

ACLARACIONES NORMATIVA GAF MAYO 2022

NORMATIVA BASE

BASE 1

- **PARALELAS.**

¿En paralelas, se puede usar trampolín para las posiciones estáticas y para el enrosque o vuelta canaria?

Si la gimnasta es muy pequeña, ¿se la puede subir a cogerse de la banda como si fuera en la alta?

Respuesta: Se incluyó en la normativa del 2022 la posibilidad del uso del trampolín en categorías VO1, 2 y 3, pero es evidente que en las categorías de Base de pequeñas se puede usar igualmente.

También está permitido, si la gimnasta empieza su ejercicio en banda superior, subirla y dejarla en suspensión. Lo que NO está permitido es subirla y colocar a la gimnasta en la BS en la posición de mantenimiento de comienzo del ejercicio. Tampoco está permitido dejarla en suspensión en la BI.

- **SUELO**

En ocasiones he escuchado que se penaliza con 0.10 si el pino volteo se hace con brazos doblados. ¿Es así?

Respuesta: NO. En la normativa no se especifica que la bajada del pino a la voltereta tenga que realizarse con ninguna técnica específica; por lo tanto, se puede realizar tanto con brazos doblados como estirados.

BASE 3

- **PARALELAS**

R1 – Si una de las **posiciones** no se mantiene y la otra sí ¿cuenta el requisito? **Respuesta:** NO, deben cumplirse las dos posiciones de mantenimiento para cubrir el requisito.

R2 – Vuelos adelante y atrás - ¿la toma de vuelo cuenta como vuelo? **Respuesta:** NO, no cuenta como vuelo.

- **BARRA**

Una gimnasta hace medio giro y después hace combinación de medio y medio, ¿se contabiliza la combinación que se hace en segundo lugar? ¿O es repetición de elemento de medio giro en passé?

Respuesta: Se contabiliza, pero sería mejor que no repitiera el medio giro en passé antes o después del requisito completo ya que puede dar lugar a confusión

Especifica serie FIG+ salto libre A (se permite salto agrupado y salto en extensión). ¿Se podría hacer agrupado y salto en extensión en la serie FIG? ¿O solo valen estos elementos para el salto libre A?

Respuesta: Se especifica que el salto libre A puede ser también tanto salto agrupado como salto en extensión. Sin embargo, no se hace referencia en relación a la serie FIG, por lo tanto los saltos de la serie FIG tendrán que cumplir el Código, cosa que ni el salto agrupado ni el salto en extensión, lo cumplen. Por lo tanto **NO** se pueden realizar en la serie FIG, únicamente como salto libre A

En cuanto al orden de serie + salto o salto + serie, se puede cambiar, siempre y cuando sean seguidos, en la misma línea o en la siguiente.

¿Saltos seguidos, pero no enlazados en ese orden? ¿No al revés si se desequilibra en el primer salto? ¿Puede hacer Salto + serie?

Respuesta: En los niveles que se detallan a continuación, específica SEGUIDOS, pero no “en este orden”, luego el orden es libre.

Base 3 y 4: R1. Serie de danza FIG + salto libre A seguidos (*)

Base 5: R1. Serie de danza FIG + salto libre. Uno con valor mínimo B seguidos (*)

Base 6: R1. Serie de danza FIG + 1 salto libre seguidos (*)

Base 7: R1. Serie de danza FIG + 1 salto libre (enlazado con la serie o no) en la misma línea.

BASE 4

- **PARALELAS**

¿Es mejor hacer poltrón de salida o pisada? ¿Qué tiene más penalización?

Respuesta: Depende de la ejecución de la gimnasta. Eso es algo que tiene que valorar el técnico conociendo la gimnasta y dentro de su programación específica.

BASE 5

- **PARALELAS**

R3 – Vuelta de plantas - ¿puede realizarse hacia delante?

Respuesta: La vuelta de plantas no especifica dirección y tanto vuelta de plantas adelante, como atrás están recogidas en el código. Por lo tanto, puede realizarse adelante o hacia atrás.

R4 – Vuelta de molino – si después se realiza un impulso para hacer la salida ¿se cuenta como impulso suplementario = 0.50?

Respuesta: NO, se especifica en normativa que no tiene la consideración de vuelo suplementario. Serán de aplicación las deducciones de ejecución que correspondan.

