PREGUNTAS Y RESPUESTA NORMATIVAS DE GAF

MAYO 2026

VALORACIÓN DE UN NUEVO ELEMENTO

Paralelas.

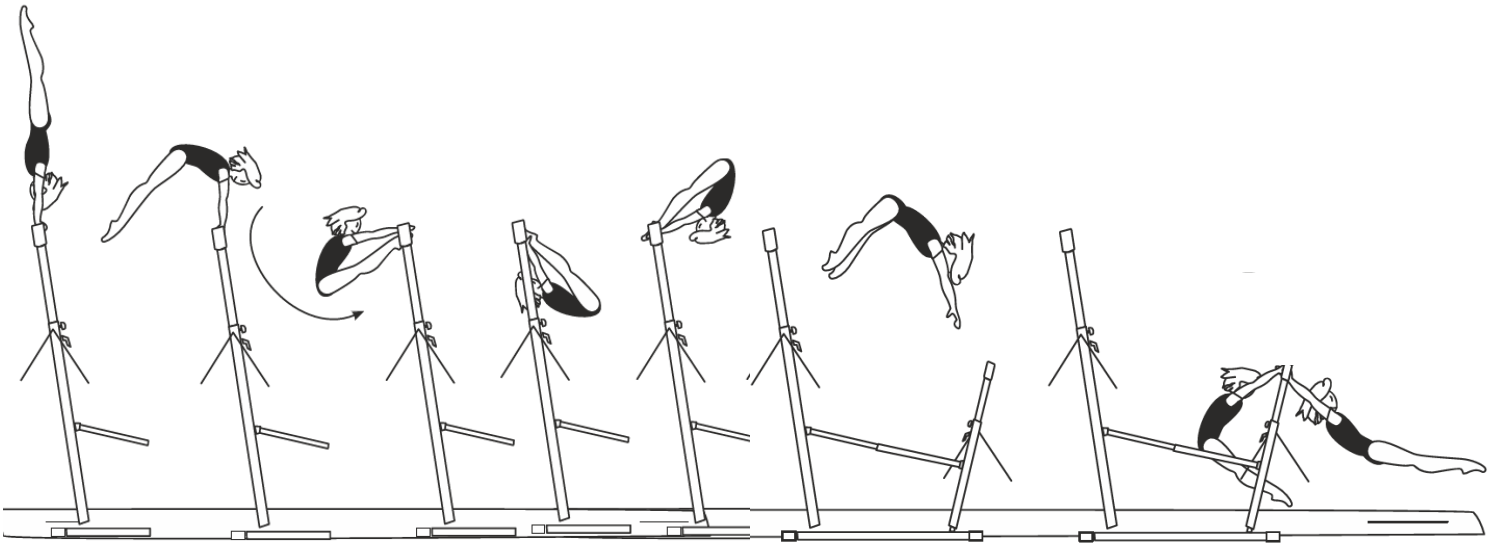
- Solicitud de evaluación de elemento nuevo que no está en el código. La pregunta es si puede cubrir el R1 de paralelas y qué valor le daríais para las competiciones autonómicas y nacionales

Respuesta:

Este elemento no está en el Código, pero se trata de un elemento interesante como progresión y una vez evaluado, se puede considerar para las competiciones autonómicas y nacionales exclusivamente para los niveles de BASE.

Puede cubrir el R1 “Elemento con vuelo de BS a BI”

El valor que se le otorga es B



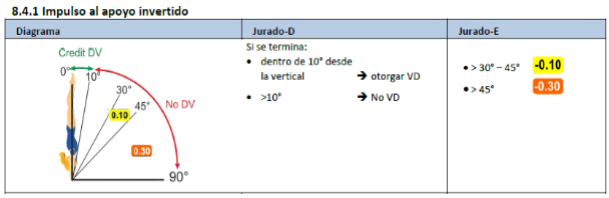
CONSULTA GENERAL COP

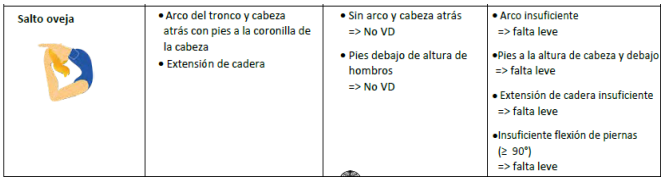
- Sobre el tema de contar la ejecución en elementos que no se cuentan. Yo he oído que si sabes qué ha hecho le penalices, aunque no lo cuentes, y también que no lo penalices si no lo cuentas, por lo que, si ha hecho algo muy claramente, pero no pone los pies en la barra, entonces no lo penalizas.

Respuesta: Cuando se ejecuta un elemento, pero debido a faltas técnicas no se puede reconocer su valor de dificultad, se aplican las deducciones correspondientes. Se adjunta ejemplo de impulso al apoyo invertido en paralelas y salto oveja en barra o suelo.

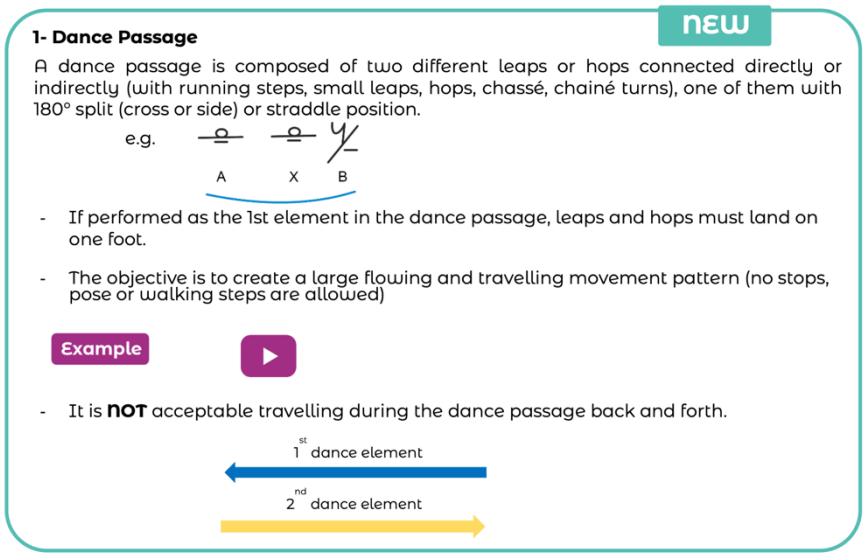
En el caso de que el elemento no se pueda reconocer porque no haya finalizado, solamente se aplicará en ejecución 1.0 pt. por caída. Por ejemplo, elemento con vuelo en la misma banda sin agarre, elemento en barra o suelo sin apoyo de los pies primero.

