



NORMATIVA
TORNEO INTERESCUELAS
2019

II Torneo inter-escuelas 2019

Organizado por Club Marusia

Fechas de celebración

1ª FASE OURENSE – XX –XX-2019	3ª FASE XXXXXX – XX – XX – 2019
2ª FASE XXXXXX – XX - XX – 2019	4ª FASE FINAL O CARBALLIÑO XX – XX - 2019

Normativa general

Derecho a la participación

Este campeonato está reservado a Gimnastas de **nivel escolar B**, es decir, gimnastas que como máximo entrenen tres horas a la semana.

No podrán participar en el torneo gimnastas que hayan competido en el 2018 en el Campeonato Gallego Escolar o vayan a competir en el Campeonato provincial Escolar 2019, **TAMPOCO PUEDEN PARTICIPAR NIÑAS CON PROYECCIÓN, PARA ESO ESTÁN LOS CAMPEONATOS DE PROMOCIÓN Y ESCOLARES**. Apelamos a la ética de las entrenadoras y al buen hacer de los Clubes.

- Habrá competición en la modalidad individual y conjuntos así como exhibición grupal (1 por club).
- Sólo podrá participar una gimnasta como individual del conjunto que participe.
- Se permite música cantada
- El número mínimo de gimnastas para los conjuntos será de 4 y el máximo de 8.
- Se permite la participación de hasta dos gimnastas de categoría inferior, o una de categoría superior para completar los conjuntos. Ejemplo: Dos niñas de categoría benjamín podrían formar un conjunto Alevín. Y una niña de categoría infantil podría formar parte de un conjunto Alevín.
- Todas las fases son competitivas, se subirá a pódium en cada una de ellas.
- En la fase final subirán a pódium como en cada fase, los tres primeros clasificados en cada categoría y modalidad (individual o conjunto), pero habrá una clasificación general de los conjuntos e individuales que resultará de la suma de todas las notas de las fases anteriores. Queremos premiar la constancia.

Inscripciones

- **LAS INSCRIPCIONES SE HARÁN A TRAVÉS DE LA PÁGINA WEB DEL CLUB MARUSIA** www.clubmarusia.com
- MÁXIMO: 2 conjuntos por categoría y 2 gimnastas por categoría. Excepto los Clubes organizadores.
- Se puede inscribir en una sola fase, en dos ó en todas.
- El plazo de inscripción se abrirá una vez tengamos el calendario de competición, se informará del inicio de dicho plazo.

Importante

Al no ser un torneo oficial, cada club deberá abonar la cantidad de 2.50€ por gimnasta independientemente del número de fases en las que participe, para el seguro de accidentes.

Normativa técnica

CONJUNTOS

CATEGORÍAS	AÑO NACIMIENTO	PROGRAMA	MÚSICAS
CATEGORÍA INICIACIÓN	2012/2013	ML	1,00"-1,15"
CATEGORÍA PREBENJAMÍN	2011/2012	ML	1,15"-1,30"
CATEGORÍA BENJAMÍN	2011/2010	ML	1,45"-2,00"
CATEGORÍA ALEVÍN	2008/2009/2010	ML	1,45"-2,00"
CATEGORÍA INFANTIL	2006/2007/2008	AROS	2,15"-2,30"
CATEGORÍA CADETE	2004/2005/2006	PELOTAS	2,15"-2,30"
CATEGORÍA SENIOR	2004 Y ANTERIORES	CUERDAS	2,15"-2,30"

INDIVIDUALES

CATEGORÍAS	AÑO NACIMIENTO	PROGRAMA	MÚSICAS
CATEGORÍA INICIACIÓN	2013	ML	1,00"
CATEGORÍA PREBENJAMÍN	2011/2012	ML	1,15" -1,30"
CATEGORÍA BENJAMÍN	2011/2010	ML	1,15" -1,30"
CATEGORÍA ALEVÍN	2008/2009/2010	ML	1,15" -1,30"
CATEGORÍA INFANTIL	2006/2007/2008	AROS	1,15" -1,30"
CATEGORÍA CADETE	2004/2005/2006	PELOTAS	1,15" -1,30"
CATEGORÍA SENIOR	2004 Y ANTERIORES	CUERDAS	1,15" -1,30"

EJERCICIOS INDIVIDUALES

INICIACIÓN

- MÁXIMO 3 DIFICULTADES CORPORALES DE 0.20 MÁX.

