

UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



TESIS DOCTORAL

EL PERFIL DE LAS JUECES DE GIMNASIA RÍTMICA

DOLORES CABRERA SUÁREZ

Las Palmas de Gran Canaria, Junio de 1997

63/1996-97

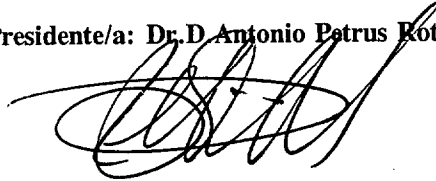
**UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA
UNIDAD DE TERCER CICLO Y POSTGRADO**

Reunido el día de la fecha, el Tribunal nombrado por el Excmo. Sr. Rector Magfco. de esta Universidad, el/a aspirante expuso esta TESIS DOCTORAL.

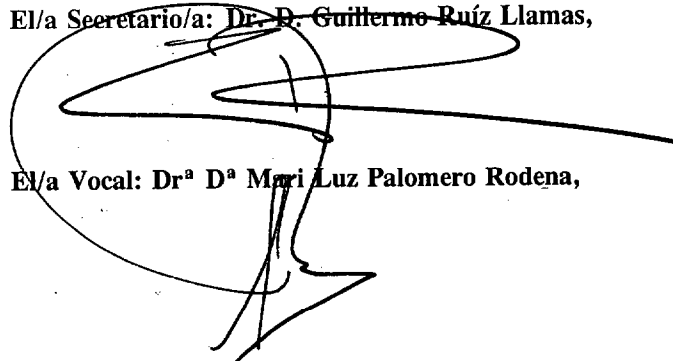
Terminada la lectura y contestadas por el/a Doctorando/a las objeciones formuladas por los señores miembros del Tribunal, éste calificó dicho trabajo con la nota de APTO CON LA BE DE CUANTIA

Las Palmas de Gran Canaria a 26 de septiembre de 1997.

El/a Presidente/a: Dr. D. Antonio Patrus Rotger,



El/a Secretario/a: Dr. D. Guillermo Ruíz Llamas,



El/a Vocal: Dr^a D^a Mari Luz Palomero Rodena,

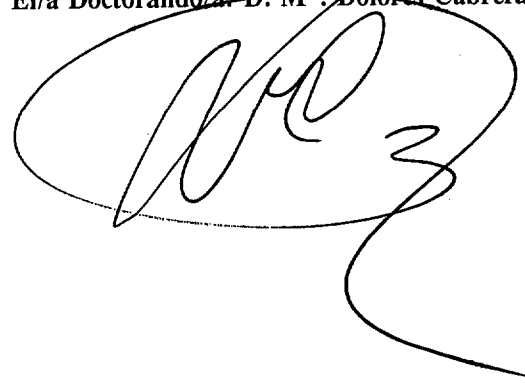
El/a Vocal: Dr. D. Saul García Blanco,



El/a Vocal: Dr. D. José Antonio Ruíz Caballero,



El/a Doctorando/a: D. M^a. Dolores Cabrera Suárez,



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

CENTRO SUPERIOR DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



TESIS DOCTORAL

EL PERFIL DE LAS JUECES DE GIMNASIA RÍTMICA

DOLORES CABRERA SUAREZ
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

1997

UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

CENTRO SUPERIOR DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

TESIS DOCTORAL

EL PERFIL DE LAS JUECES DE GIMNASIA RÍTMICA

DOLORES CABRERA SUAREZ
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

1997

UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

DOCTORADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

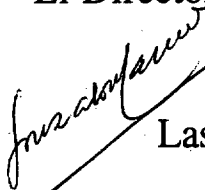
TÍTULO DE LA TESIS:

EL PERFIL DE LAS JUECES DE GIMNASIA RÍTMICA

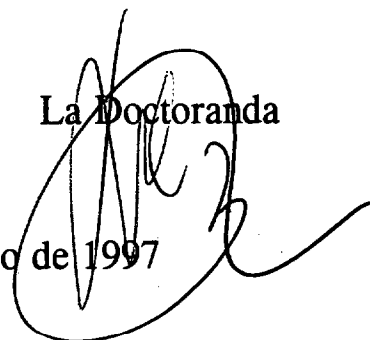
Tesis doctoral presentada por D^a Dolores Cabrera Suarez.

Dirigida por el Dr.D. Gonzalo Marrero Rodríguez.

El Director



La Doctoranda



Las Palmas de Gran Canaria a 5 de Junio de 1997

AGRADECIMIENTOS:

Este trabajo ha visto la cima gracias a la ayuda desinteresada de muchas personas, las cuales han aportado su colaboración en esta investigación. Quiero expresarles mi más sincero agradecimiento.

A la familia Ruiz Palanca fuente de entusiasmo y lo que es aún más importante, de amistad y apoyo incondicional, lo que ha hecho posible la realización de este trabajo. Gracias de todo corazón.

A Miriam Quiroga por su valiosa y desinteresada ayuda en estos dos últimos años.

A mi ex-alumna Sonsoles Romero, por su asistencia y apoyo.

A Francisco Quevedo que puso su cariño y habilidad en la corrección de este trabajo.

A José Martín Albó por su ayuda en tratamiento estadístico del estudio empírico.

A Jesús Telo por su ayuda y amabilidad, sus aportaciones documentales han sido fundamentales para la realización de este trabajo.

También tengo una gran deuda de gratitud con Emilia Boneva por la estimulante ayuda que me prestó en el curso de este trabajo.

A Sagrario Prieto por dedicarme parte de su tiempo y de su energía.

A mi profesora Puri Rey que supo inculcar en mí el amor por la gimnasia.

A Krasimira Filipova y Natalia Kusmina por sus inestimables aportaciones.

A la Federación Española de Gimnasia por sus facilidades en la obtención de fuentes bibliográficas.

Al antiguo Comité de Gimnasia Rítmica Deportiva de la Federación Española de Gimnasia, siendo Presidenta Manuela Fernández del Pozo, por la confianza depositada en mí, que hizo posible el poder participar en los eventos más importantes de este deporte.

A mis compañeros del Centro Superior de Formación del Profesorado por sus valiosos comentarios y por su interés. Siempre he encontrado su ayuda.

A mis compañeros del Departamento de Educación Física por su colaboración desinteresada.

Y a todos los que de una forma u otra se han sentido partícipes de este trabajo.

Finalmente, quiero dejar constancia de la suerte que he tenido al contar con Gonzalo Marrero como director y poder beneficiarme del regalo de su extraordinaria intuición, destreza y dedicación.

ÍNDICE:

INTRODUCCIÓN.	3
BLOQUE 1:	
1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE LA GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA.	
1.1. Concepto de Gimnasia Rítmica.	12
1.2. Los antecedentes de la Gimnasia Rítmica Deportiva.	16
1.2.1. Inspiradores.	16
1.2.1.1. Jean Georges Noverre.	17
1.2.1.2. Françoise Delsarte.	18
1.2.1.3. Isadora Duncan.	19
1.2.1.4. Rudolf von Laban.	19
1.2.1.5. Emile Jacques Dalcroze.	20
1.2.1.6. Mary Wigmann.	22
1.2.2. Rudolf Bode: el fundador.	22
1.2.3. Continuadores: la Gimnasia Rítmica Deportiva actual.	25
1.2.3.1. Henrich Medau.	26
1.2.3.2. Hilma Halkanen.	27
1.2.3.3. Ernest Ildá.	27
1.3. La Gimnasia Rítmica de Competición.	29
1.3.1. La edad de oro de la Gimnasia Rítmica Deportiva.	33
1.4. La evolución de la Gimnasia Rítmica en España.	36
1.4.1. La Sección Femenina y la Gimnasia Rítmica.	36
1.4.2. Fundación de la Federación Española de Gimnasia.	40
1.4.3. El período Tchakarova.	43
1.4.4. El período de esplendor.	44
1.5. Evolución histórica de los aparatos en la Gimnasia Rítmica.	48
1.5.1. La Cuerda.	48
1.5.2. El Aro.	49
1.5.3. La Pelota.	51
1.5.4. Las Mazas.	51
1.5.5. La Cinta.	53
1.6. Conclusiones.	54

2. EL CÓDIGO DE PUNTUACIÓN DE GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA Y SUS MODIFICACIONES EN LA DÉCADA DE LOS 70.

2.1. El Código de puntuación de Gimnasia Moderna de 1970.	60
2.2. Modificaciones recogidas en el Código de Gimnasia Rítmica Deportiva de 1976.	112
2.3. Modificaciones recogidas en el Código de puntuación de Gimnasia Rítmica Deportiva de 1978.	118
2.4. Conclusiones.	121

3. EL CÓDIGO DE PUNTUACIÓN DE GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA Y SUS MODIFICACIONES EN LA DÉCADA DE LOS AÑOS 1982 AL 1992.

3.1. Modificaciones recogidas en el Código de puntuación de Gimnasia Rítmica de 1982.	132
3.2. Modificaciones recogidas en el Código de puntuación de Gimnasia Rítmica Deportiva de 1989.	191
3.3. Conclusiones.	266

4. EL CÓDIGO DE PUNTUACIÓN DE GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA VIGENTE DESDE 1993.

4.1. Cambios en el Código de puntuación de 1993.	274
4.2. Conclusiones.	365

BLOQUE 2:

5. LAS JUECES EN GIMNASIA RÍTMICA.

5.1. El árbitro.	374
5.2. El juez.	375
5.3. Las juezes en Gimnasia Rítmica Deportiva.	376
5.4. Estructura interna del jurado de Gimnasia Rítmica Deportiva.	378
5.5. Las juezes de Gimnasia Rítmica y la competición.	381

6. PERSONALIDAD, MOTIVACIÓN Y JUICIO DEPORTIVO.

6.1. Personalidad y Motivación.	386
6.1.1. Concepto de Personalidad.	387
6.1.2. Definición de Motivación.	393

6.1.3. ¿Qué se pretende con el estudio de la Personalidad y la Motivación?.	393
6.1.3.1. Objetivos del estudio de la Personalidad.	393
6.1.3.1.1. Orientaciones en el estudio contemporáneo de la Personalidad.	395
6.1.3.2. Objetivos del estudio de la Motivación.	400
6.1.3.2.1. Orientaciones teóricas en el estudio de la Motivación.	401
6.2. Personalidad, Motivación y Deporte.	405
6.2.1. Personalidad y Deporte.	405
6.2.1.1. Aportaciones más relevantes del estudio de la Personalidad en contextos deportivos.	407
6.2.2. Motivación y Deporte.	418
6.2.2.1. Aportaciones más relevantes del estudio de la Motivación en contextos deportivos.	419
6.3. Aportaciones de la Psicología del Deporte al ámbito del juicio deportivo.	430
6.3.1. ¿Qué puede aportar la Psicología al arbitraje y al juicio deportivo?.	431
6.3.2. Algunos resultados de la investigación.	433
6.4. Conclusiones.	435

BLOQUE 3:

7. ESTUDIO EMPÍRICO.

7.1. Objetivos de la investigación empírica y formulación de hipótesis generales.	440
7.2. Características y descripción de la muestra.	441
7.3. Fiabilidad de los instrumentos de medida.	448
7.4. Análisis de los resultados sobre Perfiles de los jueces.	451
7.4.1. Perfil general del juez de Gimnasia Rítmica.	451
7.4.2. Perfiles por Comités.	457
7.4.3. Perfil por Nivel (nacional/internacional).	465
7.5. Análisis de medias atendiendo al nivel.	468
7.5.1. Análisis de medias en el cuestionario A.	468
7.5.2. Análisis de medias en el cuestionario B.	470

7.5.3. Análisis de medias en el cuestionario C.	471
7.6. Análisis de varianzas atendiendo al tiempo de práctica.	473
7.6.1. Análisis de varianza en el cuestionario A.	473
7.6.2. Análisis de varianza en el cuestionario B.	475
7.6.3. Análisis de varianza en el cuestionario C.	476
7.7. Conclusiones del análisis de datos.	478
8. CONCLUSIONES GENERALES.	482
BIBLIOGRAFÍA.	488

ÍNDICE DE FOTOS Y FIGURAS:

Foto 1.	26
Foto 2.	31
Foto 3.	38
Foto 4.	41
Foto 5.	45
Foto 6.	50
Foto 7.	52
Figura 1.	11
Figura 2.	122
Figura 3.	122
Figura 4.	123
Figura 5.	124
Figura 6.	125
Figura 7.	126
Figura 8.	127
Figura 9.	128
Figura 10.	268
Figura 11.	269
Figura 12.	270
Figura 13.	270
Figura 14.	271
Figura 15.	367
Figura 16.	367
Figura 17.	368
Figura 18.	368
Figura 19.	382

INTRODUCCIÓN

Esta tesis pretende estudiar el juicio deportivo en la Gimnasia Rítmica Deportiva desde una doble perspectiva: mediante el análisis y la evolución de su reglamento y a través de una investigación empírica.

En primer lugar, hemos de apuntar que la Gimnasia Rítmica Deportiva es una disciplina porque se caracteriza por la plasticidad y los movimientos rítmicos de todo el cuerpo, y que su estructura se configura a partir del aspecto artístico y del aspecto deportivo. Esta circunstancia confiere al comportamiento de los deportistas y de los jueces unas pautas de actuación que no aparecen en otras actividades deportivas. En el caso de los jueces, por ejemplo, su labor se ve dificultada por la amplia gama de movimientos que las gimnastas pueden realizar, por los diferentes aparatos que se emplean, por la conjunción de los elementos técnicos y plásticos, así como por la valoración de todos estos apartados en un tiempo limitado y, muchas veces, escaso.

Por estas razones, analizar el comportamiento de los jueces de la Gimnasia Rítmica permite conocer más en profundidad esta disciplina deportiva, así como las características de las personas que valoran la actuación de los deportistas y diseñar, a partir del estudio de los resultados, la formación inicial y permanente de los jueces deportivos.

A la hora de llevar a cabo esta investigación nos hemos encontrado con que existen pocos antecedentes sobre el tema. No obstante, debemos citar el trabajo de M^a Luz Palomero (1996) *Hacia una objetivización del código internacional de Gimnasia Rítmica Deportiva*, como el único estudio que se refiere al Reglamento de la Gimnasia Rítmica Deportiva, aunque en una línea diferente del que ahora presentamos. Es cierto que existen algunas monografías sobre Gimnasia Rítmica, pero todas las consultadas abordan esta actividad desde una perspectiva técnica o del entrenamiento, sin incidir sobre el arbitraje o el Reglamento.

Tampoco hemos descubierto antecedentes de trabajos de investigación en los cuales se trate el arbitraje en otros deportes. Únicamente algunas reseñas en las cuales, desde el punto de vista psicológico, se aborda la figura del árbitro; aunque, en su gran mayoría, en deportes de equipo. Concretamente, algunas investigaciones sobre los árbitros de baloncesto en Australia, algunos trabajos en la revista *Referee* y la investigación sobre el perfil del árbitro de fútbol de G. Marrero y otros (1997), estudio todavía en prensa.