En suelo, no aplicar deducciones si claramente lo ejecuta como coreografía, por ejemplo, un galope con giro con rodillas por debajo de la horizontal.





- ¿Se aplica la nueva norma FIG del pasaje de danza?



NACIONAL BASE

- En el caso del Nacional Base, en caso de tener 5 gimnastas para la clasificación de equipos, ¿únicamente lo formarán las 4 mejores de la clasificación general?

Respuesta:
La conformación del equipo se realizará de forma automática sumando las 4 mejores notas de la clasificación individual general (suma de los 4 aparatos).
Para existir clasificación deberá haber al menos tres clubes diferentes. En caso de empate se aplicará lo establecido en las generalidades de la normativa técnica general.

- En el caso de presentar equipo de 3 gimnastas en un BASE 5 (por ejemplo) la normativa dice que se harían cortes de edad para un mismo nivel sólo si hubiera más de 120 gimnastas inscritas en la misma categoría. En el caso de que el corte le interfiera a una de las gimnastas del equipo y no entre en la misma clasificación que las compañeras, tendría opción igualmente de optar a clasificación clubes con sus compañeras

Respuesta:

Como se indica en la normativa, si procede la división del grupo, a efectos de premiación funcionaran como clasificaciones diferenciadas (ya que posiblemente compitan en diferentes días y les puntúen diferentes paneles). En ese caso, los equipos se deberán formar con las gimnastas del grupo de edad en el que hayan sido asignadas.

- ¿Qué pasa si una gimnasta hace más VD del permitido?

Respuesta:

En los niveles de **B1 a B5** donde los ejercicios son OBLIGATORIOS. Cuando dentro del RC, el VD está limitado, tan solo se reconocerá el VD máximo permitido o elementos establecidos para cada uno de los niveles. Ejecutar mayor valor del permitido supondrá que no se tendrá en cuenta dicho elemento y tampoco cubrirá el RC aplicando adicionalmente la deducción neutral por falta de intento del elemento requerido.

En los niveles de **B6 a B10**, la construcción del ejercicio es LIBRE. Aquellos RC recogidos en cada nivel donde los elementos o valores sean obligatorios, no se podrán sustituir por otros diferentes o de más valor, en este caso NO cumpliría con el requisito y se considerará falta de intento.

Para el cálculo de la ND, además de los RC, se tendrán en cuenta los 8 elementos de más valor (incluida la salida), siempre dentro de los valores máximos de dificultad permitidos en cada nivel. Si se ejecutan VD por encima de los permitidos, tan solo se reconocerá el VD permitido para cada uno de los niveles.

- En los niveles de base, ¿las series son seguidas? ¿Dos elementos juntos o deben ser enlazados?

Respuesta:

Barra, los elementos acrobáticos especificados en RC se podrán realizar separados salvo que se indique lo contrario. Si especifica en serie, deben de ser enlazados.

Suelo, los RC que contienen elementos acrobáticos enlazados, especificado con el símbolo + o bien con la palabra "seguido", se deben realizar sin pausa.

- En todos los niveles, cuando dicen por ejemplo en suelo o en barra: una serie de danza más un elemento: RQ de pasaje de danza + giro, ¿debe estar todo seguido en una misma línea en barra y seguido sin rítmica entre medio en suelo, o puede haber coreografía o separación de la serie respecto del 3r elemento a lo largo del ejercicio?

Respuesta:

Barra y Suelo, los RC de pasaje de danza + otro elemento, se podrán realizar a continuación de la serie de danza o pasaje de danza o en otra parte del ejercicio.

- ¿La vuelta de molino, se considera como un elemento?

Respuesta:

La vuelta de molino no es un elemento reconocido con VD dentro del COP FIG por lo tanto, salvo que se especifique como excepción en cada nivel, no se considerará como elemento con VD.

- En paralelas, en los niveles de Base, en un vuelo de paralelas ¿también quitamos máximo 0.8?

Respuesta:

Deducción máxima 0,8 por cada uno de los vuelos, que se aplica tanto en el vuelo adelante como en el vuelo atrás.

- ¿En todos los saltos de grupo 1 en salto, las manos en los saltos de medio giro deben cumplir los 180° para evitar penalizaciones?

Respuesta:

Si; el jurado de ejecución cumplirá con las deducciones específicas del aparato salto en cada uno de los ejercicios presentados. Sección 10.6

- En Base, para tener un elemento más, se trabaja la "cuarta" como elemento que diferenciaremos de la vuelta atrás extendida (elemento 2.105). Pero el criterio para diferenciar la "cuarta" no viene definido en ningún lugar y se tienen diferentes criterios no escritos: que el cuerpo despegue de la banda y llegue a la horizontal, que simplemente haya un espacio claramente visible en la salida de la vuelta atrás y no termine pegada a la banda... (Sobre todo en Base 6 que no hay requerimiento de grados para considerar la "cuarta") ¿Qué criterio debemos de tener en cuenta para diferenciar la "cuarta" de la vuelta al apoyo (2.105)?

Respuesta:

La "cuarta" como elemento no existe en el COP. Para el reconocimiento del elemento 2.305 Vuelta libre al apoyo invertido (quinta) con valor C o B, se tendrá en cuenta lo especificado en la sección 8.4.2 Elementos circulares al apoyo invertido sin giro del COP, tanto para el reconocimiento del Valor de Dificultad, como para la deducción en ejecución por ángulo de terminación del elemento. La quinta (C/B) es un elemento que termina a vuelo.

El elemento 2.105 Vuelta atrás (cadera tocando la barra), como indica la descripción en COP, se ejecuta con giro alrededor de la banda. Es un elemento que termina al apoyo facial.