SERÁN VÁLIDOS :

- Equilibrios
 - Todos los equilibrios en relevé con la pierna ligeramente por debajo de la horizontal delante, lateral o atrás
 - Todos los equilibrios sobre la rodilla con la pierna libre ligeramente por debajo de la horizontal delante, lateral o atrás
 - Flexión en bipedestación o sobre las rodillas por debajo de la horizontal.
 - ½ Tour lent con la pierna libre en la horizontal delante, lateral o atrás
 - Posiciones mantenidas sobre la planta del pie con la pierna libre a la altura de la cabeza delante o lateral
- Giros
 - Todos los giros de 360º en relevé con la pierna libre ligeramente por debajo de la horizontal delante, lateral o atrás
 - Giro sobre los glúteos
- 1-4 SERIES DE PASOS (DEBERÁN DURAR ENTRE 5 Y 8 SEGUNDOS)
- EJECUCIÓN SE PARTE DE 20 PUNTOS

NOTA FINAL: 0.60+1,20+20=21.80

PREBENJAMÍN

- MÁX. 4 DIF CORPORALES DE 0.20 MÁX.

SERÁN VÁLIDOS :

- Equilibrios
 - Todos los equilibrios en relevé con la pierna ligeramente por debajo de la horizontal delante, lateral o atrás
 - Todos los equilibrios sobre la rodilla con la pierna libre ligeramente por debajo de la horizontal delante, lateral o atrás
 - Flexión en bipedestación o sobre las rodillas por debajo de la horizontal.
 - ½ Tour lent con la pierna libre en la horizontal delante, lateral o atrás
 - Posiciones mantenidas sobre la planta del pie con la pierna libre a la altura de la cabeza delante o lateral
- Giros
 - Todos los giros de 360º en relevé con la pierna libre ligeramente por debajo de la horizontal delante, lateral o atrás
 - Giro sobre los glúteos
- 1-4 SERIES DE PASOS (DEBERÁN DURAR ENTRE 5 Y 8 SEGUNDOS)
- EJECUCIÓN SE PARTE DE 20 PUNTOS

NOTA FINAL: 0.80+1,20+20=22

BENJAMÍN

- MÁX. 4 DIF CORPORALES DE 0.20 MÁX.
SERÁN VÁLIDOS :
 - Equilibrios
 - Todos los equilibrios en relevé con la pierna ligeramente por debajo de la horizontal delante, lateral o atrás
 - Todos los equilibrios sobre la rodilla con la pierna libre ligeramente por debajo de la horizontal delante, lateral o atrás
 - Flexión en bipedestación o sobre las rodillas por debajo de la horizontal.
 - ½ Tour lent con la pierna libre en la horizontal delante, lateral o atrás
 - Posiciones mantenidas sobre la planta del pie con la pierna libre a la altura de la cabeza delante o lateral
 - Giros
 - Todos los giros de 360º en relevé con la pierna libre ligeramente por debajo de la horizontal delante, lateral o atrás
 - Giro sobre los glúteos
- 1-4 SERIES DE PASOS (DEBERÁN DURAR ENTRE 5 Y 8 SEGUNDOS)
- EJECUCIÓN SE PARTE DE 20 PUNTOS