R1 - Kippe BI y Kippe BS, Si aún no les sale (seguiremos trabajando en ello) pero, si lo intentan son 2 caídas, pero si no lo intentan es -1 punto en la nota E y -0.50 nota D

Nuestra duda es al ser 2 elementos dentro del requisito, ¿el NO intento se cuenta por el requisito o por cada kippe? Esto es lo que viene en normativa:

- En las categorías de B5 a B8 se deducirá un punto por cada elemento que falte por debajo de 6 elementos.
- Falta de INTENTO = Omisión TOTAL del Elemento o RC o Pausa INTENCIONADA entre los elementos de un RC si así se requiere. = - 0,5 ND (por falta RC) y 1 punto cada vez, de la nota final (Deducciones Neutrales) por composición incorrecta.
- En paralelas la pausa entre dos elementos tanto si están en un requisito o no, se penaliza con 0,50, por vuelo intermediario o vuelo vacío (nota E), y 0,50 por el requisito. (RC). Solo se penaliza por composición incorrecta (Deducciones Neutrales) si no se puede reconocer el elemento exigido o lo omite totalmente.

Respuesta:

- Si lo intentan y no se pueden reconocer las kippes sería: 2 caídas (2 puntos nota E) y no se suman los 0.5 de ese RC Nota D
- Si no lo intenta son: 2 puntos DN por falta de intento de dos elementos del RC y no se suman los 0.5 de del RC

Además, recordad que se penalizará 1 punto por elemento que falte por debajo de 6.

Cuidado con no confundir el concepto de "composición incorrecta" por falta, omisión o pausa intencionada del elemento o RC con el concepto de "ejercicio corto o no tener mínimo los 6 elementos que nos piden". Son conceptos diferentes y ambos tienen sus propias penalizaciones.

R2.- Impulso atrás PIERNAS JUNTAS a 45°.

En especificaciones pone que si hacen impulso a vertical piernas juntas u olímpica tienen bonificación de 0,30. En caso de hacerlo por olímpico, ¿cumpliría el R2?

Respuesta:

R2. Si llega a vertical piernas juntas o por olímpico = SI requisito + 0.30 bonus.

R2. Con piernas juntas, vale a partir de 45°. Por debajo de 45° y hasta la horizontal = NO requisito, pero si intento.

R2. por debajo de la horizontal o por olímpico (olímpico fuera de los 10° de la vertical) = NO RC ni consideración de intento.

• **BARRA**

R3. - Elemento acrobático o danza con valor mínimo B diferente a R2 Duda: ¿serviría el elemento de danza B que piden en el R1? no sabemos si podría cubrir el requisito o lo que se busca es que las gimnastas hagan otro elemento. La duda surge a raíz de ver la normativa de base 4 en la que en el R3 "Elemento acrobático o danza con valor mínimo B" Sí especifica que el elemento acrobático o de danza debe ser diferente a R1, R2 y R4

Respuesta: Se modificó y se incluyó en la Normativa en los niveles B4, B5, B6

Y
B7

R3. *Elemento acrobático o de danza con valor mínimo B diferente a R1, R2 y R4*

BASE 6

• **PARALELAS**

Llega muy tarde la propuesta, pero en Base 6 se podría contabilizar como elemento A la vuelta de molino (como pasa en Base 5 y 7).

Respuesta: Se incluye en la normativa de Base 6 la vuelta de molino con valor A

BASE 7

• **PARALELAS**

R1 – Vuelta de molino – si después se realiza un impulso para hacer la salida ¿se cuenta como impulso suplementario = 0.50?

Respuesta: NO, se especifica en normativa que no tiene la consideración de vuelo suplementario. Serán de aplicación las deducciones de ejecución que correspondan.

Requisito 4 ¿Olímpico medio (B) cubriría? ¿Tendría bonificación 0,30?

Respuesta:

R4. *Impulso atrás a la vertical (piernas separadas (A) piernas juntas (B)*

El Olímpico medio (B) NO cubriría, ya que se pide un elemento concreto a la vertical realizado por olímpico (A) o con piernas juntas (B).

Sin embargo, puede realizar olímpico con medio (B) para cubrir valores de dificultad, pero no para cubrir el R4.

GENERALIDADES

No hay consideración de ejercicio corto (pone en la normativa) pero cuando falta un requisito ¿se le quita el valor del elemento + 1 punto? Hasta 4.

La falta de intento, omisión total de un elemento o RC o la pausa intencionada entre elementos de un RC se penaliza con el valor del RC (0,5) + 1 punto de la nota final (DN) por composición incorrecta.

En el aparato de PA tan solo se penaliza por composición incorrecta cuando no se puede reconocer el elemento exigido o ese es omitido totalmente.

Así mismo, en base del 5 al 8; se deducirá un punto por cada elemento que falte por debajo de 6 elementos (que son los mínimos exigidos).

Respuesta: Cuidado, son conceptos diferentes y ambos tienen sus propias penalizaciones. No confundir los conceptos de *Falta de Intento* con *Ejercicio Corto*:

- **Falta de INTENTO** B1 a B8.: Omisión TOTAL del Elemento o RC o Pausa INTENCIONADA entre los elementos de un RC si así se requiere. = No se sumará el 0,5 ND (por falta RC) y -1 punto cada vez que falte, de la nota final (Deducciones Neutrales) por composición incorrecta.
- **Ejercicio corto** En B1 a B4 no interviene el concepto de Ejercicio corto al ser ejercicios obligatorios en los que solamente suma para la ND la suma de los requisitos + las bonificaciones en el caso de haberlas.