- En Base 6 pide rondad-flic-flac-mortal y paloma-flic-flac adelante. Algunas gimnastas no intentaron el mortal siendo esta su salida así que le quité 1.0 por falta de intento y 0,5 por ejercicio sin salida. Es correcto.

- Duda respecto a la salida en categorías que hacen líneas acrobáticas que no existen según código. ¿Cuándo se considera la penalización por ejercicio sin salida? ¿se puede aplicar junto con la deducción neutral de falta de intento?

Respuesta:

Ver Generalidades de BASE: Falta de INTENTO: Omisión total del elemento, RC o pausa intencionada (ver especificaciones en Paralelas) 1 punto DN.

B1 a B5: Nota D se calcula con requisitos obligatorios, valor total de 2,0 puntos más bonificaciones (si las hay).

Ejercicio sin salida (0.50 DN):

Si en paralelas, barra o suelo (última línea acro), inicia la salida, pero no pone los pies primero, no se aplica deducción (0.50) ejercicio sin salida. Si el elemento está en un RC no se suma 0,50 a la Nota D

Si no se ha iniciado la salida o la omite totalmente, aplicar deducción (0.50) ejercicio sin salida, Si el elemento está en un RC no se suma 0,50 a la Nota D y descontar como DN 1,0 por falta de intento del RC y 1,0 por falta de intento del elemento requerido.

B6 a B10: Nota D se obtiene de la suma de los RC más Valor de Dificultad (VD), más bonificaciones si las hay.

EJERCICIO CORTO: JUNIOR FIG.

Ejercicio sin salida (0.50 DN):

Si en paralelas, barra o suelo (última línea acro), inicia la salida, pero no pone los pies primero, no se aplica deducción (0.50) ejercicio sin salida. Contar 7 elementos. Si el elemento está en un RC no se suma 0,50 a la Nota D

Si no se ha iniciado la salida o la omite totalmente, aplicar deducción (0.50) ejercicio sin salida. Contar 7 elementos. Si el elemento está en un RC no se suma 0,50 a la Nota D y descontar como DN 1,0 por falta de intento del RC y 1,0 por falta de intento del elemento requerido.

- Si el ejercicio es obligatorio, ¿se cogerían valores de elementos que no son obligatorios? Por ej: VO3 entrada en barra de olímpico, Si hacen otra entrada ¿habría que coger el valor de la entrada? ¿O al ser obligatorio SOLO cogemos lo que tienen que hacer como obligatorio que es?

Respuesta:

Hay que diferenciar el valor de los RC y elementos obligatorios de cada nivel, del VD de los 8 elementos de más valor (incluida la salida). Si la entrada no figura como RC y la gimnasta no intenta ejecutar el elemento obligatorio que le piden, tendrá:

- 2,0 puntos de los RC ejecutados.
- Suma del Valor de Dificultad de lo 8 elementos de más valor, incluida la salida.
- Deducción Neutral, por falta de intento del elemento obligatorio solicitado, de 0,50 (VO) o 1,0 (BASE) puntos de DN de la Nota Final.

- ¿Cuándo hay una caída se da la bonificación?

Respuesta: No.

BASE 1 a 4

- Paralelas: Que penalización tiene realizar la "vuelta atrás a subir al apoyo" botando en la colchoneta o trampolín en lugar de hacerlo a pulso.

Respuesta: Un impulso o "assemblé" para subir a la vuelta de apoyo es aceptable. Si la gimnasta realiza más de un bote se aplicará, en ejecución, la deducción de 1.0 punto.

- Suelo: ¿la voltereta atrás puede ser con piernas estiradas?

Respuesta: Ver el apartado de generalidades "PARA TODOS LOS NIVELES DE BASE" donde se indica que "Si no se especifica, la forma del cuerpo, posición de piernas y/o grados de los impulsos es libre". Por lo que, si se pide voltereta atrás agrupada, las piernas deberán ir flexionadas, y si no especifica nada, la posición es libre.

- Suelo: ¿voltereta atrás agrupada en suelo debe ser con rodillas y brazos doblados?

Respuesta: Si, en posición agrupada. Es correcto tanto si doblan durante todo el elemento, como si bajan con las piernas estiradas y doblan para rotar.

- Suelo: R2 ¿el Antesalto tiene que ser desde pies juntos y parada o puede ser carrera " antesalto" rueda...?

Respuesta: Si, puede realizarse desde parado o con desplazamiento.

BASE 1

- En salto, ¿qué medida en cuánto longitud, deberán tener las colchonetas (de cara a los entrenamientos disponer de esas medidas)?

Respuesta: Medidas reglamentarias referentes a las colchonetas de recepción del salto.

- Salto B1 y B2. Pone a caer tumbada en bloqueo (B1) y a caer de espalda (B2). Cuál es la posición correcta: ¿cayendo con el cuerpo totalmente extendido sobre la colchoneta como un bloque, o una vez que caen a la colchoneta se marca la posición de bloqueo (barquita)? Muchas gimnastas, una vez que caen en la colchoneta, marcan una posición que intenta ser un bloqueo en posición ahuecada, pero suben las piernas, carpan y hacen una posición poco estética.

Respuesta: Ambas son correctas siempre y cuando el cuerpo esté bloqueado. Si no, aplicar faltas de ejecución

- En paralelas, RC vuelo, no especifica piernas juntas/abiertas, se entiende que es libre? Salida, no indica grados, ¿se entiende que un despegue hacia atrás en posición de bloqueo estaría correcto?

Respuesta: Ver el apartado de generalidades "PARA TODOS LOS NIVELES DE BASE" donde se indica que "Si no se especifica, la forma del cuerpo, posición de piernas y/o grados de los impulsos es libre".

- BARRA R3 ¿Lanzamientos en relevé sin bajar el talón?

Respuesta: No. No especifica que tenga que ser en relevé; así que podrá elegirse si se realiza en relevé o en pie plano.

- *Suelo*: El R3. Pino voltereta a levantarse con salto en extensión. Si la gimnasta realiza un impulso al apoyo invertido, pero no llega a la vertical, baja sin caída y a continuación hace el R3. ¿Se debe de considerar elemento repetido y no se tiene en cuenta el RC?