NOTA FINAL: 0.80+1.20+20=22.00

ALEVÍN

- MÁX. 5 DIF CORPORALES DE 0.20 MÁX.
SERÁN VÁLIDOS :
 - Equilibrios
 - Todos los equilibrios en relevé con la pierna ligeramente por debajo de la horizontal delante, lateral o atrás
 - Todos los equilibrios sobre la rodilla con la pierna libre ligeramente por debajo de la horizontal delante, lateral o atrás
 - Flexión en bipedestación o sobre las rodillas por debajo de la horizontal.
 - ½ Tour lent con la pierna libre en la horizontal delante, lateral o atrás
 - Posiciones mantenidas sobre la planta del pie con la pierna libre a la altura de la cabeza delante o lateral
 - Giros
 - Todos los giros de 360º en relevé con la pierna libre ligeramente por debajo de la horizontal delante, lateral o atrás
 - Giro sobre los glúteos
- 1-4 SERIES DE PASOS (DEBERÁN DURAR ENTRE 5 Y 8 SEGUNDOS)
- EJECUCIÓN SE PARTE DE 20 PUNTOS

NOTA FINAL: 1.00+1.20+20=22.2

INFANTIL

- MÁX. 6 DIF CORPORALES DE 0.20 MÁX.
- 2-4 SERIES DE PASOS (DEBERÁN DURAR ENTRE 5 Y 8 SEGUNDOS)
- **R** LOS RIESGOS DEBEN DE SER DE UNA SOLA ROTACIÓN 0,10.
- EL VALOR DE LOS RIESGOS PUEDE SER AUMENTADO HASTA CON DOS CRITERIOS DIFERENTES. VALOR MÁXIMO DE LOS RIESGOS 0.3.
- MÁXIMO 4 RIESGOS
- MÁXIMO 2 MAESTRÍAS DE 0,20
- EJECUCIÓN SE PARTE DE 20 PUNTOS

NOTA FINAL: 1.20+1.20+1.20+0.40+20= 24.00

CADETE

- MÁX. 6 DIF CORPORALES DE 0.20 MÁX.
- 2-4 SERIES DE PASOS (DEBERÁN DURAR ENTRE 5 Y 8 SEGUNDOS)
- **R** LOS RIESGOS DEBEN DE SER DE UNA SOLA ROTACIÓN 0,10.
- EL VALOR DE LOS RIESGOS PUEDE SER AUMENTADO HASTA CON DOS CRITERIOS DIFERENTES. VALOR MÁXIMO DE LOS RIESGOS 0.3.
- MÁXIMO 4 RIESGOS
- MÁXIMO 2 MAESTRÍAS DE 0,20
- EJECUCIÓN SE PARTE DE 20 PUNTOS

NOTA FINAL: 1.20+1.20+1.20+0.40+20= 24.00

SENIOR

- MÁX. 6 DIF CORPORALES DE 0.30 MÁX.
- 2-4 SERIES DE PASOS (DEBERÁN DURAR ENTRE 5 Y 8 SEGUNDOS)
- **R** LOS RIESGOS DEBEN DE SER DE UNA SOLA ROTACIÓN 0,10.
- EL VALOR DE LOS RIESGOS PUEDE SER AUMENTADO HASTA CON DOS CRITERIOS DIFERENTES. VALOR MÁXIMO DE LOS RIESGOS 0.3.
- MÁXIMO 4 RIESGOS
- MÁXIMO 2 MAESTRÍAS DE 0,20
- EJECUCIÓN SE PARTE DE 20 PUNTOS