Esta precariedad bibliográfica nos ha obligado a recurrir a entrevistas personales con algunas de las personas implicadas en el nacimiento y evolución de la Gimnasia Rítmica, como Sagrario Prieto en España, Emilia Boneva en Bulgaria y la rusa Natalia Kusmina, cuyos comentarios, puntualizaciones y aportaciones han resultado de un valor inestimable para poder realizar este trabajo.

También los archivos de Federación Española de Gimnasia nos han resultado de gran utilidad; aunque hay que puntualizar que, debido a cierta desorganización y a la descatalogación de los mismos, el trabajo de recopilación documental se vio enormemente entorpecido, llegando en muchos casos a resultar una tarea casi imposible.

La tesis presentada consta de dos partes claramente diferenciadas. Se inicia con el marco teórico, en el que estudia el concepto, el nacimiento y la evolución de la Gimnasia Rítmica Deportiva, haciendo especial hincapié en el caso de España, y el desarrollo del Código de Puntuación y sus modificaciones desde los años setenta hasta la actualidad. Se realiza, además, una revisión de los estudios sobre personalidad y motivación en contextos deportivos, con especial referencia al juicio deportivo con el fin de situar y esclarecer en lo posible, debido a la ausencia de estudios sobre el arbitraje en gimnasia rítmica, el marco teórico de la investigación empírica. La investigación empírica se articula en torno a tres objetivos centrales:

el primero, hace referencia a las habilidades del juez deportivo de Gimnasia Rítmica para llevar a cabo su tarea; el segundo, estudia las posibles variables motivacionales que pueden estar relacionadas con la práctica del juicio en gimnasia; y el tercero, se refiere a las características personales que deberían estar presentes en el perfil de los jueces de Gimnasia Rítmica.

La tesis comienza con un primer capítulo en el que se estudia el concepto de la Gimnasia Rítmica y luego se da una visión de la historia de esta disciplina, analizando los movimientos gimnásticos desde su origen y siguiendo su evolución hasta llegar a la Gimnasia Rítmica Deportiva de nuestros días. En el mismo capítulo se recoge la historia de la Gimnasia Rítmica en España.

Los capítulos dos, tres y cuatro están dedicados a la evolución del Reglamento y de los Códigos de Puntuación de esta disciplina, señalando las diferencias e incorporaciones que se han ido realizando hasta la actualidad.

En el capítulo seis se analiza la personalidad y la motivación y sus implicaciones en el juicio deportivo como elementos importantes para configurar un perfil de los jueces y árbitros deportivos, más concretamente en la disciplina que nos ocupa. En este capítulo se recogen los apartados objetivos de la investigación, herramientas de recogida de datos y tratamiento estadístico, las conclusiones y las representaciones gráficas pertinentes.

Los objetivos del presente trabajo los podemos agrupar en dos bloques diferenciados. Por un lado, los que hacen referencia al apartado histórico y reglamentario de la Gimnasia Rítmica Deportiva, persiguiendo el estudio de las corrientes gimnásticas mundiales y su evolución hasta llegar a la aparición de esta disciplina como modalidad deportiva. Dentro de este primer bloque de objetivos encuadramos también el estudio de las evoluciones reglamentarias de este deporte

desde su nacimiento hasta el reglamento vigente en la Olimpiada de Atlanta en el año 1996.

En el segundo gran bloque de objetivos encuadramos todos los relacionados con el estudio empírico, como un intento de acercamiento al estudio del juicio en la Gimnasia Rítmica Deportiva, y más en concreto analizando las variables motivacionales de estos y sus características personales como un intento de elaboración de un perfil que permita analizar la actuación de los jueces en el desempeño de su labor.

A continuación, y aunque se tratarán con detenimiento en el capítulo correspondiente, creemos conveniente reseñar los objetivos de esta investigación como punto clave para comprender los siguientes capítulos. Los objetivos generales son los siguientes:

- 1.- Estudiar las diferentes corrientes gimnásticas y su evolución como génesis de la Gimnasia Rítmica Deportiva, a nivel mundial y en España especialmente.
- 2.- Analizar la evolución reglamentaria de esta disciplina y las variaciones de los Reglamentos de la Gimnasia Rítmica Deportiva desde su comienzo hasta la actualidad.
- 3.- Elaborar el perfil general y perfiles específicos de las jueces de Gimnasia Rítmica teniendo en cuenta las especificaciones recogidas en los datos de identificación de los cuestionarios.
- 4.- Cuantificar y comprobar los elementos que definen diferencias significativas entre los jueces de esta disciplina.

5.- Determinar las variables motivacionales de las jueces de Gimnasia Rítmica Deportiva y su incidencia en la actuación de los mismos.

6.- Constatar las características personales de las jueces como elemento configurador del marco teórico del estudio de la personalidad de los mismos.

7.- Estudiar el juicio de la Gimnasia Rítmica Deportiva como forma de contribución a la mejora teórico - práctica de esta modalidad deportiva.

Posteriormente, y dentro del mismo capítulo se recogen las pruebas y resultados más importantes de la investigación para en el capítulo siguiente señalar, las conclusiones del trabajo; aunque debemos señalar que la parte del estudio histórico y reglamentario tiene al final de cada capítulo un apartado de conclusiones en el cual se señalan los elementos más importantes de lo tratado en el mismo. Por último, se incorporan las reseñas de las fuentes bibliográficas utilizadas y los anexos a los cuestionarios empleados.

CAPÍTULO 1

CONCEPTO Y EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE LA GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA.

EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE LA GIMNASIA RITMICA

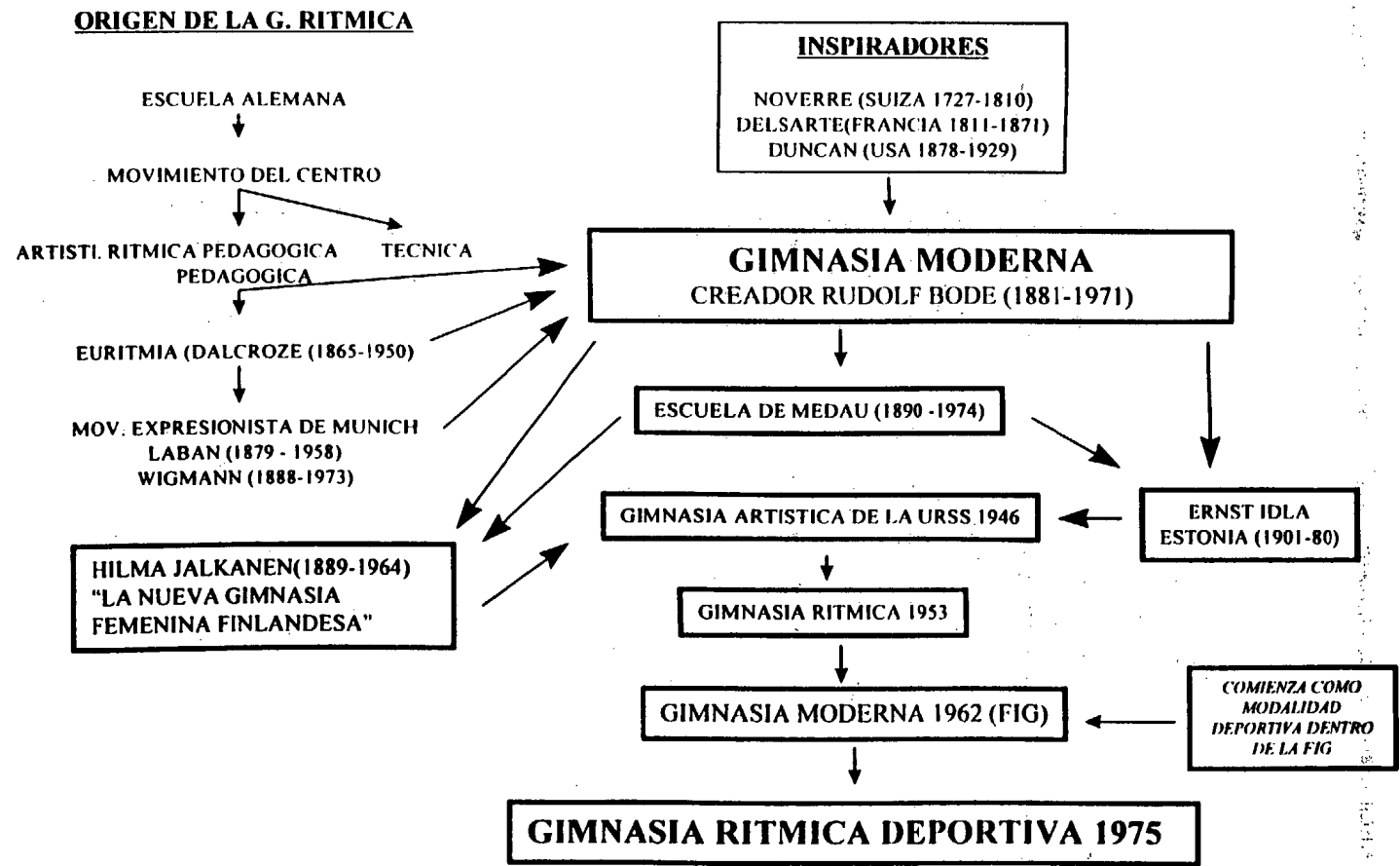


FIGURA 1 EVOLUCIÓN DE LA GIMNASIA. DOLORES CABRERA. 1996.

CAPÍTULO 1: CONCEPTO Y EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE LA GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA.

1.1. CONCEPTO DE GIMNASIA RÍTMICA.

Antes de introducirnos en el estudio del Reglamento y en la actuación de los jueces dentro de la Gimnasia Rítmica, es necesario definir el concepto de esta disciplina y los elementos que la integran para avanzar de forma coherente desde un planteamiento general hacia aspectos más específicos como el análisis de la evolución del Reglamento y la concreción de las características, destreza y motivaciones de las jueces de Gimnasia Rítmica.

No obstante, es importante destacar que en ninguno de los Códigos de Puntuación editados por la F.I.G. aparece definido el concepto de Gimnasia Rítmica.

Algunos autores, hacen mención a diferentes términos relacionados con el concepto de Gimnasia Rítmica. Así, Dalcroze (1.1), por ejemplo, formula tres aproximaciones de este concepto:

a. “Desarrollar y perfeccionar el sistema nervioso y el aparato muscular de tal manera que se pueda crear una *mentalidad rítmica* gracias a la colaboración íntima del cuerpo y del espíritu bajo la *influencia constante de la música*”.

b. “Establecer relaciones armoniosas entre los movimientos corporales dinámicamente matizados y las proporciones y descomposiciones diversas del *tiempo*; esto es, crear el *sentido rítmico musical*”.

(1.1) Dalcroze, J.(1910). La Plastique Animeé. Lausana.

c. "Poner en relación los dinamismos corporales matizados en el tiempo con las dimensiones y las resistencias del *espacio* para crear el *sentido del ritmo musical plástico*".

Palomero (1996) afirma que "la Gimnasia Rítmica Deportiva, se caracteriza por su especial movimiento rítmico siempre continuo y por el trabajo completo y al unísono de todo el cuerpo"(1.2).

La competición de Gimnasia Rítmica engloba dos modalidades: por un lado, los ejercicios de conjuntos y, por el otro, los ejercicios individuales. Cada conjunto lo configuran cinco gimnastas que realizan dos ejercicios diferentes, uno con un único tipo de aparato y otro con dos diferentes. Cada ejercicio dura entre dos minutos y quince segundos a dos minutos y medio. Se realiza un primer concurso general en el que todos los equipos muestran sus ejercicios, obteniendo como puntuación la suma de los puntos de dos de ellos. A continuación se celebran las finales de los ejercicios reservadas a los ocho primeros equipos clasificados. La clasificación final se obtiene por la suma de las puntuaciones conseguidas en los concursos I y II para la clasificación general. El concurso III es la final por aparatos. En 1996 se introduce la modalidad de cinco gimnastas por equipo.

Los ejercicios individuales constan de ejercicios con cuatro aparatos diferentes. Cada ejercicio dura entre un minuto y quince segundos a un minuto y medio. La competición se desarrolla en tres fases: una primera, en la que entre todas las gimnastas desarrollan diez ejercicios, sumándose los puntos y obteniéndose la clasificación por equipos. En la segunda fase, en la cual participan las 26 mejores gimnastas, realizan cuatro ejercicios cada una de ellas, de los que se obtiene la clasificación individual. Y, por último, tiene lugar una competición por aparatos en la cual participan las ocho mejores gimnastas de la fase primera en

(1.2) Palomero, M.L.(1996). Hacia una objetivización del código internacional de G.R.D. Barcelona.
(Tesis Doctoral Universidad de Barcelona)

la que realizan sólo ejercicio en el aparato de competición.

La competición de Gimnasia Rítmica se realiza en una sala que ha de tener una altura mínima de ocho metros. En el suelo se encuentran dos tapices en forma de cuadrado de 13 por 13 metros, que se hallan delimitados por unas bandas de diferente color al del propio tapiz.

El jurado está compuesto por el Jurado-Composición A, encargado de evaluar el valor técnico y el valor artístico de la composición, y por el Jurado-Ejecución B, responsable de evaluar la técnica corporal y la técnica de aparatos. Para los Campeonatos F.I.G. habrá, además, un jurado control formado por jueces expertas.

A continuación y, para finalizar este apartado, revisaremos las características de cada uno de los diferentes aparatos que pueden utilizarse a lo largo de una competición de Gimnasia Rítmica.

La cuerda:

La cuerda es de un material ligero y flexible. La longitud de la misma será proporcional a la altura de la gimnasta (se mide la cuerda pisando por la mitad de forma que los dos extremos lleguen a la altura del pecho) y en los extremos de la misma sólo podrá llevar un nudo.

El aro:

El aro puede ser de madera o de material sintético indeformable siendo estos últimos los de mayor utilización y difusión. El diámetro estará comprendido entre los 80 y 90 centímetros y ha de pesar en torno a los 300 gramos. Puede ser de

cualquier color y puede ir cubierto de cinta adhesiva total o parcialmente.

La pelota:

La pelota será de goma o de un material sintético que posea elasticidad. Su diámetro estará comprendido entre los 18 y 20 centímetros y su peso en torno a los 400 gramos. Al igual que con los aros, puede ser de cualquier color.

Las mazas:

Las mazas estarán fabricadas de madera o material sintético. Su longitud estará comprendida entre los 40 y 50 centímetros y el peso de cada una será de 150 gramos. Su forma es semejante a la de una botella con el cuello largo. La parte ancha se denomina cuerpo, la estrecha cuello y el aparato se remata con una pequeña esfera llamada cabeza en la que se puede colocar algún tipo de material antideslizante.

La cinta:

La cinta la dividimos en dos partes: la varilla y el tejido. La varilla es de madera, bambú, plástico o fibra de vidrio, tiene forma cilíndrica o cónica con un diámetro de un centímetro. El tejido es satén u otro material similar, ha de pesar 35 gramos y medir de 4 a 6 metros de longitud; se permite que sea monocolor o multicolor sin ninguna limitación en cuanto al tono de estos.

