	<b>EQUILIBRIO EN RELEVÉ</b> PIES JUNTOS <b>0,10</b>		
	<b>COSACO</b> <b>0,20</b>		<b>ONDAS</b> LATERAL FRONTAL O INVERSA <b>0,20</b>		
	<b>GACELA</b> POR DEBAJO HORIZONTAL <b>0,10</b> EN LA HORIZONTAL <b>0,20</b>		<b>BAJADA DE EMPEINES</b> <b>0,20</b>		
	<b>ZANCADA</b> <b>0,30</b>		<b>MANTENER POSICIÓN DEFINIDA UN SEGUNDO</b> <b>0,20</b>		
	<b>CORZA</b> PIE CONTACTO CON CABEZA <b>0,30</b> PIE SIN CONTACTO <b>0,20</b>		<b>EQUILIBRIO EN ESPAGAT SIN APOYO DE MANOS</b> <b>0,10</b>		
			<b>ANILLO</b> ESPALDA HASTA LA HORIZONTAL <b>0,10</b> ESPALDA POR DEBAJO DE LA HORIZONTAL <b>0,20</b>		
			<b>EQUILIBRIO EN CÍRCULO EN PLANO</b> PIE CONTACTO CON CABEZA <b>0,30</b> PIE SIN CONTACTO <b>0,20</b>		