Respuesta: La vertical, no existe como elemento en el COP, por lo que el intento no resuelto del pino voltereta se puede considerar como elemento artístico en la composición del ejercicio con las deducciones de ejecución que conlleve. Si después la gimnasta ejecuta correctamente el R3, se otorga el 0.5 a dicho RC.

BASE 2

- Paralelas: ¿Hay bonificaciones para hacer todos los Requisitos sin pausa?

Respuesta: No.

- ¿Se podría realizar el R2 (2 vuelos) seguido del R3 (vuelta atrás a subir al apoyo), o es obligatorio recepcionar a la colchoneta entre los vuelos al suelo?

Respuesta: No. Tal y como especifica el RC2 "2 Vuelos adelante y atrás, posición de piernas libre a recepción en colchoneta".

- BARRA R3 ¿mantenimiento en relevé?

Respuesta: No. No especifica que tenga que ser en relevé; así que podrá elegirse si se realiza en relevé o en pie plano.

BASE 3

- Paralelas: ¿hay toma de vuelo?

Respuesta: No hay toma de vuelo, el R1 indica que hay que bajar al suelo después de las posiciones de mantenimiento.

- Barra: El requisito 1 no especifica que sea serie danza FIG. ¿Eso significa que no es necesario realizar un salto con 180° de apertura?

Respuesta: Correcto, no es necesario que el RC tenga un salto (jump o leap) con split 180° (sagital o frontal), o posición de piernas abiertas laterales straddle).

BASE 3 Y 4

- Barra: ¿R3 la posición de piernas en el inicio de la voltereta puede ser libre? es decir, puede ser agrupada o estirada indistintamente

Respuesta: Si no lo especifica, la posición de inicio del RoI adelante es libre.

- Barra: ¿R4 entre medio giro pase y medio giro con dos pies en releve, hay que marcar stop o ha de ser seguido?

Respuesta: Vale de ambas formas. Lo importante es que no haya ningún tipo de desplazamiento y/o caída entre los dos medios giros ya que es una progresión para el giro 360°.

BASE 3- 4 Y 5

- Suelo ¿la rueda lateral tiene que ser en repulsión?

Respuesta: No necesariamente. La técnica elegida por cada técnico/gimnasta es apropiada y no condiciona al reconocimiento o no del RC

- Suelo: ¿el arco atrás se empieza de una pierna, pero se termina también de una pierna o se puede terminar normal?

Respuesta: El RC establece arco atrás desde una pierna no confundir con desde equilibrio pierna arriba. Es decir, es válida la posición de "tandu" delante. En cuanto al final, por lo tanto, no es necesario acabarlo con ningún equilibrio.

BASE 4

- Paralelas: En base cuatro el ejercicio pone que puede empezar subiendo desde la banda de abajo. Pero no pone que tenga que empezar así entonces ¿si el entrenador cuelga la gimnasta sigue siendo lo del primer vuelo la toma de vuelo?

Respuesta: NO. El ejercicio comienza desde piso-piso, plantas o desde trampolín.

- Suelo: ¿R1 A/B, hay que meter obligatoriamente un B o es opcional A o B?

Respuesta: Opcional elementos A o B

- Suelo R2 ¿la bajada de inicio de la quinta es obligatoriamente agrupada?

Respuesta: Si no lo especifica en el texto, la bajada es libre.

BASE 5

- Salto. ¿Se pueden realizar más saltos además de los especificados?

Respuesta: No, solamente los especificados en la Normativa.

- Barra R3 Si la gimnasta hace una entrada de voltereta para cubrir la entrada y, además, realiza otra voltereta dentro del ejercicio para cubrir el R3. Entendemos que, al estar en casillas diferentes, no habría problema de elemento repetido. ¿Es correcto? ¿La entrada de voltereta también podría cubrir el R3?

Respuesta: Si, puede realizar la voltereta de entrada (1.207), pero en B5 son ejercicios obligatorios y no se suma el VD de los elementos a la nota D, por lo que se puede realizar cualquier entrada.

La entrada de voltereta NO puede cubrir el R3 "Rol adelante con manos, sin pausa a posición libre" porque los *RC se deben realizar sobre la barra. En este caso tampoco puede cubrir el R4 "Giro del grupo 3 COP diferente al R1" porque B5 son ejercicios obligatorios donde se pide específicamente un giro sin incluir los roles/tijera.*

Recordar (12.3 del COP):

*Roles se pueden usar <u>sólo</u> para cubrir el RC #2*Giro (Gr. 3) o Rol/Tijera*

* 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, 4.105, 4.305, 4.206, 4.306, 4.207, 4.307, 5.405, 5.505.

BASE 6

- Paralelas: RQ despegue 45°, dice: Impulso atrás mínimo a 45° (por olímpico o despegue) =A, ¿se entiende que, si la gimnasta intenta el olímpico, no llega a vertical pero si a los 45° sí tiene requisito y el elemento se considera A?

Respuesta: Si, es correcto.

- Paralelas: Si la gimnasta realiza el impulso a piernas juntas a 45° y también el impulso con piernas abiertas a 45° ¿se consideran dos elementos A distintos para el valor de dificultad del ejercicio?

Respuesta: Si, es correcto.

- Paralelas: "R3. Vuelta de plantas dorsal o palmar realizada como cambio de banda +0,3". ¿Si doblaba las piernas se da la bonificación? ¿Si hace vuelta de plantas, pero no cambia de banda porque sigue a otro elemento, tiene igualmente bonificación? ¿Tiene bonificación si cambia de banda con elemento del código? y sí cuenta RC igual.

Respuesta: Si, la bonificación se puede otorgar, aunque flexione las piernas, ello conllevará la deducción en ejecución que contempla el código (0.1-0.3-0.5). También tendrá bonificación si cambia de banda con elemento del código.

La bonificación se aplica al cambio de banda con elemento, por lo que, en el caso de vuelta de plantas sin cambio de banda, no tiene bonificación.

- Paralelas. R3: Cambio de banda. Pisar BI y saltar a BS - VD-A. Vuelta de plantas y salto a la BS, además de bonificar 0.3, se cuenta como una A o como A+A?