En resumen, asumiendo los riesgos que toda definición supone y dadas las características de la disciplina objeto de estudios nos atrevemos a definir la Gimnasia Rítmica Deportiva como una disciplina esencialmente femenina, caracterizada por sus movimientos rítmicos y que abarca tres dimensiones: motriz,

perceptiva y simbólica. En otras palabras, la Gimnasia Rítmica Deportiva consiste en la realización de diversos ejercicios ejecutados al ritmo de la música con unos elementos denominados aparatos: la pelota, el aro, la cinta y las mazas.

1.2. LOS ANTECEDENTES DE LA GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA.

La Gimnasia Rítmica surge como práctica deportiva en la década de los 40, en la Unión Soviética, y aparece como una actividad deportiva pensada por y para la mujer. Sus orígenes se remontan al siglo XIX, momento en el que aparecen tres grandes movimientos gimnásticos: el Movimiento del Centro, el del Norte y el del Oeste.

Del denominado Movimiento del Centro nacieron después dos tipos de manifestaciones: la artístico-rítmico-pedagógica y la técnico-pedagógica. De éstas, alcanzará relevancia en la Gimnasia Rítmica la artístico-rítmico-pedagógica, manifestación que comprende los aportes de la Eurytmia de Jaques Dalcroze y la Gimnasia Moderna. La Eurytmia influyó en el proceso de integración de la Gimnasia Moderna, cuyo creador fue Rudolf Bode (Kiel, Alemania). No obstante, es preciso reconocer la existencia de importantes antecesores, que si bien no lograron expresión práctica definida en el campo gimnástico -en la mayoría de los casos no eran esas sus intenciones- sirvieron de inspiración y base a Bode y a los continuadores de su doctrina para levantar el edificio de la "Gimnasia Moderna".

1.2.1. Inspiradores.

Los inspiradores de la "Gimnasia Moderna" desarrollaron sus actividades en el campo del teatro, la música y la danza y sus preocupaciones fueron siempre

de orden artístico. Por eso no debe buscarse en ellos -salvo excepciones- contribuciones específicamente gimnásticas.

La primera fuente de inspiración de la "Gimnasia Moderna" la ubicamos en el siglo XVIII, en la figura del francés Jean Georges Noverre. Posteriormente, durante el siglo XIX, Françoise Delsarte inicia un movimiento en favor de una mejor expresión corporal de los actores que, más tarde, sería adaptado por Carrica Le Fabre, Genieve Stebbins, Anna Payson Call y Hedwig Kallmeyer, otorgándole un sentido calisténico.

Durante el siglo XX, las figuras de Isadora Duncan en el campo de la danza natural, y de Rudolf Laban y Mary Wigmann en la danza expresionista, ofrecen fuentes importantes de inspiración.

1.2.1.1. Jean George Noverre.

De origen suizo, nació en abril de 1727 y falleció en octubre de 1810. Coreógrafo vigoroso, creador original, huía de las "copias de las copias" y trataba de restituir la unidad arquitectural del ballet, comenzando por devolver al intérprete su condición de medio expresivo; además, introdujo el factor emotivo-humano, con partes mímicas donde equilibra la armonía de la idea y de la forma.

En su obra expone ideas sobre la danza que más tarde serían inquietudes manifestadas en el campo gimnástico, poniendo énfasis en la expresión y manifestación de los sentimientos. Para él la danza encierra todo un lenguaje común que no es necesario conocer para comprenderlo, sentirlo y admirarlo.

1.2.1.2. Françoise Delsarte.

De origen francés, nació en diciembre de 1811 y falleció en 1871. Delsarte afirmaba que el cuerpo como unidad y no sólo el rostro, debía corresponder con sus actitudes y movimientos a los estados espirituales y situaciones que se estaban representando (en la declamación o en el arte dramático), con el objeto de transmitirlos al espectador, para que éste pudiera vivirlos con la misma intensidad. Sólo así se establece una verdadera corriente de identificación entre el actor y el espectador.

Los gestos como forma de lenguaje fueron su constante de estudio y pasión. Las actitudes de los dedos, de las manos, de las piernas, las expresiones de la boca, la nariz y las cejas, eran fundamentales para lograr transmitir sentimientos y emociones en forma expresiva y convincente. El sistema proyectado por él, y llevado a la práctica por sus alumnos, analizaba las formas, el equilibrio y los gestos en relación con las emociones.

Las ideas de Delsarte fueron llevadas a USA por uno de sus más fervorosos discípulos y admiradores, Steele MacKaye (1842-1894). En este país las ideas de Delsarte sufrieron una serie de adaptaciones para volver de nuevo a Europa a través de Hedwig Kallmeyer, la cual funda en Berlín, en 1909, el Instituto de Cultura Expresiva y Corporal. En esta institución enseña, como forma de educación física para la mujer, el Sistema Delsarte. Su finalidad era, según Gisela Freiberg (1959), "el desarrollo armónico del cuerpo femenino y la educación de la belleza del movimiento, en base a las leyes del movimiento, al mismo tiempo que se educa el cuerpo como un instrumento" (1.3).

(1.3) LANGLADE, A. (1968). *La Gymnastique Moderne. Recherche sus ses origines, son intégration et son actualité.* Paris: FFGEGV.

1.2.1.3. Isadora Duncan.

De origen americano, desarrolla su obra en Europa. Nació en mayo de 1878 y murió en septiembre de 1929. Posiblemente las ideas iniciales de Noverre y Delsarte se hubieran perdido, ignoradas por la gimnasia, o no hubieran influido en el campo gimnástico actual, de no mediar la obra revolucionaria de Isadora Duncan en el terreno de la danza. Sus repercusiones más directas se manifiestan en el arte danzante alemán a través del Movimiento Expresionista de Munich.

Para la gimnasia las ideas de Isadora Duncan son un ofrecimiento a las posteriores experiencias pedagógico-musicales de Jaques Dalcroze. Duncan desata el expresionismo en la danza y ésta inspira, en cierta medida, junto con la rítmica dalcroziana, el nacimiento de la Gimnasia Expresiva de Rudolf Bode.

1.2.1.4. Rudolf von Laban.

De esta manera se puede decir que la Gimnasia Moderna nace del seno de las formas de danza expresionista de Rudolf von Laban. De origen checo, nació en el año 1879, y aunque su trabajo abarcó tres grandes terrenos, nos interesan sus contribuciones en el nivel artístico y el pedagógico, ya que son los que realmente tendrán relevancia en el posterior desarrollo del deporte que nos ocupa. Sus deseos de explorar el esfuerzo físico y mental lo llevaron a profundos estudios, a la investigación y a la experimentación. El expresionismo de Laban ofreció magníficas fuentes de inspiración a la gimnasia a través de sus nuevas técnicas de movimiento y sus enfoques en la danza.

1.2.1.5. Emile Jacques Dalcroze.

Es en este nivel educativo donde las tendencias de Emile Jaques Dalcroze irrumpen en la Gimnasia Moderna. Este autor de origen vienés nace en julio de 1865 y muere en junio de 1950. Los elementos que motivaron el nacimiento de la Rítmica debemos buscarlos en las observaciones que efectuaba a sus alumnos en sus clases de solfeo del Conservatorio de Ginebra. Del estudio de estas observaciones, llegó a las siguientes conclusiones: (Langlade y Rey) (1.4)

Primera conclusión.

"Todo lo que es en música de naturaleza motriz y dinámica, depende no solamente del oído, sino de otro sentido, que él erróneamente creyó que era el táctil, porque los ejercicios efectuados por los dedos favorecían el progreso del alumno".

Segunda conclusión.

"Llegué a considerar la musicalidad puramente auditiva como una musicalidad incompleta; a investigar las relaciones entre la motilidad y el "instinto auditivo", entre la armonía de los sonidos y aquellas duraciones, entre la música y el carácter, entre el arte musical y el de la danza".

Tercera conclusión.

"La arritmia musical es la consecuencia de una arritmia de carácter general".

(1.4) Langlade y Rey (1970). Teoría General de la Gimnasia. Ed. Stadium, Pág. 61-62

Cuarta conclusión.

"No es posible crear armonías verdaderamente musicales sin poseer un estado musical armónico interior".

Estas conclusiones tuvieron como finalidad la necesidad de crear un sistema educativo diferente.

Para Dalcroze "la Rítmica es ante todo un método de educación general, una especie de solfeo corporal musical, que permite observar las manifestaciones físicas y psíquicas de los alumnos dando la posibilidad de analizar sus defectos y de buscar el medio de corregirlos" (Langlade, N.). (1.5)

Dalcroze, creó un sistema de ejercicios variados para desarrollar la sensibilidad musical por medio de los movimientos naturales del cuerpo denominado *euritmia*, descrita como "un sistema de enseñanza muscular y musical" y conocida más tarde con el nombre de rítmica.

La obra de Dalcroze no reconoce otro origen directo que sus inquietudes frente a los problemas de ritmo y coordinación evidenciados no sólo por sus alumnos, sino también por músicos profesionales.

La finalidad de la rítmica, según el propio autor, no es más que "una preparación a los estudios artísticos especializados y no consiste en un arte en si misma". En este sentido sus alumnos son educados con una serie de ejercicios que tienen por objeto desenvolver y armonizar las funciones motrices y reglar los movimientos corporales en el tiempo y en el espacio. La música es la base de la

(1.5) Langlade, N. (1983). Teoría General de la Gimnasia. Ed. Stadium, Pág. 63-64

rítmica y constituye una preparación para todas las artes basadas en el movimiento.

1.2.1.6. Mary Wigmann.

Con la obra de Laban (Bratislava, 1879) continúa su discípula Mary Wigmann (1888-1973), que frente a las obras de su maestro plantea la llamada "intuición creadora". Sus temas tuvieron un marcado carácter político, interpretando a través de sus danzas los temores, las tristezas y alegrías del momento. La danza de Mary Wigmann se caracteriza por movimientos semiacrobáticos, por una pantomima expresiva, gimnástica, acrobática, dinámica y escultural.

Sin lugar a dudas la influencia de Laban sobre la evolución de la gimnasia ha sido, y es, mucho más visible que la de Wigmann. No obstante, ésta ha existido, existe y parece que tiende a manifestarse con mayor intensidad en algunas de las formas de la "Gimnasia Moderna".

1.2.2. Rudolf Bode: el fundador.

En 1911 el alemán Rudolf Bode, nacido en febrero de 1881, fundó la "Escuela de Gimnasia Rítmica" en Munich. Once años después creó la "Liga Bode" cuya finalidad era difundir esta gimnasia. Encargado de organizar la educación física para la población campesina, demostró que sus ejercicios gimnásticos no estaban exclusivamente dirigidos a mujeres sino también a los hombres, que son capaces de expresarse de la misma forma.

Los hechos que llevaron a Bode a la creación de su gimnasia fueron fundamentalmente dos:

1 - Reacción contra el concepto eminentemente físico, de carácter anatómico y fisiológico de los sistemas gimnásticos de la época, y los movimientos "construidos" de carácter totalmente "analítico", característicos de los ejercicios a manos libres de la gimnasia de P. H. Ling y de A. Spiess.

2 - Un afán de lograr para el hombre un reencuentro con el ritmo natural del movimiento, conjunción psico-física de expresión.

Bode recibe influencias de dos ámbitos: el artístico y el pedagógico. Desde el punto de vista artístico, recibe influencias de Hedwig Kallmeyer, de Isadora Duncan, de Rudolf von Laban y de Mary Wigmann, que influyen en lo que constituiría el "movimiento natural" de Bode. En el terreno pedagógico, influyó marcadamente su maestro Dalcroze, principalmente en el valor que éste concedía al ritmo como elemento con grandes posibilidades educativas.

Para Bode la Gimnasia Rítmica tiene una finalidad prioritaria: el desarrollo del movimiento en toda la actividad humana, tanto en una secuencia orgánica correcta, como en un movimiento inspirado en la fantasía. La continua interacción del movimiento orgánico correcto y el movimiento creativo está regida por tres principios (Bode.R.)(1.6):

- 1 - Principio de la totalidad.
- 2 - Principio del cambio rítmico.
- 3 - Principio de la economía.

(1.6) Bode, R. (1957) *Rhythmische Gymnastik*. Frankfurt. Wilhem Limpert.

1 - *Principio de la totalidad*: El principio de la totalidad es un principio básico, y Bode lo define así: "psicológicamente, significa un atar, una sensación de impulsar; fisiológicamente, un curso de movimiento de unificar; anatómicamente, una totalidad que alcanza la educación corporal mediante una coordinación de la musculatura" (Langlade y Langlade)(1.7). El principio de la totalidad de Bode supone que cualquier movimiento que se realice debe dar oportunidad a que la unidad cuerpo-espíritu actúe en forma armónica y rítmica, siendo erróneos los movimientos aislados.

2 - *Principio del cambio rítmico*: Para Bode, todo movimiento debe ser la expresión de un constante y rítmico paso de estados de tensión a estados de relajación. Por eso, la "oscilación" es la forma más utilizada de interpretar los movimientos.

3 - *Principio de la economía*: Sólo los movimientos totales del hombre, que permiten ese rítmico accionar de contracción y relajación cuando son elevados por la participación del espíritu, son económicos. Los movimientos aislados -analíticos- son por su misma esencia dispendiosos porque no son las formas "naturales" de moverse del hombre.

Metodológicamente, a diferencia de otras gimnasias, Bode ofrece una gradación de sus ejercicios basada en conceptos diferentes a los de "progresión biológica" y "progresión pedagógica". Dice que no hay una diferencia marcada entre ejercicios fáciles y difíciles. Todo ejercicio es fácil o difícil, dependiendo ello del entrenamiento total del cuerpo.

Hay que destacar la importancia que Bode da a la música como elemento

(1.7) LANGLADE, A. y LANGLADE, N. R. de (1983). *Teoría general de la gimnasia*. Buenos Aires: Stadium. (Pág.92)

facilitador de la expresión y del sentir interno. Bode le otorga a la música un valor preponderante, entendiendo que su finalidad es vivificar, inspirar, desencadenar un sentimiento interno que traducido en expresión corporal tenga un carácter total y rítmico, y no sea simplemente un acompañamiento musical.

Del análisis de la obra de Bode podemos llegar a las siguientes conclusiones:

- 1) Bode otorga a la música un valor singular.
- 2) Su finalidad no radica en acompañar los movimientos corporales.
- 3) Su papel es fundamental: inspirar, vivificar, desencadenar un sentimiento interno que, traducido luego en expresión corporal, tenga un carácter total y rítmico.

Las repercusiones que tuvo la gimnasia de Bode fueron amplias y variadas. En sus comienzos, después de un breve período en que tuvieron que luchar contra la influencia gimnástica del momento, las ideas de Bode fueron aceptadas y valoradas, En sus inicios se le denominó Gimnasia Expresión.

En la actualidad, se puede decir que las ideas de Bode, interpretadas por sus discípulos, son el fundamento de la Gimnasia Rítmica Deportiva.

1.2.3. Continuadores: la Gimnasia Rítmica Deportiva actual.

Anteriormente hemos hablado de la Gimnasia Moderna y de su creador

Rudolf Bode. A partir de ahora veremos como la Gimnasia Moderna se extiende por Europa hasta convertirse en la Gimnasia Rítmica Deportiva actual.