En B5 a B8.: Se deducirá un punto por cada elemento que falte por debajo de 6 elementos (que son los mínimos exigidos). Por lo tanto 6 elementos o más no tiene DN. Si ejecuta 4 elementos, la DN por falta de elementos será de 2 puntos.

A veces la gimnasta hace un elemento de más por si uno de los elementos obligatorios no los realiza correctamente. ¿Eso es válido?

Respuesta: Depende del caso y del elemento puede ser válido o no. La gimnasta SIEMPRE tiene que cumplir con los RC que le piden y en B5 a B8 con los elementos mínimos (VD) que le piden.

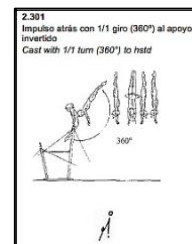
¿Si una gimnasta realiza un ejercicio en paralelas de 4 elementos, tendrá una penalización de 2? De 5 a 8

Respuesta: En la normativa de BASE se especifica en Generalidades que en **base del 5 al 8**; se deducirá un punto por cada elemento que falte por debajo de 6 elementos (que son los mínimos exigidos). Por lo tanto 6 elementos o más no tiene DN. Si ejecuta 4 elementos, la DN por falta de elementos será de 2 puntos.

• **PARALELAS**

¿El elemento 2.301 puede hacerse con piernas abiertas?

Respuesta: Si, el despegue con giro entero puede hacerse con piernas juntas o por olímpico.



• **BARRA.**

ENTRADA DE VOLTERETA EN BARRA: cubre el requisito de giro, la duda es si está entrada se puede pausar cogiéndose. Y si tiene que terminar encima de los pies o la gimnasta puede quedarse sentada con las piernas abiertas y seguir con una rítmica. Pero la entrada A, no puede pararse ni agarrarse, entiendo que es una voltereta seguida... ¿se pueden parar o no?

Respuesta: Principio de los requisitos de composición deben de hacerse sobre de la barra, por lo tanto, ni entrada ni salida pueden servir como Requisitos de Composición. Sin embargo, en este caso es una excepción que pone el código.

La voltereta de entrada es B (1.207) se puede hacer como RC. La elevación de la voltereta de la entrada no especifica, entonces es libre, aplica código FIG. Pero hay que tener en cuenta que, si se para, no puede enlazar con el elemento siguiente, en caso de que hubiera otro rodamiento etc, para bonus serie

12.3 Requisitos de Composición (RC) – Panel-D 2.00 P.

1. Un enlace de por lo menos 2 elementos de danza **diferentes**, 1 es un salto (jump o leap) con split 180° (sagital o frontal), posición de piernas abiertas laterales (straddle) recibe 0.50
 2. **Giro (Gr. 3) o Rol/Tijera*** recibe 0.50
 3. Una serie acrobática, mínimo 2 elementos con vuelo**, 1 es mortal (los elementos pueden ser iguales) recibe 0.50
 4. Elementos acro en diferentes direcciones (ad/lat y atr) recibe 0.50
- * Pueden cubrir el RC #2 los elementos: 1.303, 1.403, 1.304, **1.207**, 1.308, 1.514, 4.203, 4.204, 4.304, 4.305, 4.206, 4.306, 4.307, 5.405, 5.505
- ** Elementos con vuelo con o sin apoyo de manos.

Nota:

- RC 1, 2 (giro), 3 y 4 se deben realizar sobre la viga.
- Verticales y mantenimientos **no** se pueden usar para cubrir RC.
- Roles se pueden usar **sólo** para cubrir el RC #2



• **SUELO**

El pasaje de danza dos saltos seguidos FIG, si el salto libre se hace fuera del mismo pasaje, ¿NO TIENE REQUISITO? ¿Los dos saltos les puntúa?

Respuesta: El salto libre debe de estar a continuación del pasaje de danza y puede estar enlazado o no. Si se realiza fuera del pasaje de danza, el RC no se cuenta, pero los saltos se pueden tener en cuenta como valor de dificultad.

¿Tienen que acabar con elemento acrobático? ¿Qué pasa si hacen serie de danza después? ¿No contabiliza?

Respuesta: En la normativa de BASE se especifica en Generalidades, que no aplica la norma del Código FIG de “No se contará para VD ningún elemento *acrobático* realizado después de la última línea acrobática que cuenta”

NORMATIVA VÍA OLÍMPICA

VÍA OLÍMPICA 1

- **BARRA**

3 acrobáticos y 5 danza. Ejercicio obligatorio. Si la entrada no la hace de danza y no sé si al cambiar el giro por una voltereta.... (no sé si cuenta como acrobático)

Respuesta: En Vo 1 y 2 se incluyó dentro del RC3, aunque no esté en el código, la “voltereta con agarre por debajo de la barra, valor A con

elevación libre". Este elemento vale para cubrir el RC de giro, pero para el VD, es un elemento acrobático.