Respuesta: No. No se cuentan dos A ya que solo es un elemento en todos los casos. Es decir, puede elegir, pero siempre es una A.

- Barra: ¿los elementos acrobáticos pueden ser en la misma dirección?

Respuesta: Si, es correcto.

- Barra: el R1 es entrada con valor B, ¿esto es así? ¿O se trata de un error? En ningún otro nivel piden entrada con VD obligatorio.

Respuesta: Si, es correcto, R1. Entrada valor B COP

- Si una gimnasta entra de voltereta que es entrada B que se exige en este nivel; ¿después para cubrir el RC3 podría realizar vertical-voltereta?

Respuesta: No. Tal y como establece en COP, mantenimientos y roles no valen para cubrir RC y Roles solo para cubrir RC del giro/rol o tijeras.

- ¿Suelo, es obligatorio paloma de 2 + flic flac? o pueden hacer paloma 2 + mortal.

Respuesta:_ No es un RC libre. Para poder cubrir con el valor del RC se deberá realizar aquello que solicita la descripción del mismo.

- Suelo: en el RC3. Paloma de dos piernas+ flic flac delante. Si hacen un salto después del flic flac, de forma controlada, ¿penaliza? O lo tienen que clavar.

Respuesta: un salto controlado no penaliza ya que conviene que sea un elemento con rebote para favorecer las líneas acro futuras, como sucede con la rondada. Otra cosa es que ese salto sea no controlado, con las piernas abiertas o perdiendo el equilibro hacia adelante, en ese caso de aplicarán las deducciones por faltas en la recepción del COP.

BASE 7 y 8

- Paralelas .En el RC piden Quinta, Stalder o pisada a 45° (B). ¿Si hacen quinta a vertical y pisada a vertical, bonifica dos veces?

Respuesta: No, la bonificación se otorga por realizar el RC con valor "C". Si ejecuta otro elemento circular a la vertical podrá sumar como Valor de Dificultad a la Nota D.

- Barra: ¿requisito de elemento ad/lat se podría cumplir con salida de rondada mortal?

Respuesta: Correcto. La rondada es un elemento realizado encima de la barra por lo que, aunque se haga como elemento previo a la salida, cubre el elemento ad/lat.

- Barra: ¿La entrada de voltereta en barra cubre requisito R4 en base 7?

Respuesta: Si. Tal y como establece el propio RC4 para la categoría: Giro (gr.3 COP) o rol/tijera según COP Fig (sección 12.3)

BASE 7

- Paralelas: En base7, ¿qué penalización tiene si la cuarta se realiza sin la vertical, es decir desde vuelo a 45° o 30°?

Respuesta: Ver sección 8.4 COP FIG.

- Paralelas: En el R4, ¿los 45° afectan a los 3 elementos propuestos o sólo a la pisada?

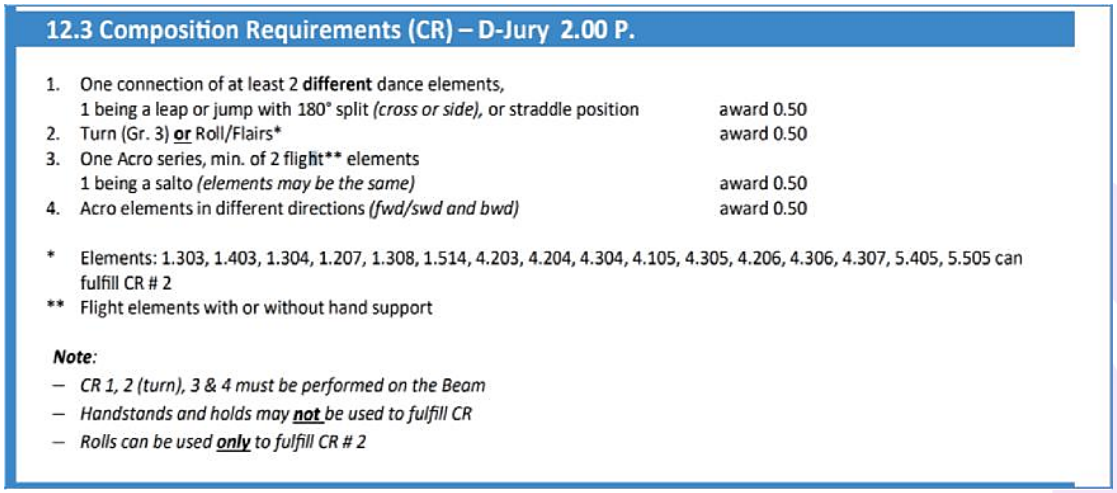
Respuesta: Afecta a los 3 elementos propuestos.

- Paralelas: ¿si la gimnasta hace plantas para el cambio de bandas, que penalización tiene? (Cuando le exigen vuelta de plantas)

Respuesta: 0,5 puntos de ejecución por realizar un cambio de banda sin elemento y 1.0 punto por falta de intento del RC. Para este nivel, la excepción a esta penalización es con el elementos adaptado y por lo tanto permitido como cambio de banda; vuelta de plantas.

- Barra: Giro (gr.3) o rol/tijera según COP FIG (12.3) ¿a qué elemento corresponde? No hay referencia en el Código FIG 2025-2028

Respuesta: Corresponde a cualquier elemento del COP que cubra el RC2 FIG es decir de los que se especifican en la sección 12.3 del Cop ya sean giros del grupo 3 o roles/tijeras.



12.3 Composition Requirements (CR) – D-Jury 2.00 P.

1. One connection of at least 2 **different** dance elements,
   1 being a leap or jump with 180° split *(cross or side)*, or straddle position — award 0.50
2. Turn (Gr. 3) **or** Roll/Flairs* — award 0.50
3. One Acro series, min. of 2 flight** elements
   1 being a salto *(elements may be the same)* — award 0.50
4. Acro elements in different directions *(fwd/swd and bwd)* — award 0.50

* Elements: 1.303, 1.403, 1.304, 1.207, 1.308, 1.514, 4.203, 4.204, 4.304, 4.105, 4.305, 4.206, 4.306, 4.307, 5.405, 5.505 can fulfill CR # 2

** Flight elements with or without hand support

Note:

- *CR 1, 2 (turn), 3 & 4 must be performed on the Beam*
- *Handstands and holds may **not** be used to fulfill CR*
- *Rolls can be used **only** to fulfill CR # 2*

- Suelo: ¿sería válido un ejercicio con solo una serie FIG atrás y en otra diagonal un mortal adelante? O es necesario hacer dos series FIG para la composición del ejercicio.