1.2.3.1. Henrich Medau.

En primer lugar, debemos destacar como principal discípulo de Rudolf Bode y continuador e intérprete de su gimnasia al alemán Henrich Medau, que nació en mayo de 1890.

Tras un período de siete años en los que trabajó personalmente con Rudolf Bodé, se separa de él y siguiendo sus ideas, en 1929, funda su propia escuela en Berlín, en la que cabe destacar como novedad la introducción de los aparatos portátiles de carácter manual. Así, el primer elemento con el que Medau trabaja es la pelota, cuyo objetivo es pedagógico (favorecedor del dominio de los movimientos rítmicos, fluidos y totales) y no lúdico ni deportivo. Después introduce otros aparatos de los cuales los más destacados fueron las mazas, el tamburín y el aro. Hace especial hincapié en el mantenimiento de posturas adecuadas, una respiración correcta y movimientos coordinados en distintos niveles de complejidad.

El método de enseñanza de Medau cuenta también con la introducción de la improvisación de movimientos a partir de un ritmo musical. Aunque no sea totalmente original, lo que sí es propio de él y de su gimnasia es la forma de aplicarlo. Los aportes de Henrich Medau terminan por configurar el verdadero centro de interés de la gimnasia femenina expresiva en Alemania, extendiéndose a toda Europa tanto en el plano educativo escolar como en la gimnasia para adultos.

1.2.3.2. Hilma Jalkanen.

Sin embargo, la creadora de la nueva Gimnasia femenina finlandesa, Hilma Jalkanen (1889), no reconoce como tal la influencia de esta gimnasia, aunque su trabajo se ajusta a los principios fundamentales de Rudolf Bode. El aporte que ofrece la gimnasia de Hilma Jalkanen es, principalmente, la educación para la salud utilizando aparatos portátiles (aunque dándole menor importancia de la otorgada por Medau). También usa la expresividad como medio de trabajo con sus alumnas; no utiliza un esquema fijo en el desarrollo de sus sesiones, sino que se adapta a las condiciones de edad y nivel de sus discípulas. Se considera así la nueva gimnasia femenina de Hilma Jalkanen como la gimnasia reina del momento aunque no tiene repercusiones fuera de sus fronteras.

1.2.3.3. Ernest Idla.

Paralelamente a ella, otro continuador de la obra de Rudolf Bode es el estoniano Ernest Idla (1901-1980), cuyo trabajo práctico se adapta a las ideas de su obra.

Los trabajos gimnásticos de Idla comenzaron en Estonia, donde ocupó los cargos de Directos del Instituto de Educación Física de Magisterio, donde, con sus alumnos, organizó los “Juegos Estonianos”.

La Liniada de 1949 le ofreció una oportunidad extraordinaria para que su forma de trabajo se conociera mundialmente.

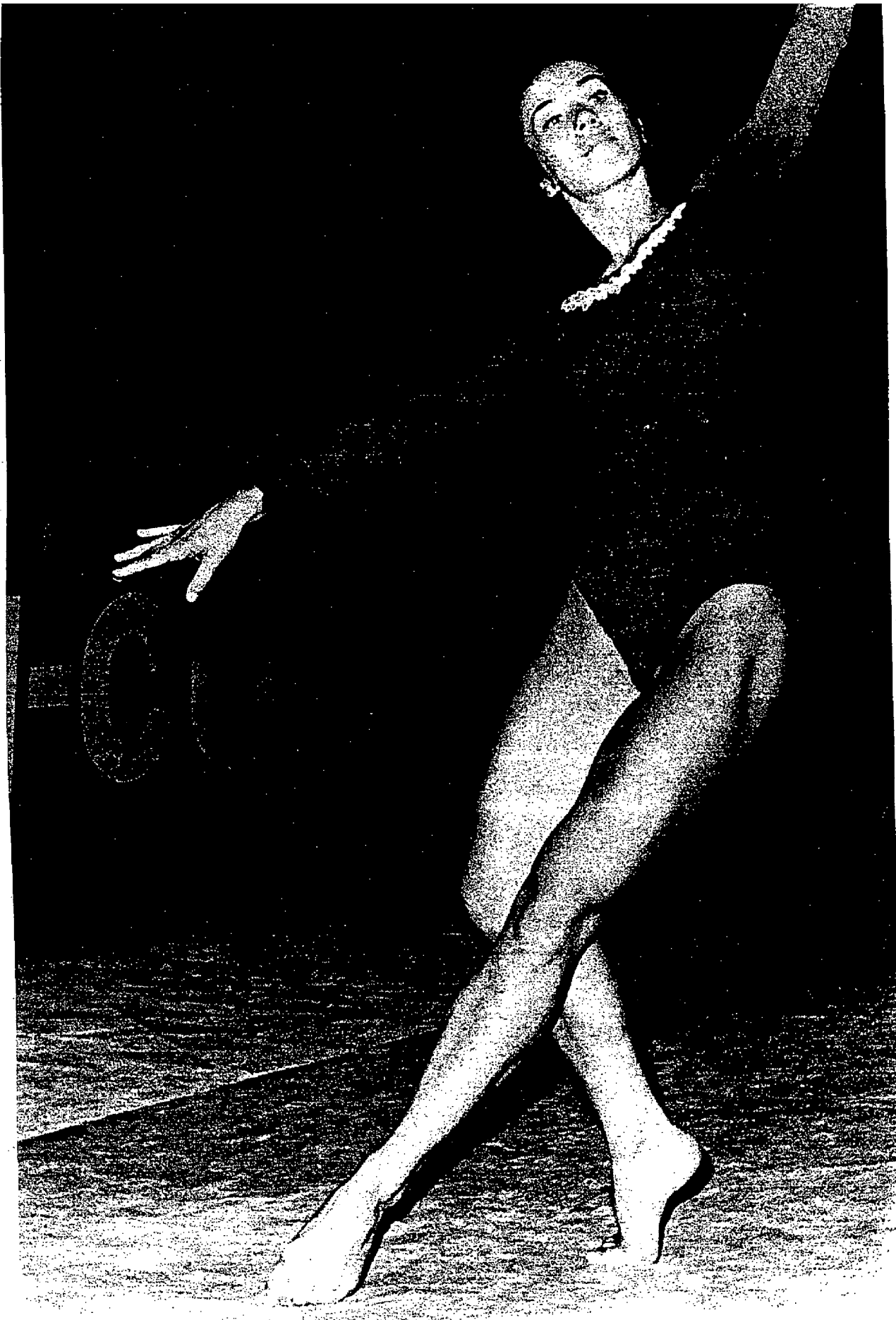


FOTO 1

INICIOS DE LA GIMNASIA RÍTMICA
(ARCHIVO NESKA ROVEVA)

1.3. LA GIMNASIA RÍTMICA DE COMPETICIÓN.

No obstante, la Gimnasia Rítmica no surge como variedad deportiva hasta la década de los 40 en la Unión Soviética. Una gimnasia creada por y para la mujer denominada "Gimnasia Artística de la URSS", cuyas primeras manifestaciones públicas tienen más un carácter de exhibición que de competición, al no estar la práctica regida por un reglamento. Es a partir de 1948 cuando surgen las primeras competiciones (sin ser mediadas aún por un reglamento) cuya participación era de tipo nacional.

En los años 50 en las competiciones deportivas empiezan a participar, invitados por la URSS, otros países del Este. El país ganador era aquel que mostraba un mayor virtuosismo, originalidad y coordinación en la ejecución y composición de sus ejercicios, marcando las pautas a seguir en aspectos tales como la música, el carácter de los ejercicios, la dificultad de estos, así como las distintas formas de enlazar unos elementos técnicos con otros. En los Juegos Olímpicos de 1952, la Gimnasia Rítmica aparece en el programa de gimnasia femenina combinada con aparatos de gimnasia deportiva; en 1954 por primera vez se menciona la inclusión del ejercicio de ballet, tanto en barra como sin barra, en los entrenamientos de gimnasia; y en los Juegos de Melbourne en 1956 se incluye el ejercicio de grupo de Gimnasia Rítmica dentro del programa general de gimnasia femenina. Sirve como base del desarrollo de este deporte la experiencia de la escuela rusa que se caracteriza por la elegancia y la precisión en la ejecución. Además, la precisión técnica con los aparatos y el efecto de la buena coreografía son elementos que ayudan a la consolidación de esta escuela como la más importante del mundo.

Durante los Juegos Olímpicos de Roma, 1960, se excluyen los ejercicios combinados y se incluyen los ejercicios de manos libres. En 1961 se celebró por primera vez en Bulgaria un encuentro internacional de Gimnasia Rítmica, con participación de la Unión Soviética, Checoslovaquia y Bulgaria. El año 1962 es considerado una fecha relevante para este deporte, ya que se celebró el 41º Congreso de Praga de la Federación Internacional de Gimnasia (F.I.G.). En él, la F.I.G., reconoció la Gimnasia Rítmica como deporte independiente, denominándose a partir de ese momento GIMNASIA MODERNA.

Pero no será hasta marzo del 63 cuando se lleva a cabo la primera Competición Internacional de Gimnasia Rítmica en Praga, proclamándose campeona la búlgara Julieta Tchismanova. Durante este mismo año se celebra el "Primer Torneo Internacional de Gimnasia Moderna" en Budapest, al cual asisten representantes del Comité Técnico Femenino de la Federación Internacional de Gimnasia (F.I.G.), cuya presidenta era la señora Bilange (1ª Presidenta de la F.I.G.).

El objetivo de este torneo, celebrado en Budapest, era demostrar los logros de la Gimnasia Rítmica en los distintos países, de precisar la línea y el carácter de ese tipo de gimnasia, y de dar una orientación a su futuro desarrollo. (Boneva, E.) (1.8).

(1.8) BONEVA, E. (1995). Entrevista mantenida en Francia en Mayo de 1995



FOTO 2

KRASIMIRA FILIPONA EN PRAGA 1965

En el Segundo Torneo Internacional de Budapest, celebrado en 1.964 y considerado como el Primer Campeonato Mundial de Gimnasia, se distinguen las distintas escuelas, sistemas y etapas de desarrollo de este deporte en los países participantes. Así, por ejemplo, las gimnastas soviéticas demuestran un estilo más lírico, más expresivo, muy cercano al ballet; mientras que las búlgaras demostraron ejercicios más acrobáticos y mayor dificultad con el trabajo de los aparatos, estilo que se acercaba más a la Gimnasia Artística. Las gimnastas de Hungría y de Rumanía, demostraban unas composiciones más modernas que, en cierta forma, se salían de los marcos de la Gimnasia.

En el Segundo Campeonato Mundial, celebrado en 1965 en Praga, se observa una considerable mejora de la técnica. Los ejercicios de las participantes son más difíciles, más originales y dinámicos. Se nota un mejor trabajo con los aparatos y un mejor acorde con el acompañamiento musical.

El período entre el Segundo y el Tercer Campeonato Mundial, celebrado en 1967 en Copenhague, se caracteriza por la presencia de gimnastas muy jóvenes y con un gran futuro. Es en este Tercer Campeonato del Mundo cuando se incluye por primera vez los ejercicios de conjunto. Este Campeonato destacó por su organización, por el perfeccionamiento del programa y de la disciplina y por el rápido desarrollo de la maestría deportiva. Las gimnastas soviéticas demuestran unos movimientos más expresivos con una posición correcta del cuerpo y de las extremidades. Las gimnastas de Checoslovaquia, en cambio, son más rápidas, más dinámicas, con una buena técnica en la ejecución y en el trabajo con los aparatos. La Federación Búlgara participó con tres gimnastas muy distintas por su estilo. Por un lado estaba María Guígova, suave, expresiva, encantadora, que supo contactar con los espectadores y realizó ejercicios difíciles y originales; por otro lado, Krasimira Filipova, una gimnasta con grandes condiciones físicas, flexibilidad y

potencia de salto; y en último lugar, Neska Roveva, con la cual la entrenadora quiso experimentar cómo se aceptaría el baile en una dinámica extraordinaria durante la ejecución de los ejercicios con aparatos. La entrenadora Julieta Tchismanova introduce novedades y un estilo propio en la composición de las gimnastas búlgaras que ayuda a la creación de una escuela búlgara en la Gimnasia Rítmica.

1.3.1. La edad de oro de la Gimnasia Rítmica Deportiva.

En el año 1968 comienza la era de oro de la Gimnasia Rítmica. Esta época está colmada de éxitos para la Gimnasia Rítmica Búlgara (Siskova, D.)(1.9), desplazando del protagonismo a la URSS, potencia que desde el nacimiento de esta modalidad deportiva había sido la gran campeona. A partir de este momento las gimnastas rusas comienzan a tener verdadera competencia, por lo que tienen que luchar para mantenerse en las primeras posiciones. Aparece una nueva generación de gimnastas y entrenadoras de mucho talento, que durante diez años imponen su propio estilo asentando los cimientos de la escuela búlgara en Gimnasia Rítmica.

A finales de los años sesenta se formaron, con estilo propio, otras tres escuelas de gimnasia: la checoslovaca, la húngara y la cubana. Las gimnastas checas plantearon composiciones con ejercicios de la gimnasia básica. Sin embargo, más tarde, su estilo ha cambiado y tienden cada vez más a los ejercicios difíciles, enriqueciendo constantemente sus montajes. Por otro lado, las gimnastas húngaras siempre han introducido algo propio en sus ejecuciones, sus ejercicios siempre han estado llenos de dinamismo. La escuela cubana se caracteriza por los ritmos musicales cubanos y por sus movimientos específicos. La Gimnasia Rítmica cubana

(1.9) SISKOVA, D. (1982) *Les bases de l'enchaînement gymnique au sol*. Paris: Amphora.

tiene una buena base ya que ha utilizado siempre el ejercicio del ballet clásico. Es muy conocida la clase del ballet cubano cuyas tradiciones son utilizadas por la Gimnasia Rítmica de Cuba.

La URSS debe resignarse, durante este período, a compartir los grandes éxitos con esta pequeña potencia deportiva en campeonatos como el de Varna 1969, La Habana 1971, Rotterdam 1973, etc. Es a partir de estas competiciones cuando la gimnasia asiática muestra también su imagen a través de las representantes de Corea y Japón que realizan ejercicios muy originales que destacan por su dinamismo.

En esta época supone un paso importante el desarrollo de la escuela italiana de Gimnasia Rítmica. Italia es un país que siempre encuentra lugar en las finales de los campeonatos oficiales de la Federación Internacional, sobre todo por sus ejercicios de conjunto que destacan por su novedad, tanto en los medios de expresión como en la composición.

En resumen, este joven deporte, la Gimnasia Rítmica, se va forjando a medida que aumentan las escuelas. A ello también contribuye la denominación que recibe de Gimnasia Rítmica Deportiva, por parte de la F.I.G..

En 1976, a raíz de los Juegos Olímpicos de Montreal, se celebra el correspondiente congreso de la F.I.G., efectuándose cambios en la composición de los órganos encargados de dirigir este deporte, pues se incluye el Comité Internacional de Gimnasia Rítmica.