NOTA FINAL: 1.80+1.20+1.20+0.40+20= 24.60

EJERCICIOS DE CONJUNTOS

INICIACIÓN

- MÁX. 3 DIF DE 0.10 MÁX. UNA DE CADA GRUPO CORPORAL.
SERÁN VÁLIDOS :
 - Equilibrios
 - Todos los equilibrios en relevé con la pierna ligeramente por debajo de la horizontal delante, lateral o atrás
 - Todos los equilibrios sobre la rodilla con la pierna libre ligeramente por debajo de la horizontal delante, lateral o atrás
 - Flexión en bipedestación o sobre las rodillas por debajo de la horizontal.
 - ½ Tour lent con la pierna libre en la horizontal delante, lateral o atrás
 - Posiciones mantenidas sobre la planta del pie con la pierna libre a la altura de la cabeza delante o lateral
 - Giros
 - Todos los giros de 360º en relevé con la pierna libre ligeramente por debajo de la horizontal delante, lateral o atrás
 - Giro sobre los glúteos
- 1-4 SERIES DE PASOS (DEBERÁN DURAR ENTRE 5 Y 8 SEGUNDOS)
- ELEMENTOS DE COLABORACIÓN **CON O SIN** ROTACIÓN. MÍNIMO 6
- MÁXIMO 6 COLABORACIONES CON ROTACIÓN POR EJERCICIO.

Ejercicios de Conjunto Manos Libres- Colaboraciones sin aparato				
Valor				Tipos de Colaboración
0.10	0.20	0.30	0.40	
C				Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> • Por las 5 gimnastas • En subgrupos (pareja, trio, 4+1.) <i>Las acciones ejecutadas por los distintos subgrupos deberá tener el mismo valor.</i> • Posible con "alzado" de una o varias gimnastas y/o con apoyo sobre las gimnastas
	CR 1 gimnasta	CR2 2-3 gimnastas		Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> • Un elemento dinámico de rotación del cuerpo • Es posible ejecutar el elemento dinámico con la ayuda de la(s) compañera(s) elevación
		CRR 1 gimnastas	CRR2 2-3 gimnastas	Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> • Un elemento dinámico con rotación del cuerpo • Con paso por encima, debajo o a través de una o varias compañeras • Posible paso por encima, debajo o a través con la ayuda de una o más compañeras; apoyo activo sobre la gimnasta(s) o elevación por una o más compañeras.
Será imprescindible un cambio de formación para valorar dos colaboraciones consecutivas				

- EJECUCIÓN SE PARTE DE 20 PUNTOS

- EL VALOR MÁXIMO DE LA NOTA FINAL DE DIFICULTAD SERÁ DE **2.50 PUNTOS**

NOTA FINAL: 2.50+20=22.50 puntos

PREBENJAMÍN

- MÁX. 4 DIF DE 0.20 MÁX. UNA DE CADA GRUPO CORPORAL. SERÁN VÁLIDOS :
 - Equilibrios
 - Todos los equilibrios en relevé con la pierna ligeramente por debajo de la horizontal delante, lateral o atrás
 - Todos los equilibrios sobre la rodilla con la pierna libre ligeramente por debajo de la horizontal delante, lateral o atrás
 - Flexión en bipedestación o sobre las rodillas por debajo de la horizontal.
 - ½ Tour lent con la pierna libre en la horizontal delante, lateral o atrás
 - Posiciones mantenidas sobre la planta del pie con la pierna libre a la altura de la cabeza delante o lateral
 - Giros
 - Todos los giros de 360º en relevé con la pierna libre ligeramente por debajo de la horizontal delante, lateral o atrás
 - Giro sobre los glúteos
- 1-4 SERIES DE PASOS (DEBERÁN DURAR ENTRE 5 Y 8 SEGUNDOS)
- ELEMENTOS DE COLABORACIÓN **CON O SIN** ROTACIÓN. MÍNIMO 6
- MÁXIMO 6 COLABORACIONES CON ROTACIÓN POR EJERCICIO.