Respuesta: Tiene que realizar 2 series FIG. Tal y como pone en las especificaciones, el mortal adelante no es necesario que esté en línea acro y puede ser la salida como excepción del COP FIG para este nivel.

- Suelo ¿puede hacer el mortal adelante desde paloma? y ¿puede seragrupado, carpado o planchado o barani?

Respuesta: Correcto.

BASE 8

- Paralelas, el requisito 3 es un cambio de banda de BI a BS o de BS a BI, si se realiza solo un cambio de banda de BS a BI, ¿se podría subir con una vuelta de plantas hacia arriba? ¿O es obligatorio subir con un cambio de banda?

Respuesta: Puede realizarla, pero tendrá la penalización COP correspondiente por cambio de banda sin elemento ya que no es un elemento de cambio de banda COP.

- Barra en el R2. "Serie de 2 elementos acro"¿pueden ser iguales?, es decir, ¿podrían hacer remontado remontado?

Respuesta: Si, no especifica que tengan que ser diferentes, es que pueden ser iguales.

- Serie acrobatica: flic-flac + flic flac pero me paro entre los dos. ¿Se considera serie acrobática? (no pone que sean seguidos).

Respuesta: El R2 indica que los elementos son en serie, por lo que deben de estar enlazados. La pausa interrumpe la serie por lo que nos cumplirá con ese requisito y si además la pausa es intencionada, se aplicará la Deducción Neutral por falta de intento (-1.0 pto.)

BASE 9

- Paralelas: ¿hay mínimos de elementos en paralelas? Pone max. 2 requisitos, pero hay mínimo? ¿O pueden ir sin requisitos FIG?

Respuesta: Si, tal y como establece la normativa: Mínimo 1 y Max. 2 RC FIG. La composición del ejercicio es libre, teniendo en cuenta que para nota D se reconocerán los 8 elementos de mayor VD (7 más salida) y un máximo de 2 RC FIG. Por lo tanto, si la gimnasta no intenta hacer ninguno de los RC tendrá penalización por falta de intento (1 punto de DN). Además, se tendrá en cuanta los principios de ejercicio corto de la normativa JUNIOR FIG

- Paralelas: Como está permitido hacer cambio de banda BI a BS, ¿cubriríael RC de Cambio de banda BS a BI?

Respuesta: Si

- Paralelas: elemento de 180° pasando por la vertical, ¿podría valer despegue olímpico 180°?

Respuesta: Si

- Barra: ¿pueden hacer enlace con rueda + rondada y el otro requisito acrobático contarlo con un pino lateral (aguantando 2s)?

Respuesta: Verticales y mantenimientos no se pueden usar para cubrir RC (Sección 12.3 COP).

- Barra: ¿composición del ejercicio tiene que ser FIG? Es decir, min 3 danzay min 3 acro?

Respuesta: Si

VÍA OLÍMPICA

› ¿Qué pasa si una gimnasta hace más VD del permitido?

Respuesta: Cuando el VD está limitado, tan solo se reconocerá el VD máximo permitido para cada uno de los niveles.

› Cuando pone falta de intento: Omisión total del elemento, RC o pausa intencionada. ¿Qué pasa cuando dentro del RC hay que hacer 2 elementos? Se quitaría 0.5 DN por omisión del RQ o 0.5x2, por cada elemento del RC?

Respuesta: Si, el RC tiene en su composición 2 elementos en serie y se omiten totalmente (tanto la serie como los elementos se penalizaría 0,50 por cada uno). Ejemplo: Serie acro barra: 2 elementos con vuelo con o sin apoyo de manos diferentes.

- Si la gimnasta no realiza ninguno de los 2 elementos: no VD, no RC, – 0,5x3DN
- Si la gimnasta realiza uno de los 2 elementos: 1VD, no RC, –0,5x2DN Si la gimnasta realiza los dos elementos, pero no en serie (pausa intencionada entre elementos): 2VD, no RC, -0,5 DN.
- Si la gimnasta realiza los dos elementos en serie, pero no apoya los pies en el segundo elemento: 1VD, NO RC.

› Si en el ejemplo de arco flic-flac, de primeras se arrepiente, pero después no lo hace, aunque no cuente porque está repetido el segundo arco, ¿el intento lo tendría?

Respuesta: Si. No podríamos contar el VD ni el RC por repetición de elemento, pero si el intento. Ya que está intentando hacer la serie y se muestra su trabajo y entrenamiento, aunque ya no se pueda contar por repetición de elemento.

› En los niveles de VO1 a VO8, si el entrenador ayuda a ejecutar el elemento dentro de un RC ¿se aplicaría también la falta de intento?

Respuesta: Si el entrenador ayuda a ejecutar un elemento que se encuentra dentro de un RC, no sumarán 0,50 del RC ni se tiene en cuenta el VD del elemento. Como DN se deduce 0,5 por la falta de intento tanto del RC como del elemento si este se trata de un elemento obligatorio. Aplicar además las deducciones de ejecución que correspondan y menos 1,0 pto. por ayuda.

VO9 y VO10 aplicar COP FIG en su totalidad para el supuesto de ayuda en la ejecución de un elemento (S.9.3 Tabla deducciones)

– Ayuda	PA, VI, SU cada vez				-1.00 de la Nota Final • Si el entrenador asiste a la gimnasta después de completado el elemento, No VE y No Bonificación por salida • Si el entrenador ayuda a la gimnasta a realizar el elemento, No DV, CV, CR & No DMT Bonus

› Cuando pone despegue, si no se especifica, entendemos que puede ser con piernas abiertas o cerradas, ¿es correcto?

Respuesta: Si no se especifica, la forma del cuerpo, posición de piernas y/o grados de los impulsos es libre.