El Octavo Campeonato del Mundo se celebra entre el 13 y el 16 de octubre de 1977 en Basilea, Suiza, y cuenta con la mayor participación de países hasta el

momento, 29 países (Estados Unidos, Argentina, Israel, Unión Soviética, Bulgaria, Alemania Democrática, Checoslovaquia, Japón, Italia, España, Canadá, Hungría, Suiza, Holanda, Noruega, Nueva Zelanda, Alemania Federal, Dinamarca, Finlandia, Francia, Cuba, Brasil, Austria, Bélgica, Gran Bretaña, Polonia, Suecia, Yugoslavia y México) y un total de 73 gimnastas en la modalidad individual y 21 conjuntos. El programa del campeonato cuenta con ejercicios individuales en pelota, aro, cinta y cuerda, y para los conjuntos, ejercicios con mazas. El Octavo Campeonato del Mundo se considera, con razón, la cumbre de la Gimnasia Rítmica. Por primera vez participa un número tan alto de gimnastas, se imponen nuevas condiciones y se siente un rejuvenecimiento de los equipos participantes. En estos campeonatos debuta la joven gimnasta de la Unión Soviética Irina Diru Guina, que en la lucha con su compatriota, la ex-campeona mundial del 73, Galina Suguruva, gana el primer puesto y el título de campeona en 1977. Estos campeonatos destacan por la supremacía de las gimnastas soviéticas y el rápido desarrollo de las gimnastas de países como Alemania, España, Canadá e Italia.

Un gran acontecimiento tiene lugar en noviembre de 1978 en Madrid: la celebración del Primer Campeonato Europeo de Gimnasia Rítmica. En él participan representantes de 23 países, 40 gimnastas individuales y 11 conjuntos. Participan dos gimnastas de cada país en ejercicios libres con pelota, cuerda y cinta; mientras que el conjunto ejecuta ejercicios con seis aros. Las jóvenes promesas Boshanska, de Checoslovaquia; Mendizábal, de España; Chiskovska, de Polonia; Iliana Raeva y Cristina Gurova, de Bulgaria, demuestran un nuevo estilo que destaca por su dinamismo, su técnica virtuosa y sus composiciones de gran dificultad y originalidad.

El Noveno Campeonato del Mundo, celebrado en Londres en 1979, quedará en la historia como el campeonato con mayor participación de países hasta la fecha,

en este caso 30, con 79 gimnastas individuales y 22 conjuntos. También destacó por las pequeñas diferencias en las notas finales entre las gimnastas que han ocupado los puestos principales, tanto en la clasificación general, como en las finales.

El Segundo Campeonato de Europa tiene lugar entre el 24 y el 26 de diciembre de 1980 en Amsterdam, Holanda. En él participan 20 países, 38 gimnastas individuales y 15 conjuntos. Las gimnastas individuales compiten en cuerda, aro, mazas y cinta; mientras que las gimnastas de conjunto compiten con tres cintas y tres pelotas. En julio de ese mismo año el Comité Olímpico Internacional (C.O.I.) otorgó el rango de deporte olímpico a la Gimnasia Rítmica Deportiva.
(1.10)

1.4. EVOLUCIÓN DE LA GIMNASIA RÍTMICA EN ESPAÑA.

1.4.1. La Sección Femenina y la Gimnasia Rítmica.

El nacimiento de la Gimnasia Rítmica en nuestro país está ligado directamente al trabajo que la Sección Femenina realizó durante los años cincuenta.

Es Sagrario Prieto, profesora de la Escuela de Formación de Profesoras de Educación Física, quien introduce la práctica de la "Gimnasia Educativa" frente a las prácticas "rígidas" establecidas hasta ese momento, típicas de los sistemas analíticos. Sagrario Prieto (1.11) viaja a la Escuela de Colonia, en Alemania, en el transcurso de 1952, movida por el afán que la Sección Femenina estaba poniendo en impulsar la práctica de la actividad física por y para la mujer. Su estancia en Alemania le permitió darse cuenta de la necesidad de eliminar la rigidez de los

(1.10) N.A.: Los diez años siguientes se tratarán conjuntamente con la historia de la G.R.D en España, dado el papel fundamental desempeñado por ésta.

(1.11) Entrevista mantenida con Sagrario Prieto en Abril de 1996. Madrid.

movimientos en los ejercicios realizados por las alumnas, de cambiar este carácter inflexible del movimiento por otros más ondulantes y ligeros de brazos y piernas, con movimientos más completos y expresivos. En Colonia conoce, además, un nuevo elemento, "los velos turcos", más conocidos como "las gasas", material empleado para dar mayor gracilidad y soltura de movimientos.

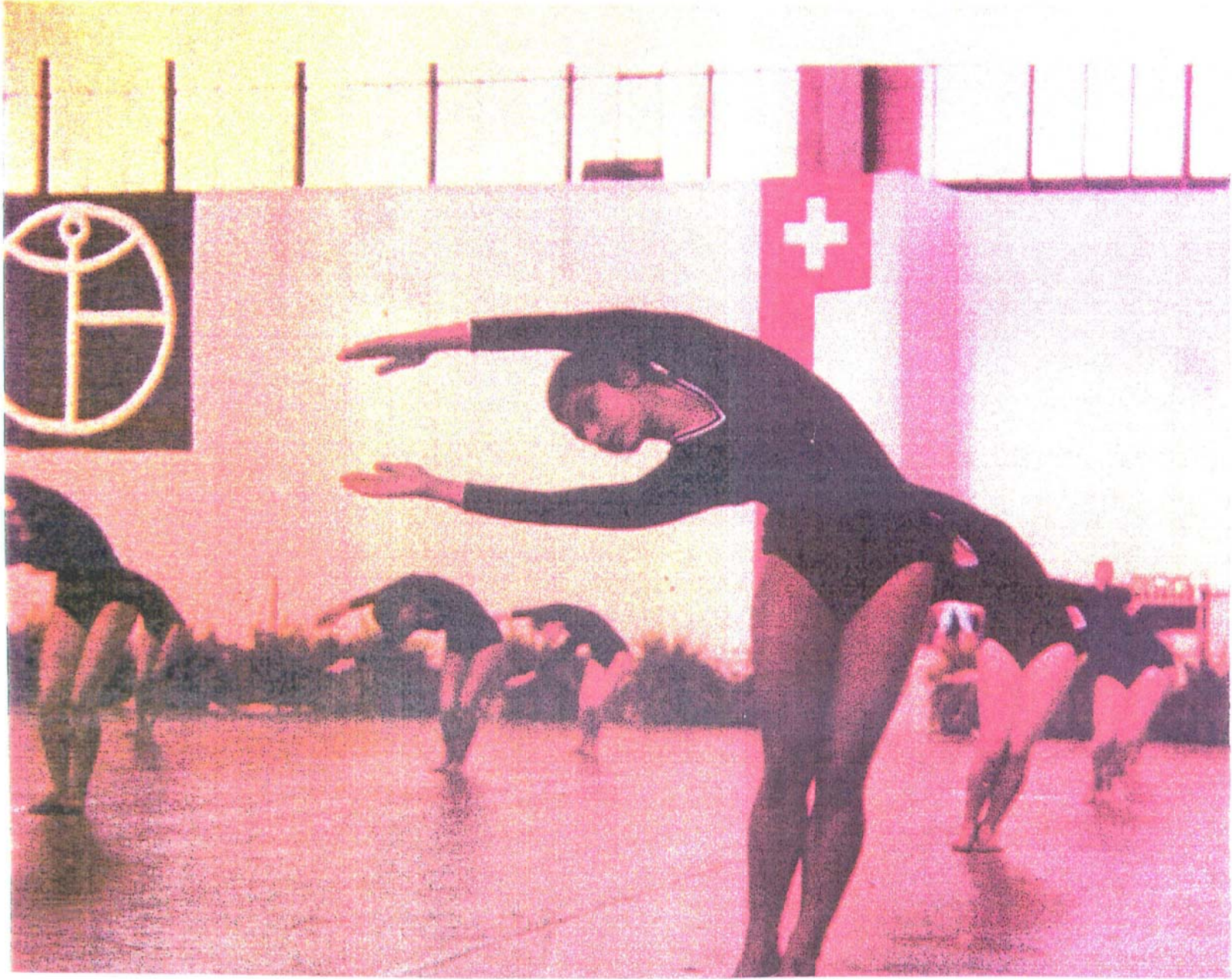


FOTO 3

GININASTRADA VIENA 1965 ARCHIVO DOLORES CABRERA

Más tarde viaja a la Escuela de Medau en Berlín, de donde recoge la práctica de la gimnasia con aparatos, el empleo del acompañamiento musical para el trabajo de la improvisación de movimientos y el uso del ritmo para educar ritmo y coordinación de movimientos. De regreso a España introduce en la Gimnasia Educativa estas aportaciones, añadiendo el manejo de las gasas, los aros y las picas a los que ya se empleaban en la escuela: mazas, cuerdas y pelotas.

Paralelamente, la Delegación Nacional de Juventud y la Delegación Nacional de Educación Física y Deporte promueven la gimnasia como deporte en nuestro país, creando los Campeonatos Escolares en sus distintas categorías: benjamín, alevín, cadete y juvenil, cuyo objetivo era el desarrollo armónico del cuerpo femenino y dotarlo de un sentido estético y rítmico. Estas competiciones pasarían a manos de la Federación Española de Gimnasia (FEG) en 1972 (1.12).

El Primer Campeonato de Gimnasia Femenina en España se celebra en el año 1953. Se compite en suelo, barra, potro y en la práctica de suelo se introduce posteriormente el ritmo y el uso de aparatos como medio de percusión. A partir de este momento se celebran estos campeonatos de forma periódica con la participación de distintas provincias entre las que cabe destacar: Barcelona, Madrid, Valladolid, Murcia y Alicante. En el año 1962 se crea el Primer Comité Técnico Femenino de la F.E.G., tal y como consta en el Archivo de la Federación Española de Gimnasia (1.13).

En 1963, año del Primer Campeonato del Mundo celebrado en Hungría, la Sección Femenina considera que debe participar y para ello prepara a tres profesoras de la Escuela Superior de Educación Física: Isabel Benavente, discípula

(1.12) Archivo de D.Jesús Telo. Las Palmas de Gran Canaria, 1996.

(1.13) Archivo de la Federación Española de Gimnasia. Sin mas datos dada su falta de organización

y seguidora de Sagrario Prieto -se convertirá después en la gran impulsora del ritmo en España-, Rosa Ascaso, años más tarde presidenta del Comité Técnico de Gimnasia, y Rosa Jiménez. Como entrenadora acude Sagrario Prieto. Es la primera vez que España compite a nivel internacional; los resultados, como era de esperar, no fueron destacados, pero se reconoce la Gimnasia Rítmica como práctica deportiva y el gran nivel al que se está llegando en Europa, principalmente en los países del Este, entre los cuales destaca la URSS como máxima potencia.

Tras esta experiencia, Sagrario Prieto y sus alumnas se dan cuenta de que la preparación para participar en un campeonato de estas características no está dentro de las funciones prioritarias de un centro de formación de profesores, dedicándose a otros eventos más alejados de la competición como la Gymnaestrada de Viena en el 65 y de Basilea en el 69 (1.14)

1.4.2. Fundación de la Federación Española de Gimnasia.

En 1966 se funda la Federación Española de Gimnasia con carácter independiente, siendo nombrado Félix Fernández su presidente. La Escuela de Educación Física de la Almudena, en su afán por avanzar en esta línea educativa, trae en 1971 a España a la entrenadora rumana Ginetta Stoinesku para instruir a las propias profesoras de este centro (1.15).

Dos años más tarde la FEG organiza el primer curso oficial para entrenadoras y jueces de gimnasia moderna. A este curso concurren 44 alumnos, las profesoras son: la italiana Egles Abruzzini (hoy presidenta del Comité Internacional de la F.I.G.) y la húngara H. Abad. La primera imparte clases de cuerda, aro y pelota; y la segunda mazas y cinta.

(1.14) Entrevista mantenida con Sagrario Prieto en Madrid, abril de 1996.

(1.15) Archivo de D.Jesús Telo. Las Palmas de Gran Canaria. 1996.

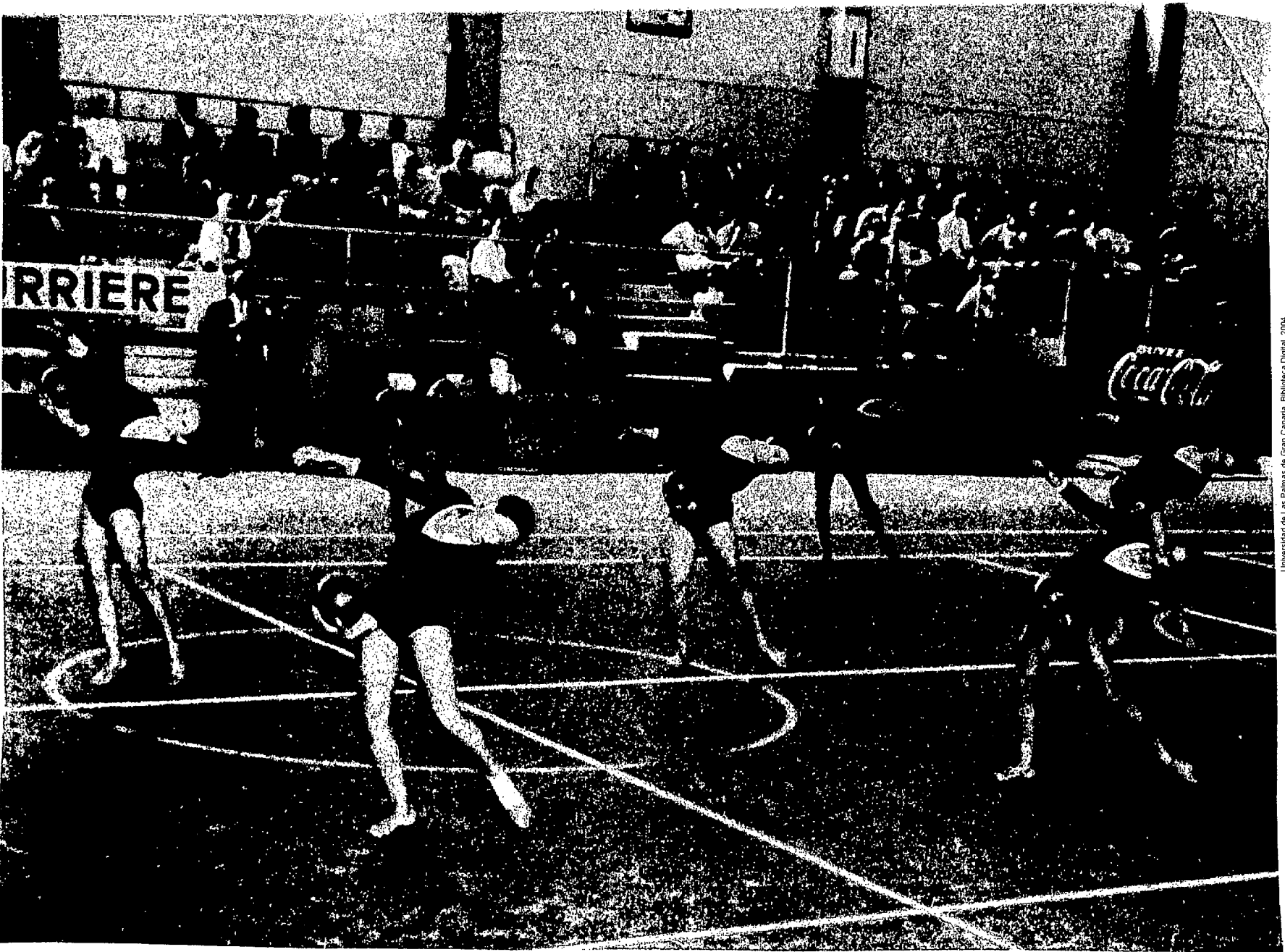


FOTO 4 GIMNASTRADA. BASILEA 1969. ARCHIVO DOLORES CABRERA.