Ejercicios de Conjunto Manos Libres- Colaboraciones sin aparato				
Valor				Tipos de Colaboración
0.10	0.20	0.30	0.40	
C				Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> • Por las 5 gimnastas • En subgrupos (pareja, trio, 4+1.) <i>Las acciones ejecutadas por los distintos subgrupos deberá tener el mismo valor.</i> • Posible con "alzado" de una o varias gimnastas y/o con apoyo sobre las gimnastas
	CR 1 gimnasta	CR2 2-3 gimnastas		Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> • Un elemento dinámico de rotación del cuerpo • Es posible ejecutar el elemento dinámico con la ayuda de la(s) compañera(s) elevación
		CRR 1 gimnastas	CRR2 2-3 gimnastas	Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> • Un elemento dinámico con rotación del cuerpo • Con paso por encima, debajo o a través de una o varias compañeras • Posible paso por encima, debajo o a través con la ayuda de una o más compañeras; apoyo activo sobre la gimnasta(s) o elevación por una o más compañeras.
Será imprescindible un cambio de formación para valorar dos colaboraciones consecutivas				

- EJECUCIÓN SE PARTE DE 20 PUNTOS
- EL VALOR MÁXIMO DE LA NOTA FINAL DE DIFICULTAD SERÁ DE **3 PUNTOS**

NOTA FINAL: 3+20=23,00 puntos

BENJAMÍN

- MÁX. 4 DIF CORPORALES DE 0.20 MÁX.
- 2-4 SERIES DE PASOS (DEBERÁN DURAR ENTRE 5 Y 8 SEGUNDOS)
- ELEMENTOS DE COLABORACIÓN CON O SIN ROTACIÓN. MÍNIMO 6
- MÁXIMO 6 COLABORACIONES CON ROTACIÓN POR EJERCICIO.

Ejercicios de Conjunto Manos Libres- Colaboraciones sin aparato				
Valor				Tipos de Colaboración
0.10	0.20	0.30	0.40	
C				Colaboración: <ul style="list-style-type: none">• Por las 5 gimnastas• En subgrupos (pareja, trio, 4+1.) <i>Las acciones ejecutadas por los distintos subgrupos deberá tener el mismo valor.</i>• Posible con "alzado" de una o varias gimnastas y/o con apoyo sobre las gimnastas
	CR 1 gimnasta	CR2 2-3 gimnastas		Colaboración: <ul style="list-style-type: none">• Un elemento dinámico de rotación del cuerpo• Es posible ejecutar el elemento dinámico con la ayuda de la(s) compañera(s) elevación
		CRR 1 gimnastas	CRR2 2-3 gimnastas	Colaboración: <ul style="list-style-type: none">• Un elemento dinámico con rotación del cuerpo• Con paso por encima, debajo o a través de una o varias compañeras• Posible paso por encima, debajo o a través con la ayuda de una o más compañeras; apoyo activo sobre la gimnasta(s) o elevación por una o más compañeras.

Será imprescindible un cambio de formación para valorar dos colaboraciones consecutivas

- EJECUCIÓN SE PARTE DE 20 PUNTOS
- EL VALOR MÁXIMO DE LA NOTA FINAL DE DIFICULTAD SERÁ DE **4 PUNTOS**

NOTA FINAL: 4+20=24.00 puntos

ALEVÍN

- MÁS. 4 DIFICULTADES DE 0.20 MÁX
- 2/4 SERIES DE PASOS (DEBERÁN DURAR ENTRE 5 Y 8 SEGUNDOS)
- ELEMENTOS DE COLABORACIÓN CON O SIN ROTACIÓN. MÍNIMO 6
- MÁXIMO 6 COLABORACIONES CON ROTACIÓN POR EJERCICIO.