- En los niveles donde se piden elementos circulares a la vertical o pasando por la vertical del grupo 2, 4, 5 ¿Si no llega por ejemplo en la quinta a vertical, baja a B? ¿Tiene Requisito? ¿Si hace la quinta y la pisada devaluada por ángulo cumple el requisito?

Respuesta: Si, tiene el Requisito, porque si no se especifica en la normativa de ese nivel, que tengan que ser valor C, un elemento devaluado sigue siendo el mismo elemento pero con un valor de dificultad menor. Sección 7.2.2 del COP

- Cuando el RC especifica: línea acro con mortal extendido con 360° de giro ¿tienen que hacer pirueta o mínimo pirueta?

Respuesta: si no se establece un mínimo; tienen que hacer lo que se solicita dentro de ese RC. Ahora bien, dentro de los niveles composición del ejercicio libre, pueden subir la nota D con VD fuera de los RC.

- Cuando hay enlaces indirectos en suelo, tienen que ser exactamente como se escribe (me refiero al orden y al valor, es decir, ¿no pueden hacer más de lo que pone ahí para que bonifique?) ¿y podrían ser directos,aunque ponga indirectos?

Respuesta: para los valores de enlace adaptados por niveles no se puede hacer más dificultad, solo la establecida para cada nivel ya que se busca el trabajo evolutivo y adaptado a cada edad. Tampoco se puede hacer los directos indirectos ni los indirectos directos. Usar cada fórmula de enlace como se especifica. Lo que si podemos tener en cuenta es que el orden de los VD en las fórmulas puede modificarse como en el COP. Es decir, aplicamos regla conmutativa. Ejemplo: Enlace directo CA= AC

VIA 1

- Salto ¿Cómo penaliza si la gimnasta después de recepcionar en la colchoneta pisa la plataforma?

Respuesta: Golpe contra el aparato

- Paralelas: En el R1 desde palmar a enrosque deben/pueden flexionar brazos y luego enroscar o con un pequeño vuelo subir a vela con brazos estirados a enroscar.

Respuesta: En relación con la consulta sobre la normativa, se recuerda que el elemento indicado consiste en realizar una vuelta canaria desde colgada en presa palmar.

La normativa no limita la técnica específica utilizada para iniciar o ejecutar la vuelta, por lo que las gimnastas pueden emplear la técnica que les permita realizar el giro (por ejemplo, pasando por vela), siempre que el movimiento sea continuo y corresponda a una vuelta canaria completa.

Antes y durante la ejecución del elemento, no está permitido añadir impulsos, vuelos suplementarios o pausas que alteren su naturaleza según lo establecido en la normativa.

Por tratarse un ejercicio obligatorio, donde la gimnasta tiene que realizar un elemente que termina en apoyo, se indica en las especificaciones de dicho nivel que "R1. No hay penalización por impulso suplementario" necesario para poder continuar con el ejercicio.

En cualquier caso, las posibles deficiencias técnicas durante la ejecución (falta de control, forma corporal incorrecta, piernas dobladas, etc.) deberán valorarse mediante las penalizaciones de ejecución correspondientes, sin que ello invalide el elemento siempre que la vuelta se haya realizado

- Paralelas: ¿Cómo penalizamos el cambio de presa en la entrada? Hay gimnastas que:

Según están subiendo, cuando están boca abajo ya cambian las manos. Así cuando están arriba ya están en presa palmar.

Respuesta: El R1 especifica “Desde colgadas en presa palmar, vuelta a subir al apoyo (A). Cambio manos a presa dorsal.” Por lo que debe iniciarse desde la suspensión en presa palmar y terminar el elemento en el apoyo en presa palmar. El cambio de presas debe de realizarse a continuación.

- Luego están las que cambian una mano y luego la otra. ¿ -0.10 por ajustes?

Respuesta: No, puede cambiar las dos manos a presa dorsal de forma simultánea o una mano y luego la otra.

- Luego están las que ponen la barriga, cambian las dos manos flexionando codos.

Respuesta: Aplicar penalizaciones de ejecución según COP.

› ¿El entrenador puede colgar a la niña en paralelas si no llegan?

Respuesta: Si, puede colgarla y dejarla en suspensión.

› Barra: Elemento obligatorio no RC: Rol adelante a terminar de pie (con manos, sin pausa) (A) ¿Cuándo dice rol sin pausa, con manos, puede haber agarre mientras la gimnasta continue el rol sin pausa? ¿Qué pasa si se para, intencionadamente, sobre la espalda?

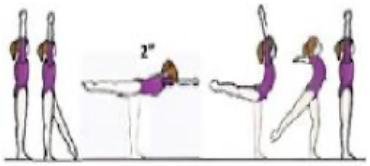
Respuesta: El rol se puede realizar con apoyo o agarre de manos en la barra, pero sin pausa. Si paran el elemento, no hay intento de hacerla seguida y se aplicará Falta de INTENTO: Omisión total del elemento, RC o pausa intencionada”.

› Barra: R3. Serie danza (2 elementos) libres. No tiene que ser serie FIG, pero ¿sí deben ser saltos de código FIG, ¿verdad?

Respuesta: Si, es correcto.

› ELEMENTOS OBLIGATORIO:
Posición de mantenimiento min. 2´´ pierna en min 90°, cuerpo horizontal, pierna de apoyo extendida (Ángel) (A) Se dice que es ángel, pero ángel en código requiere de apertura 180°, ¿entonces entendemos que es posición de palanca cómo se adjunta en la imagen? Es decir, ¿si se realiza a 90° con correcta alineación estará bien ejecutado, o se requiere de apertura de 180° cómo un ángel?

Respuesta: En la descripción del elemento se especifica que debe de realizarse con la “pierna mínimo a 90º y cuerpo horizontal”, como se muestra en la imagen. Puesto que se indica un mínimo y no máximo, la gimnasta, con el cuerpo en la horizontal, puede ejecutarlo como mínimo a 90°, para cumplir con la exigencia.



VIA 2

› Barra: igual duda sobre el rol que en VIA 1.

Respuesta: Misma respuesta que en la pregunta anterior.