Ese mismo año, 1973, se crea el primer Comité Técnico de Gimnasia Rítmica Moderna, cuya presidenta era Rosa M^a Ascaso y vicepresidenta M^a Vicenta Prada. Este comité permite a Manuela Fernández del Pozo y Ana Valenti, profesoras de la Almudena, acudir al VI Campeonato del Mundo, celebrado en Rotterdam, tras un período de entrenamiento con las gimnastas Teresa de Isla, de Valladolid; Concepción Corrales, de Badajoz; y Ernestina Lucea, de Zaragoza. Es en este mismo campeonato cuando nuestra Federación presenta la candidatura para la organización de los VII Campeonatos del Mundo a celebrar en Madrid, candidatura que fue aprobada (1.16)

Con el fin de poder hacer un buen papel en este campeonato, la presidenta del Comité realiza las gestiones para que una entrenadora búlgara entrene al equipo nacional. Será Ivanka Tchakarova la persona que asiente los cimientos de lo que será la Gimnasia Rítmica tal y como la conocemos hoy en día.

Fueron escogidas alrededor de 20 gimnastas procedentes de la gimnasia educativa y de la artística, cuyas entrenadoras eran Carmen Algora, de Madrid (más tarde presidenta de la Federación Española de Gimnasia y miembro de la F.I.G.) y Rosa Centenero, profesora y entrenadora de la región murciana.

Podemos afirmar que es a partir de este momento, 1974, cuando empieza la etapa de desarrollo de nuestra especialidad deportiva, que sin duda alguna marcará un hito en la historia de la Gimnasia Rítmica Deportiva española debido a dos motivos fundamentales: por un lado, se elaboran las primeras normas para la participación de Campeonatos Nacionales, celebrándose en los primeros años conjuntamente las dos modalidades: individuales y conjuntos; por el otro, la organización de los VII Campeonatos del Mundo celebrados en Madrid en

noviembre de 1975. Estos campeonatos se vieron ensombrecidos por una circunstancia ajena al propio deporte: al coincidir con la muerte del General Franco, nos vimos privados de la presencia de los Países del Este. España participó en las dos modalidades. En conjunto, formado por las gimnastas M^a Eugenia Rodríguez, Leticia Herrería, M^a Lin Juch, Herminia Mata, M^a José Rodríguez y Carmen Lorca. En individuales participaron Africa Blesa, Begoña Blasco y M^a Jesús Alegre. Fueron preparadas por las entrenadoras Ivanka Tchakarova y Carmen Algora. El hecho de no competir las grandes potencias hizo posible que pudiéramos obtener premio tanto en conjunto (bronce en la clasificación general), como en individuales (M^a Jesús Alegre consigue clasificarse en un tercer puesto de la general).

Al mismo tiempo, el Comité Técnico Nacional concibe nuevas normas para la participación en los campeonatos creando tres categorías: 1^a categoría, son las gimnastas de alto nivel (la selección); 2^a categoría, las gimnastas mayores de 14 años; y la categoría especial, integrada por gimnastas jóvenes, menores de 14 años. En el año 1977 se divide la celebración de los campeonatos en dos grupos: los de conjuntos en primavera-verano (abril-mayo) y los individuales en invierno (diciembre).

1.4.3. El período Tchakarova.

Movidos por el afán de promocionar y fomentar este deporte y amparados en la Nueva Ley General de Cultura Física, se organizan en España (Madrid) los primeros Campeonatos de Europa (1978). Al finalizar este encuentro deportivo, la entrenadora búlgara Tchakarova regresa a su país abandonando la selección nacional sólo por un año, en el que fue sustituida por la también búlgara Meglena

Atanasova, con quien participamos en el Campeonato Europeo de Amsterdam. Para el mundial celebrado en Munich en 1981, la Federación contrata de nuevo a la entrenadora Ivanka Tchakarova. Este año actúa por primera vez la gimnasta Marta Bobo. Podemos afirmar que se inicia lo que podríamos denominar "período Tchakarova". Esta etapa la podemos considerar como la época de la creación de la Gimnasia Rítmica. Por un lado, se crean los Campeonatos Nacionales de Gimnasia Rítmica Federados y, por otro, se regula la participación en los Campeonatos del Mundo y europeos.

En 1982 se produce un cambio transitorio en el seno de la Federación Española de Gimnasia que iba a repercutir en los hechos que se iban a producir en el año 1986. En 1982 es elegido Presidente de la Federación Española de Gimnasia, Angel Gómez, y Directora del Comité Técnico de Gimnasia Rítmica, Carmen Algora. Como consecuencia de ello se producen cambios en la sección técnica, accediendo al puesto de Seleccionadora-Entrenadora la búlgara Emilia Boneva, cuyo primer logro es pasar del puesto séptimo al tercero en el Campeonato Europeo celebrado en 1984, en la ciudad de Viena, con las gimnastas del conjunto compuesto por María Fernández, Pilar Doménech, Eva Obalat, Nancy Usero, Graciela Yánes y Virginia Manzanares.

1.4.4. El período de esplendor.

En ese mismo año, 1984, se produce el cambio más profundo y significativo en este deporte en España. Al continuar Emilia Boneva como seleccionadora nacional, pasar Carmen Algora a presidir la Federación y ocupar el puesto de Directora Técnica del Comité de la especialidad Manuela Fernández del Pozo, se inicia lo que podríamos denominar **el período de esplendor** de la Gimnasia Rítmica



Española. Con estas tres mujeres (Carmen Algora, Manuela Fernández del Pozo y Emilia Boneva) además de una buena selección para la conformación de un equipo de trabajo, se consigue que España sea una de las potencias mundiales que copan uno de los tres primeros lugares en la clasificación de la especialidad de conjunto. El máximo logro fue la medalla de oro obtenida en el mundial 1992 celebrado en Atenas. En la modalidad de individuales conseguimos las primeras medallas en la Copa de Europa de 1989, donde se consagró la gimnasta tinerfeña Ana Bautista con el tercer puesto en la general, oro en cuerda, plata en pelota y bronce en aro.

En la actualidad, a pesar de los cambios producidos en Europa como consecuencia del nuevo orden político establecido por el resquebrajamiento de los Países del Este, conformando nuevos estados que llevaron a una mayor participación en eventos deportivos, la Gimnasia Rítmica Deportiva -aunque estuvo dominada siempre por aquellos países; es decir, Bulgaria, URSS (la Ucrania, Bielorusia, Lituania, Letonia, etc., de hoy), etc.- ha seguido contando con la presencia de España en la cúspide.

A la Gimnasia Rítmica se la reconoce como Deporte Olímpico por primera vez en la Olimpiada de 1984 celebrada en Los Angeles, modalidad individual. En esta Olimpiada participan en representación de España Marta Bobo y Marta Cantón. En la Olimpiada de 1988, celebrada en Seúl, participaron María Martín y Maisa Lloret, recibiendo esta última el diploma olímpico que la sitúa entre las ocho mejores gimnastas.

En 1991, el equipo español de conjuntos consigue en el Mundial de Atenas el primer oro de la historia de la Gimnasia Rítmica Española.

La tercera cita olímpica de la Gimnasia Rítmica Deportiva se produce en los Juegos de Barcelona, año 1992, en donde participan representando a nuestro país Carolina Pascual y Carmen Acedo, consiguiendo medalla de plata y cuarto puesto en la general, respectivamente. También en 1992, en Bruselas, en el decimoquinto Campeonato del Mundo, la gimnasta Carmen Acedo consiguió dos medallas, una de plata en el ejercicio de pelota y otra de bronce en el ejercicio de mazas. El conjunto de España obtuvo, en ese Campeonato, medalla de plata en la general y medalla de bronce en la final, en el ejercicio con seis cintas. Fue en este mismo Campeonato cuando el Comité Técnico de la F.I.G. decidió dividir los Campeonatos del Mundo por modalidades, individuales y conjunto, debido a la gran masificación de los participantes.

En 1993 se celebró en Alicante el Campeonato del Mundo de individuales, obteniendo para España medalla de oro Carmen Acedo, y Carolina Pascual bronce, ambas en la modalidad de mazas.

Los Campeonatos del Mundo clasificatorios para los Juegos Olímpicos se celebran en París, 1994, y en Viena, 1995, razón por la que en dichos campeonatos participan las dos modalidades. En ambos Campeonatos España consiguió medalla de plata y se clasificó en individuales para los Juegos Olímpicos de Atlanta.

El último evento importante celebrado han sido los Juegos Olímpicos de Atlanta, 1996, en los que por primera vez compite la modalidad de conjunto en Gimnasia Rítmica Deportiva. En estos Juegos el equipo de conjunto español alcanzó la gloria al conquistar la primera medalla de oro en la historia de la Gimnasia Rítmica Deportiva española en unos Juegos Olímpicos.

1.5. EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE LOS APARATOS EN LA GIMNASIA RÍTMICA.

La utilización de aparatos en Gimnasia Rítmica y el trabajo con estos es una característica específica de esta disciplina. Como hemos visto, Henrich Medau introduce la pelota, las mazas y el aro y los denomina "aparatos manuales".

Al comienzo de esta modalidad deportiva, en los años 40 y 50, el programa de competición incluía los siguientes aparatos: cuerda, aro, mazas, cinta, pelota, gasa, barra y trampolín. En los años 60 se introducen ejercicios con dos pelotas, dos palitos (de ritmo), dos cintas y acrobacias. Con la consagración del Comité Técnico Internacional de Gimnasia Rítmica, el programa lo constituyen los siguientes aparatos: cuerda, pelota, aro, mazas y cinta. De estos aparatos surgen también las exigencias para los ejercicios de conjunto. Es este mismo Comité quien determina las medidas de los aparatos, creando de esa forma una base igual de participación en los campeonatos tanto internacionales como nacionales.

La aparición del elemento deportivo en la Gimnasia Rítmica Moderna, es el factor que le separa del baile. El desarrollo y el perfeccionamiento de la técnica de los ejercicios de Gimnasia Rítmica, es un proceso continuo y progresivo que viene confirmado por los logros de las mejores gimnastas del mundo.

1.5.1. La Cuerda.

La cuerda se incluye como aparato de Gimnasia Rítmica en el Mundial de Praga (1965). En un principio era utilizada de forma limitada, quedando estática durante los ejercicios y otras veces doblada en la mano de las gimnastas.

Durante el período comprendido entre 1969 y 1971 se observa un rápido desarrollo en el dominio de la técnica con ese aparato. Aumenta el dinamismo de los ejercicios, se busca mayor variedad, se evitan las posiciones estáticas y se preocupan más por los enlaces; no obstante, es a partir de 1977 cuando se produce un cambio considerable en este aparato, aumentando el volumen de los elementos, la variedad de lanzamientos, recogidas y trabajo con la cuerda en posiciones poco habituales.

1.5.2. El Aro.

El aro es uno de los elementos que requiere mayor técnica para su buen manejo. La coordinación, habilidad, rapidez y atención son elementos fundamentales para el trabajo del mismo.

En un principio, el aro se trabaja con las dos manos, con movimientos elementales que requerían poca coordinación. Pero con el tiempo ha cambiado la técnica de su manejo: el soporte del aparato ha sido sustituido por el movimiento, los lanzamientos son cada vez más altos y precisos, los rodamientos son más seguros y los giros más rápidos. La técnica con este material deportivo muestra un gran desarrollo en los últimos años ya que se realizan movimientos en todas las direcciones y a distintos niveles, y se lanza y se recoge, además, pasando por todas las partes del cuerpo.

Cabe decir que la introducción de una gran dificultad no implica una peor calidad en la ejecución del ejercicio, sino todo lo contrario, su ejecución puede llegar incluso casi a su perfección.

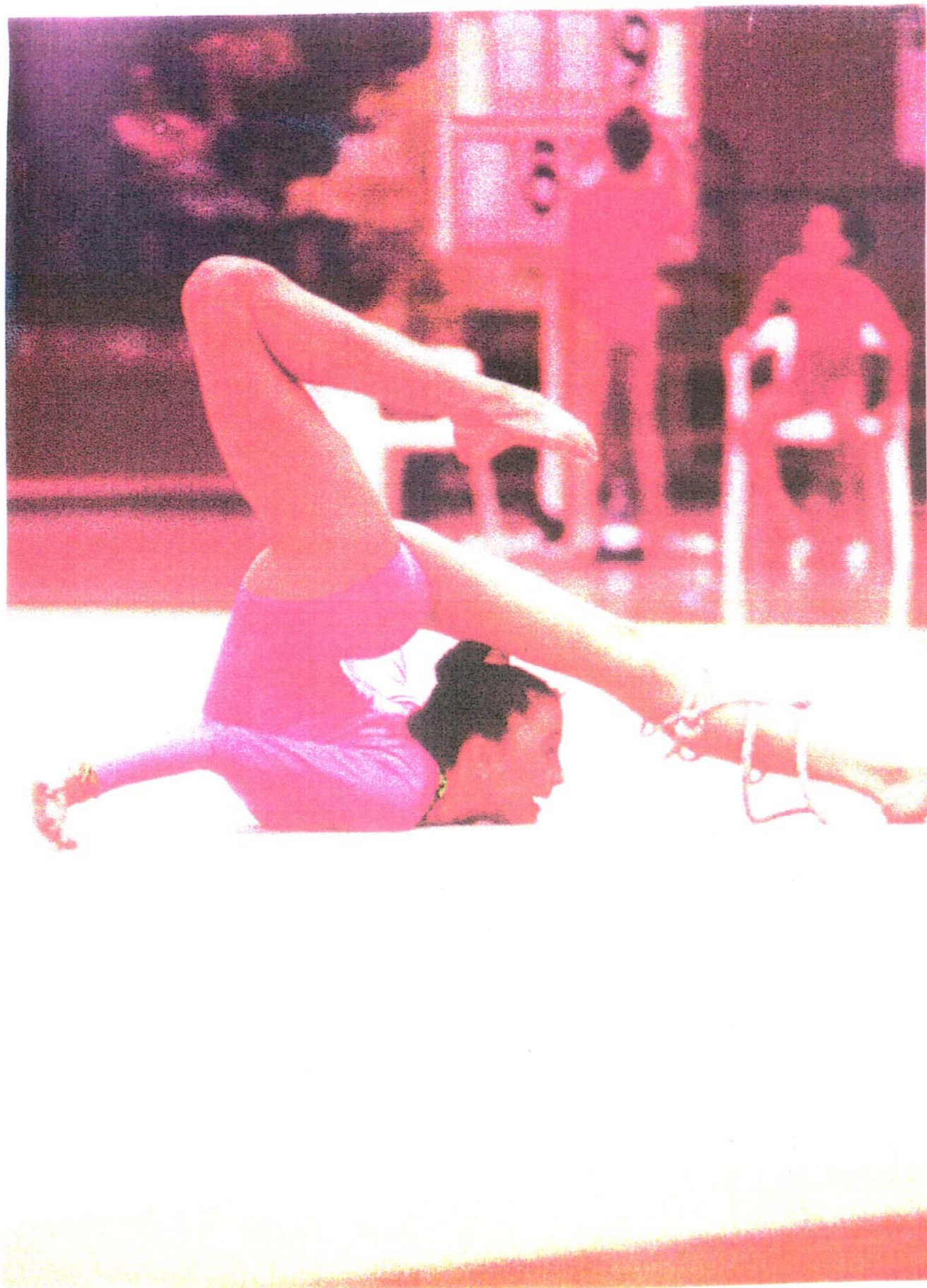


FOTO 6

CAROLINA PASCUAL EN EJERCICIO CON CUERDA

1.5.3. La Pelota.

La pelota es un aparato que se conoce desde los juegos infantiles y es muy apropiado para la enseñanza inicial, lo cual justifica su inclusión en el primer programa de Gimnasia Rítmica. En un principio los ejercicios eran muy elementales, predominando movimientos circulares, lanzamientos y recogidas, así como botes y rodamientos.