¿Entonces entiendo que las volteretas de entrada se pueden parar no?

Respuesta: Si, pero hay que tener en cuenta que, si se para, no puede enlazar con el elemento siguiente, en caso de que hubiera otro rodamiento etc., para bonus serie.

Para todos los niveles de V.O., para el cálculo del VD, se aplica el principio del Código FIG siguiente:

Dentro de los 8 elementos que cuentan debe haber un mínimo de:

- 3Danz
- a • 3
- Acro
- y 2 elementos opcionales

Para el cálculo del VD habrá que tener en cuenta el principio anterior y dependerá de la elección de los elementos y opciones permitidas en cada ejercicio de cada nivel, que el resultado sea diferente en cada gimnasta, pudiendo ser:

- 3 acro y 5 danza o
- 4 acro y 4 danza o
- 3 danza y 5 acro

¿Pueden hacer mortal adelante de salida?

Respuesta: En Vía Olímpica 1 se pide una salida A: por lo tanto, como el mortal de salida es elemento A, SI se puede hacer.

¿Pueden hacer olímpico de entrada?

Respuesta: En Vía Olímpica 1 se pide una entrada A (acro o danza); por lo tanto, se debe de realizar una entrada A.

En código la entrada conocida como olímpico, la núm. 1.210 es ELEMENTO B. Por lo que no valdría como entrada para esta categoría.

Debemos de buscar opciones para que nuestra gimnasta realice cualquier entrada con valor A.

¿Qué se considera efecto rebote?

Respuesta: Ver CODIGO FIG o especificaciones de la normativa VO3 (recuadro)

"Los enlaces con efecto rebote utilizan la elasticidad del aparato y desarrollan velocidad en una dirección." Sección 12 página – 3 COD.

VÍA OLÍMPICA 3

- **PARALELAS**

R4. Impulso atrás piernas juntas mínimo 45° (A), Vuelta de molino (A) o Molino (B).

Si la gimnasta realiza el molino, ¿puede hacer la salida directamente? ¿se entiende que no es necesario realizar el impulso atrás?

Respuesta: Debe realizarla directamente, si no es impulso suplementario

- **SUELO**

Si no se realizan los **elementos obligatorios** o uno de los dos ¿hay penalización?

Respuesta: 0,5 cada vez, de la nota final (Deducciones Neutrales) por composición incorrecta. Ver Generalidades V.O. 1 a 4

¿El mortal adelante puede ser barani?

Lo digo porque si en V.O 5 no se puede hacer como mortal extendido el barani o pirueta adelante, en V.O. 3. ¡¡Claro!! Es como un poco raro, que en V.O. 3 se permita barani y en V.O.5 tenga que ser obligatorio plancha adelante. Podría pedirse mortal adelante mínimo B en V.O. 5

Respuesta: El RC.4 de suelo especifica:

R4- Mortal adelante (A o B) puede estar en el requisito 2 o como elemento solo, en este caso no podría ser el último elemento acrobático.

Es una opción abierta a realizar diferentes elementos A o B del código para cubrir el RC incluido el Barani (B) que es un elemento adelante y es B.

En V.O. 3 pueden elegir hacer A o B

En V.O.5 Mortal adelante extendido en R2 (B) obligatorio.

VÍA OLÍMPICA 4

- **PARALELAS**

R2. Quinta, stalder o vuelta de plantas a vertical – C

Si no llega a 10° vertical ¿baja a B, penalizaciones por grados, body, piernas, brazos... y cuenta el requisito?

Respuesta: SI, ver "Especificaciones" en normativa V.O.4

- **SUELO**

¿El orden de los tres saltos es obligatorio?

Respuesta: Si, especifica que deben de ser en este orden.

VÍA OLÍMPICA 5

- **SUELO**

Hubo varias gimnastas que hicieron en suelo barani en vez de plancha adelante. ¿Puede hacerse así o es plancha adelante?

Respuesta: El requisito 4 indica

R4- Mortal adelante extendido en R2 (es decir, el Línea Acrobática)

Si dice Mortal adelante extendido, hay que realizar ese elemento, por lo tanto, NO se puede realizar barani.

VÍA OLÍMPICA 6

- **SUELO**

La bonificación por línea acrobática C de 0,30 en VO6... si hace dos líneas acrobáticas con C, ¿tiene 2 bonificaciones?

Respuesta: Si, si hace dos líneas acrobáticas con valor C, se aplica la bonificación cada vez que lo realice. Teniendo en cuenta que se otorgan las bonificaciones siempre que no haya caída.