› Barra: ¿La rítmica de contacto con la barra podría ser una vela a delantea levantarse después de hacer el stadler?

Respuesta: Composición artística del ejercicio según COP FIG.

- ¿Se podría valorar no hacer rítmica lateral?

Respuesta: Composición artística del ejercicio según COP FIG.Se incide en trabajar desde edades tempranas una buena composición de todas las partes del ejercicio (VD, RC y componente artístico) buscando el tiempo, el ritmo y la fluidez.

- Suelo: R4. 2 elementos de danza diferentes al pasaje de danza, uno de ellos un giro.¿Quiere decir que uno de los elementos de danza debe ser con giro, pudiendo ser cualquier salto con giro? ¿O que uno de ellos debe ser un giro sobre un pie (giro sobre un pie ya sea pase, pierna 90°, agarre...)?

Respuesta: En la descripción del R4 especifica que uno de ellos será un giro, no un salto con giro, por lo que se deberán utilizar todos aquellos elementos del grupo 2.

VÍA 3

- Barra: ¿las entradas deben ser desde rebote o desde parado?

Respuesta: Desde parado o desde bote en trampolín, mismo principio que para cualquier entrada.

- Barra. La bajada de la entrada de VO3, libre se refiere a la dirección (frontal o lateral) o que pueden bajar como quieren (stalder o poner los pies directamente).

Respuesta: se refiere al final del elemento. Una vez realizado el olímpico la bajada a la barra de equilibrios es libre (a stalder, a de pie, a meter piernas, a spagat...)

VÍA 3 y 4

- Suelo igual duda sobre R4 que Vía 2 (2 elementos de danza diferentes al pasaje de danza, uno de ellos un giro.)

Respuesta: *En la descripción de ELEMENTOS OBLIGATORIOS, no de requisitos.* especifica que "uno de ellos un giro", no un salto con giro, por lo que se deberán utilizar todos aquellos elementos del grupo 2.

VÍA 4

- Salto: ¿qué longitud deben tener ambas colchonetas (recepción en altura + recepción final) para trabajarlo igual en la sala de entrenamiento?

Respuesta: La colchoneta reglamentaria de recepción de salto tiene 6m. de longitud. Si le restamos el 1,40m del "taco/colchoneta" que se incorpora detrás; nos quedaría un total de 4,6m de colchoneta de recepción disponible.

- ¿Si hace pasitos o saltitos antes de hacer el mortal, como se penaliza?

Respuesta: El ejercicio es seguido. La gimnasta debe de hacer un rebote entre la corbeta y el mortal del segundo vuelo. Si la gimnasta realiza un desplazamiento en medio, será salto NULO.

- En el Salto de vía olímpica 4, si se parase la gimnasta entre la rondada y el mortal atrás, ¿qué penalización obtendría?

Respuesta: El ejercicio es seguido. La gimnasta debe de hacer un rebote entre la corbeta y el mortal del segundo vuelo. Si la gimnasta se para significativamente entre ambos, será salto NULO.

- Barra: ¿Se puede realizar en barra de equilibrio la serie de paloma + rondada? Cubriría el requisito de la paloma y luego haría la salida de rondada plancha.

Respuesta: Si hace serie de paloma + rondada cubre los RC2 y RC4 pero no puede repetir la rondada para cubrir el elemento obligatorio que le piden en la salida, tendría que hacer Flic flac + plancha, o realizar el RC2 con otra composición de elementos.

- SUELO: ¿si la gimnasta en vez de realizar 180 grados realiza 360 grados, aparte de quedarse sin RC, también es falta de intento?

Respuesta: Si. Para cubrir el RC debe de hacer el elemento que se les pide exactamente (ya que no especifica min). En caso de que lo omita y realice otro elemento diferente seguiría sin tener el intento del que se le solicita.

- ¿Y cuándo omiten totalmente un elemento obligatorio es medio punto? ¿Qué pasa en el caso de la salida? ¿Si omite esa salida, pero hace otra diferente del Código?

Respuesta: La salida es obligatoria a elegir entre dos opciones: • Salida: elegir entre Rondada + plancha o Flic flac + plancha*. Si no se ejecuta la salida requerida tendrá 0.50 por falta de intento y solo sumarán 7 elementos para el VD

VÍA 5

- Paralelas: R2. Despegue vertical + Quinta, ¿puede ser despegue a vertical por olímpico?

Respuesta: Si no se especifica, la forma del cuerpo, posición de piernas y/o grados de los impulsos es libre.

- Suelo: R1. Pasaje de Danza FIG. + 2 elementos danza, uno giro mínimo B. Misma duda que en Via 2-3-4 sobre el elemento con giro.

Respuesta: En la descripción del R1 especifica que uno de ellos será un giro mínimo B, no un salto con giro, por lo que se deberán utilizar todos aquellos elementos del grupo 2 con valor mínimo B.

- Suelo: una duda de composición en suelo: primera diagonal: doble pirueta, segunda diagonal: Barani, tercera diagonal: rondada tempo + flic flac + fic-flac + plancha pirueta. ¿Es correcto?

Respuesta: Si, cumple con los R.2, R.3 y R4 y la línea acrobática de doble pirueta le sirve como valor de dificultad "C". Tendría bonificación de 0.10 por enlace indirecto de A+B

VÍA 7

- Paralelas R3. Cambio de banda FIG. No indica que deba ser BS a BI, entonces ¿también cumpliría requisito un cambio de banda de BI a BS FIG entendemos?

Respuesta: No. El RC CAMBIO DE BANDA FIG solo se cubre con elementos del código FIG de la BS a la BI.

- Barra pone bonificación por serie de 3 elementos. ¿Si hace flic flac flic flac plancha tiene 01, por enlace y 0,1 por bonus serie?

Respuesta: Si

VÍA 8

- En VO8 cuando la normativa indica mínimo 3RC FIG, si hace menos de 3 ¿Qué penalización tendría? ¿Se aplicaría falta de intento?

Respuesta: Si la gimnasta no realiza 3 RC, no se sumarán el 0,5 de los RC que falten en su ejercicio y tendrá una DN de 0,5 por cada RC que no intente realizar.