Con el paso del tiempo se han visto múltiples cambios en el uso de la pelota como aparato. Surgen nuevas ideas como resultado de una búsqueda constante y los ejercicios son más originales especialmente en cuanto a la combinación de elementos (rodamientos enlazados en varias partes del cuerpo, botes en la propia gimnasta, recogidas fuera del campo visual, etc.).

1.5.4. Las Mazas.

Las mazas son el móvil que ha sufrido los cambios más notables en la ejecución técnica de los distintos elementos. En los primeros tiempos solían utilizarse de forma estática con balanceos, círculos, etc. Los primeros ejercicios se realizaban con una sola maza, llevando el rasgo específico de los ejercicios de manos libres. El lanzamiento se introduce un poco más tarde, lo que supone una variedad en los ejercicios.

A partir del año 1973 se introducen en el programa de competición ejercicios con las dos mazas, lo cual supone una nueva técnica de asimilación y ejecución más complicada. Aparece así la técnica en sincronía con las dos mazas, lo que implica una coordinación muy fina y precisa. Se forma un nuevo grupo de

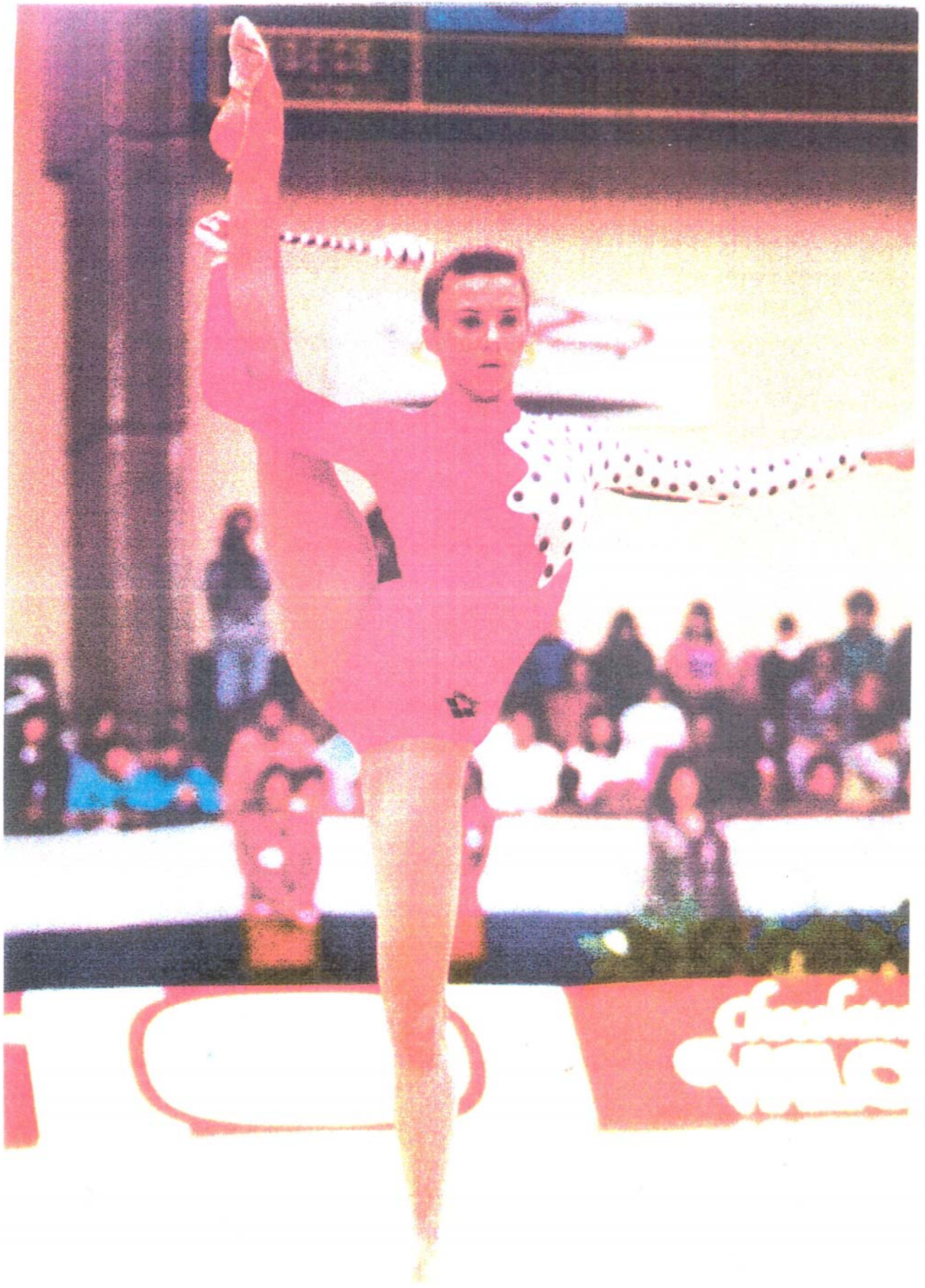


FOTO 7

CARMEN ACEDO EN EJERCICIO CON MAZA

ejercicios, los molinos, que se consideran elementos de dificultad superior. Los golpes rítmicos con las mazas complementan el contenido de las composiciones e introducen una nueva variedad en los ejercicios. Comienza, además, la introducción de los lanzamientos consecutivos de las mazas, lo cual aumenta aún más la dificultad. Sin embargo, todo se realiza en una posición estática del cuerpo. Se aceptan, con gran éxito, los altos lanzamientos de las dos mazas al mismo tiempo o consecutivos, con giros simétricos o asimétricos al mismo nivel o a distintos niveles.

Las mazas son un aparato que se caracteriza por su difícil técnica y las exigencias para la composición de los ejercicios. Un ejercicio moderno debe contener distintos tipos de molinos ejecutados en todos los planos, combinados con ejercicios de dificultad media y superior sin aparato: varios lanzamientos de las dos mazas, bien al mismo tiempo o consecutivamente; distintos círculos, pequeños, medianos y grandes; golpes rítmicos con las mazas; trabajo con las dos mazas; movimientos asimétricos y variedad en las recogidas de las mazas. En caso de lanzamiento de una sola maza, la otra debe realizar obligatoriamente algún movimiento. Todos los ejercicios específicos con mazas, molinos, pequeños círculos, lanzamientos, etc., suponen, normalmente, elementos de dificultad media o superior en caso de que estén combinados con ejercicios de manos libres también de dificultad media o superior.

1.5.5. La Cinta.

La cinta es un aparato que destaca por su carácter emocional y espectacular. Una exigencia básica de los ejercicios con cinta es la continuidad, uniformidad y suavidad de los movimientos y una condición obligatoria es su participación activa

en cada uno de los movimientos. Cualquier parada del movimiento de la cinta, estiramiento brusco o bien la distribución incorrecta de la fuerza y la velocidad llevan a errores técnicos.

En el período inicial del desarrollo de la Gimnasia Rítmica, la cinta tiene una forma y tamaño muy diferentes a los actuales, lo que repercute sobre las posibilidades técnicas de los ejercicios con cinta. Estos ejercicios tienen un carácter bastante más elemental.

Más tarde, con un aspecto muy parecido al actual, la cinta permite el incremento del volumen de los ejercicios. Se introducen los ejercicios de espiral y serpentinas que aportan belleza, variedad y espectacularidad a los ejercicios e incrementan su dificultad. Aparecen los altos lanzamientos de la cinta, lo cual da la posibilidad de ejecutar distintos ejercicios debajo de ésta. Al poder lanzar la cinta, si se dirige conscientemente hacia uno u otro lado va a determinar el número y la velocidad de los ejercicios ejecutados por la gimnasta.

1.6. CONCLUSIONES.

Como hemos visto, la Gimnasia Rítmica surge en los años 40, fruto de la unión y evolución de diferentes corrientes gimnásticas y de las aportaciones de varios inspiradores de las mismas. Entre estos merece la pena señalar a Noverre y Delsarte, Isadora Duncan y su influencia en el campo de la danza.

El autor que se refiere a la Gimnasia Rítmica como tal por primera vez es Dalcroze, pero es Rudolf Bode en 1881 el que funda la Escuela de Gimnasia Rítmica de Munich, influyendo en la difusión y arraigo de esta disciplina. Medau,

discípulo y continuador de su trabajo es el introductor de los aparatos portátiles y de carácter manual, para posteriormente trabajar con otros nuevos elementos tales como el aro, la maza y el tamburín, alguno de los cuales perdura todavía.

Entre los pioneros de la Gimnasia Rítmica debe señalarse también a Jalkanen y a Idla, los cuales influyeron en distinta medida en la configuración de esta actividad. Pero es en los años 40 cuando aparece la Gimnasia Rítmica como actividad deportiva, aunque en un primer momento tiene un carácter más de exhibición que de competición. Esta circunstancia se debe, en buena parte, a la ausencia de un reglamento que regule su práctica.

Son los países del Este los que aceptan y en los que cala más hondo esta nueva actividad, celebrándose en 1963 la primera competición internacional en Praga, continuando a partir de este momento su ascensión dentro del panorama deportivo mundial. Todos los eventos que se celebran en este período son tutelados por la Federación Internacional de Gimnasia, hasta el año 1976 en el que se incluye un comité de Gimnasia Rítmica Deportiva como paso previo para lograr la independencia de esta federación.

En nuestro país la introducción de esta modalidad deportiva se realizó en la década de los cincuenta de la mano de la Sección Femenina, celebrándose el primer Campeonato de Gimnasia Femenina en el año 1953, en el cual se introdujo el ritmo y el uso de aparatos como medios de percusión. Estos campeonatos se siguen celebrando de forma periódica en distintas provincias, creándose en 1962 el primer comité técnico femenino dentro de la Federación Española de Gimnasia.

En 1966 se funda la Federación de Gimnasia Moderna con carácter independiente y, después de pasar por diferentes denominaciones, se crea en 1973

el primer Comité Técnico de Gimnasia Rítmica Moderna, introduciéndose nuestro país dentro de la órbita mundial de este deporte, organizándose en 1975 los VII Campeonatos del Mundo.

Pero es el comienzo de la década de los ochenta, y gracias al trabajo de varias entrenadoras extranjeras, el período que se puede considerar de afianzamiento de la Gimnasia Rítmica en España, dado que se regula y normaliza la participación en los campeonatos internacionales y al mismo tiempo se crean los campeonatos nacionales federados.

A partir de 1984 se inicia el período de esplendor de la Gimnasia Rítmica Deportiva Española, tras producirse cambios en la Federación Española de Gimnasia. Coincide este mismo año, con el reconocimiento de la Gimnasia Rítmica como deporte olímpico en los Juegos Olímpicos de los Angeles, 1984, participando en ellos una representación española. Los éxitos más brillantes logrados por la Gimnasia Rítmica Deportiva Española se consiguieron en los Juegos Olímpicos de Barcelona, 1992, donde se ganó la medalla de plata en la clasificación individual general, y en los Juegos Olímpicos de Atlanta, celebrados en 1996, en los que el equipo de España de conjunto obtuvo la medalla de oro, consolidándose como una de las primeras potencias mundiales en esta disciplina deportiva.

CAPÍTULO 2

EL CÓDIGO DE PUNTUACIÓN DE GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA Y SUS MODIFICACIONES EN LA DÉCADA DE LOS 70.

CAPÍTULO 2: EL CÓDIGO DE PUNTUACIÓN DE GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA Y SUS MODIFICACIONES EN LA DÉCADA DE LOS 70. (2.1.)

El objetivo de este capítulo es analizar la evolución de los diferentes Códigos de Puntuación. No es hasta 1970 que aparece el término “código”, y con él, el primer Código de Puntuación de Gimnasia Moderna, posteriormente denominada Gimnasia Rítmica Deportiva.

Los primeros Códigos de Puntuación editados por la F.I.G. son los de los años 1970, 1976 y 1978. A partir de este último, los Códigos de Puntuación se revisan cada cuatro años por la F.I.G., concretamente el año posterior a la celebración de los Juegos Olímpicos.

Todos los Códigos de Puntuación siguen una misma estructura: generalidades, ejercicios individuales y ejercicios de conjuntos.

Este primer Código de Puntuación de 1970, lo hemos redactado tal y como aparece editado por la F.I.G.. A partir de él veremos las diferencias más significativas y de mayor incidencia en el juicio deportivo respecto a los Códigos de Puntuación posteriores.

En este capítulo, por lo tanto, recogemos las modificaciones introducidas en el Código de Puntuación a lo largo de la década de los 70, señalando al término del mismo algunas de las conclusiones más relevantes.

(2.1) Federación Internacional de Gimnasia : Comité técnico femenino , Comisión de Gimnasia Moderna. Código de puntuación.1970.
Federación Internacional de Gimnasia, Comité Técnico de Gimnasia Rítmica Deportiva.1976-1978.

2.1. EL CÓDIGO DE PUNTUACIÓN DE GIMNASIA MODERNA DE 1970.

Artículo 1.

Todos los ejercicios individuales obligatorios o libres serán puntuados por cuatro damas jueces y una dama juez-árbitro, designadas entre las jueces inscritas en la lista oficial de gimnasia moderna en la Federación Internacional de Gimnasia (F.I.G.).

Las cuatro jueces presentan sus notas independientemente unas de otras que serán comunicadas acto seguido a la juez-árbitro para su comprobación.

Las cuatro jueces cambiarán sus impresiones en la valoración del primer ejercicio, con el fin de encontrar eventualmente un punto común de partida.