Ejercicios de Conjunto Manos Libres- Colaboraciones sin aparato				
Valor				Tipos de Colaboración
0.10	0.20	0.30	0.40	
C				Colaboración: <ul style="list-style-type: none">• Por las 5 gimnastas• En subgrupos (pareja, trio, 4+1.) <i>Las acciones ejecutadas por los distintos subgrupos deberá tener el mismo valor.</i>• Posible con "alzado" de una o varias gimnastas y/o con apoyo sobre las gimnastas
	CR 1 gimnasta	CR2 2-3 gimnastas		Colaboración: <ul style="list-style-type: none">• Un elemento dinámico de rotación del cuerpo• Es posible ejecutar el elemento dinámico con la ayuda de la(s) compañera(s) elevación
		CRR 1 gimnastas	CRR2 2-3 gimnastas	Colaboración: <ul style="list-style-type: none">• Un elemento dinámico con rotación del cuerpo• Con paso por encima, debajo o a través de una o varias compañeras• Posible paso por encima, debajo o a través con la ayuda de una o más compañeras; apoyo activo sobre la gimnasta(s) o elevación por una o más compañeras.
Será imprescindible un cambio de formación para valorar dos colaboraciones consecutivas				

•

- EJECUCIÓN SE PARTE DE 20 PUNTOS
- EL VALOR MÁXIMO DE LA NOTA FINAL DE DIFICULTAD SERÁ DE **4,50 PUNTOS**

NOTA FINAL: 4.50+20=24.50

INFANTIL

- MÁX. 6 DIFICULTADES 3 SIN INTERCAMBIO DE 0,10 – 0,20
3 CON INTERCAMBIO ENTRE 0,20 Y 0,50
- MÍNIMO 2 PASOS RITMICOS (DEBERÁN DURAR ENTRE 5 Y 8 SEGUNDOS)
- **R** LOS RIESGOS PUEDEN SER DE UNA SOLA ROTACIÓN 0,10, ó DE DOS ROTACIONES 0.20. máximo 1
- ELEMENTOS DE COLABORACIÓN CON O SIN ROTACIÓN. MÍNIMO 6. SEGÚN CÓDIGO FIG
- MÁXIMO 6 COLABORACIONES CON ROTACIÓN POR EJERCICIO.
- EL VALOR MÁXIMO DE LA NOTA FINAL DE DIFICULTAD SERÁ DE **5,00 PUNTOS**

NOTA FINAL: 5.00+20=25.00

CADETES

- MÁX. 6 DIFICULTADES 3 SIN INTERCAMBIO DE 0,10 – 0,20
3 CON INTERCAMBIO ENTRE 0,20 Y 0,50
- MÍNIMO 2 PASOS RITMICOS (DEBERÁN DURAR ENTRE 5 Y 8 SEGUNDOS)
- **R** LOS RIESGOS PUEDEN SER DE UNA SOLA ROTACIÓN 0,10, ó DE DOS ROTACIONES 0.20. máximo 1
- ELEMENTOS DE COLABORACIÓN CON O SIN ROTACIÓN. MÍNIMO 6. SEGÚN CÓDIGO FIG
- MÁXIMO 6 COLABORACIONES CON ROTACIÓN POR EJERCICIO.
- EL VALOR MÁXIMO DE LA NOTA FINAL DE DIFICULTAD SERÁ DE **5,00 PUNTOS**

NOTA FINAL: 5.00+20=25.00

SENIOR

- MÁX. 6 DIFICULTADES 3 SIN INTERCAMBIO DE 0,10 – 0,20
3 CON INTERCAMBIO ENTRE 0,20 Y 0,50
- MÍNIMO 2 PASOS RITMICOS (DEBERÁN DURAR ENTRE 5 Y 8 SEGUNDOS)
- **R** LOS RIESGOS PUEDEN SER DE UNA SOLA ROTACIÓN 0,10, ó DE DOS ROTACIONES 0.20. máximo 1
- ELEMENTOS DE COLABORACIÓN CON O SIN ROTACIÓN. MÍNIMO 6. SEGÚN CÓDIGO FIG
- MÁXIMO 6 COLABORACIONES CON ROTACIÓN POR EJERCICIO.
- EL VALOR MÁXIMO DE LA NOTA FINAL DE DIFICULTAD SERÁ DE **5,00 PUNTOS**

NOTA FINAL: 5.00+20=25.00