De las cuatro notas obtenidas por cada concursante, se eliminan la más alta y la más baja, calculándose la media de las otras dos intermedias.

La diferencia entre las dos notas medias tomadas en consideración no podrá ser superior a: 0,30 puntos para las notas de 9,50 a 10; 0,50 puntos para las notas de 8,50 a 9,45; y 1,00 punto en todos los demás casos.

En las finales de cada prueba para los ejercicios individuales la separación tolerada entre las notas intermedias será de: 0,20 puntos para las notas de 9,50 a 10; 0,30 entre 9 y 9,45; y 0,50 entre 8 y 8,95. Para el resto de los casos, un punto.

Juez-árbitro:

La juez-árbitro puntuará todos los ejercicios, pero no presentará su nota; excepto en caso de litigio, y después de la reunión con los jueces o si fuese necesario con la Presidente del Jurado.

Artículo 2.

Los concursos de los ejercicios de conjunto son juzgados por ocho damas jueces y dos jueces-árbitro.

Todas las modalidades concernientes al juicio de los ejercicios de conjunto se indican en el apartado especial previsto para esos ejercicios.

Las jueces de Gimnasia Moderna deben ser jueces especializadas en esta disciplina. No será admitido ninguna juez que forme parte de un jurado internacional de gimnasia artística, excepto las jueces expertas del Comité Femenino.

Artículo 3.

Ejercicios libres individuales:

A) Generalidades propias de los ejercicios a manos libres y de los ejercicios con aparatos:

Los ejercicios deben contener pasos, carrera, saltos y saltos de un lado a otro, equilibrios, vueltas y giros; ejercicios que demuestran la flexibilidad y la coordinación perfecta de la gimnasta, y también la relación muy íntima entre el

dinamismo, la amplitud, la velocidad y el vuelo. Todos estos ejercicios se adaptarán a la morfología y al temperamento de la ejecutante con las alternativas indispensables de contracción y descanso.

La composición del ejercicio debe corresponder al ritmo y al carácter de la obra musical elegida, no basándose ni sobre el folklore ni sobre la coreografía (ballet clásico, moderno, danza, etc.).

Deberán ser excluidos aquellos elementos acrobáticos propios de la gimnasia artística.

Tanto para los ejercicios a manos libres como para los ejercicios con aparatos, es necesario escogerlos entre los grupos citados en cada especialidad (sin que por esto sean obligatorios los elementos citados como ejemplo) a fin de lograr una composición completa y variada.

Evitar las repeticiones, excepto cuando éstas forman una serie ininterrumpida, por la dificultad superior que esto representa a menudo.

Es indispensable utilizar el practicable (tapiz) en toda su superficie.

B) Especificaciones propias de los ejercicios individuales con aparatos:

Los ejercicios y los enlaces deben corresponder a las características del aparato. Este aparato no debe ser considerado como adorno, sino estar en movimiento continuo o estar incluido en los movimientos del cuerpo. No se puede dejar el aparato sobre el practicable a no ser que vaya a ser utilizado en el ejercicio siguiente. Las manipulaciones del aparato deben efectuarse tanto con la mano derecha como con la izquierda con objeto de conseguir una composición

equilibrada.

Artículo 4.

Los ejercicios libres son puntuados de 0 a 10 puntos distribuidos como sigue:

Composición del ejercicio: 7 puntos:

- 5 puntos para el valor de los elementos de dificultad.
- 1 punto por la originalidad y el valor técnico de la composición.
- 1 punto por la relación entre el acompañamiento musical y el ejercicio.

Ejecución del ejercicio: 3 puntos:

- 1,50 punto por la ejecución.
- 1,50 punto por la impresión general recibida.

Artículo 5.

Los ejercicios individuales con o sin aparatos deben contener 8 dificultades; de las cuales, 3 por lo menos serán realizadas con la mano izquierda (aparato): 6 dificultades medianas y 2 dificultades superiores. Cada dificultad media tiene un valor de 0,50 puntos. Cada dificultad superior tiene un valor de 1,00 punto. Dos dificultades medianas no pueden sustituir una dificultad superior.

EJERCICIOS OBLIGATORIOS.

Artículo 6.

Los ejercicios obligatorios deben ser ejecutados según la descripción del texto en francés, único documento que da fe. El ejercicio puede invertirse en su totalidad, sin embargo la inversión parcial no está admitida. No se pueden repetir los ejercicios obligatorios. Únicamente la ejecución está sometida a la apreciación.

Los 10 puntos atribuidos para este ejercicio se reparten de la siguiente manera:

4 puntos: exactitud de todas las partes del ejercicio = 2 puntos; exactitud de la orientación y en los desplazamientos = 0,50 puntos; y exactitud del ritmo del ejercicio = 1,50 puntos.

6 puntos: elegancia de la gimnasta = 1,00 punto; seguridad de la ejecución = 1,50 puntos; amplitud en los movimientos = 1,50 puntos; coordinación de los movimientos = 1,00 punto; y armonía con la música = 1,00 punto.

Penalizaciones Generales:

- Dificultad superior no ejecutada = 1,00 punto.
- Dificultad media no ejecutada = 0,50 puntos.
- Modificación ligera sin facilitar la ejecución = 0,10 puntos.
- Música muy lenta o muy rápida, ayuda ostensible del pianista = hasta 1,00 punto.
- Inversión de un elemento fácil = 0,20 puntos.
- Inversión de un elemento de dificultad superior = 0,50 puntos.

- Abstención de dificultades con la mano izquierda = 1,00 punto.
- Menos de tres dificultades (cada dificultad) = 0,30 puntos.

Artículo 7.

Terrenos de competición:

A disposición de los concursantes deben ser expuestos al menos dos practicables de competición, uno de ellos cubierto por un tapiz.

- La gimnasta puede elegir uno u otro.
- Cada practicable emplazado directamente sobre la tarima debe tener las dimensiones reglamentarias F.I.G..
- Todos los desplazamientos fuera de la banda que limita la superficie de 12 x 12 serán penalizados con 0,10 puntos si la gimnasta pone un pie o los dos pies o bien una parte del cuerpo (punto de apoyo), fuera de las bandas.

Artículo 8.

Ejercicios demasiado largos o demasiado cortos:

Las penalizaciones impuestas en el caso de un ejercicio demasiado largo o, por el contrario, demasiado corto tanto para los ejercicios individuales como para los ejercicios de conjunto son las siguientes:

Ejercicio demasiado largo = 0,30 puntos.

Ejercicio demasiado corto = 0,50 punto por cada segundo de menos.

Artículo 9.

Revisión de los instrumentos:

La revisión de los aparatos será efectuada antes del concurso por una comisión especial. Todo aparato no conforme a las normas indicadas ocasionará una penalización de: 1 punto para una gimnasta individual y 2 puntos para un equipo.

Artículo 10.

Para los ejercicios de conjunto, los equipos o las gimnastas individuales no deben presentarse en el pódium sino después de haber sido llamadas; sea por el micrófono, sea por la Juez-árbitro. Si no se respeta esta modalidad, la penalización será de 0,50 puntos.

Artículo 11.

Uniforme de la gimnasta:

A) - Individual: maillot de gimnasia no transparente, correcto, pies descalzos o sandalias.

B) - Equipo: maillot de gimnasia no transparente, correcto, forma y color idénticos para todas las concursantes del equipo, pies descalzos o sandalias.

Cualquier adorno del maillot (lentejuelas, cintas, flores) está prohibido.

Artículo 12.

Reclamaciones: cualquier reclamación debe estar dirigida por escrito y en francés firmada por el representante oficial de la Federación correspondiente y remitida lo más tarde dos horas después de sucedido el hecho a la Presidente del Jurado de Apelación.

Artículo 13.

Se preveen dos días con anterioridad al concurso para la celebración de estos cursos. Estos cursos deberán ser seguidos en su totalidad por las juezes so pena de ser excluidas de la competición.

Gimnastas suplentes: las gimnastas suplentes designadas estarán obligatoriamente a disposición de los cursos de juezes. En el caso de que una suplente tuviese que actuar en sustitución de otra gimnasta, le será denegado este derecho si no hubiese cumplido las obligaciones del párrafo anterior.

Uniforme de las juezes: falda gris, chaqueta azul marino, blusa blanca.

Artículo 14.

Faltas generales:

Se clasifica:

- 1 - Faltas leves 0,10-0,20 punto de penalización.
- 2 - Faltas menos graves 0,30-0,40 punto de penalización.
- 3 - Faltas graves a partir de 0,50 punto de penalización.

CUADRO DE LAS FALTAS GENERALES:

I. Faltas técnicas:

1. Precisión de movimientos:

- a) Ligera incorrección de posiciones (falta pequeña).
- b) Incorrecciones acusadas de las posiciones del cuerpo o de los miembros.
Trabajo aislado de una parte corporal (falta media).
- c) Incorrección acusada de las posiciones del cuerpo y de los miembros (falta grave).

2. Pérdida de equilibrio:

- a) Adición de ligeros movimientos de los miembros sin desplazamiento corporal (falta pequeña).
- b) Pérdida de equilibrio por un paso en falso o insinuación del mismo, o bien por apoyar los dedos (falta media).
- c) Pérdida total del equilibrio (o bien apoyo manual). Caída un punto (falta grave).

3. Falta de amplitud:

- a) Ligera falta de amplitud (falta pequeña).
- b) Amplitud limitada (falta media).
- c) Falta total de amplitud (falta grave).

4. Giro:

- a) Giro inseguro (falta pequeña).
- b) Apoyo del talón o insinuación (falta media).
- c) Giro sobre talón o insinuación repetida (falta grave).

5. Saltos:

- a) Falta ligera de amplitud (falta pequeña).
- b) Amplitud insuficiente, postura incorrecta, llegada al suelo, dura o incierta (falta media).
- c) Salto sin amplitud, postura muy incorrecta, mala llegada al suelo (falta grave).

6. Pérdida del aparato:

- a) Pérdida y recuperación inmediata del aparato sin pérdida de ritmo: 0,10 punto. Pérdida y recuperación del aparato con pérdida de ritmo: 0,20 punto (faltas pequeñas).
- b) Pérdida del aparato con desplazamiento muy pronunciado y pérdida del ritmo: $0,20 + 0,30 = 0,50$ (falta grave).

7. Manejo del aparato:

- a) Interrupción ilógica del vuelo del aparato, inmovilidad del aparato: cada vez 0,10-0,20 (falta pequeña).
- b) Insuficientes cambios del aparato de una mano a otra (falta media).
- c) Ejecución casi total del ejercicio con una sola mano (falta grave).

8. Impresión general:

- a) Falta de ligereza, de seguridad, de armonía, de elegancia, de expresión corporal. Mimo de tragedia (falta pequeña).
- b) Movimientos rígidos, torpes. Mimo de tragedia durante el ejercicio entero (falta media).
- c) Ejecución imperfecta, descuidada, torpe y rígida (falta grave).

9. Rotura del aparato:

- a) Penalización de 0,10-0,20, más la penalización por pérdida de ritmo,

impresión general (falta pequeña).

II. Faltas de ritmo:

- a) Tensión y descanso imprecisos (falta pequeña).
- b) Pequeñas faltas de continuidad y de velocidad de los movimientos (falta pequeña).
- c) Pequeñas faltas de ritmo (falta pequeña).
- d) Ligera parada sin motivo (falta pequeña).
- e) Insuficiencia en la variedad del ritmo del ejercicio (falta pequeña).
- f) Falta de armonía, faltas aisladas de ritmo (falta media).
- g) Parada marcada sin motivo (falta media).
- h) Alteración de la dinámica del ejercicio, el ejercicio es enteramente lento o rápido (falta media).
- i) Divergencia prolongada de los movimientos con la música (falta grave).
- j) Monotonía en el ritmo durante toda la ejecución del ejercicio (falta grave).

III. Faltas de composición:

1. Diseño de la composición:

- a) Ejecución de la mayor parte del ejercicio en la mitad del practicable sobre una diagonal, o sobre un solo lado del cuadrado (falta media).

2. Elementos que no pertenecen a la gimnasia moderna:

- a) Posición de ballet (falta pequeña).
- b) Elementos de ballet muy pronunciados (falta media).
- c) Ejercicios no específicos de gimnasia durante la ejecución del ejercicio (falta grave).

3. Diversidad de los elementos:

- a) Falta de originalidad de los elementos y sus enlaces (falta pequeña).
- b) Monotonía en la elección de los elementos y de los enlaces (falta pequeña).
- c) Ausencia total de los elementos de un grupo principal (falta media).
- d) Ausencia de ejecución de un elemento de dificultad con la mano izquierda (falta media).
- e) Ausencia perceptible de variedad en los elementos y sus enlaces (falta media).
- f) Ausencia casi total del trabajo con la mano izquierda (falta grave).

EJERCICIOS DE MANOS LIBRES:

Características:

1. Flexiones.
2. Ondulaciones.
3. Equilibrios.
4. Giros.
5. Saltos.

Tiempo de duración del ejercicio = 1 min. a 1 min. 30 seg.

- Primer golpe de gong a 1 min. 25 seg.
- Segundo golpe de gong a 1 min. 30 seg.

1. Flexión del tronco:

La flexión puede ejecutarse en diferentes partes de la columna vertebral. La mayor dificultad exige una flexión hasta el máximo. El arco formado por el cuerpo

debe realizarse formando una curva ininterrumpida.

2. Balanceos - Ondulaciones:

Durante el balanceo se debe manifestar la relación entre la fuerza y el peso, así como la elasticidad de los segmentos articulares. Las ondulaciones son flexiones que se alternan con extensiones de diferentes secciones de la columna vertebral incluyendo la cabeza y el cuello. Pueden ser ejecutadas con balanceo o movimiento continuo.

CUADRO DE FALTAS TÍPICAS (MANOS LIBRES):

1. Flexión del tronco hacia atrás:

- a) Cierta falta de tensión en la región dorso-lumbar (lordosis) (falta pequeña).
- b) Falta importante de tensión dorso-lumbar (lordosis pronunciada) (falta media).

2. Flexión del tronco hacia adelante:

- a) Hombros elevados y proyectados hacia adelante (falta pequeña).
- b) La cabeza y las vértebras cervicales no participan en el movimiento de flexión (formación de la curva) (falta pequeña).
- c) Curva insuficiente en la zona dorso-lumbar (mala posición de la pelvis, lordosis) (falta media).

3. Giros:

- a) Giros incompletos (1/1, 1 ½, 2/1) (falta pequeña).
- b) Giros efectuados siempre sobre la misma pierna de apoyo o bien en una

única dirección (falta media).

4. Saltos:

- a) Insuficiente amplitud en altura y longitud (falta media).
- b) Amplitud muy limitada en altura y longitud (falta grave).

5. Faltas de composición:

- a) Inmovilidad de los brazos durante los giros y desplazamientos (falta pequeña).
- b) Ausencia total de giros, saltos u ondulaciones durante todo el ejercicio.
Escasa variación en los elementos y sus uniones (falta media).

EJEMPLOS DE DIFICULTADES MEDIAS Y SUPERIORES DE LOS EJERCICIOS DE MANOS LIBRES:

A - Flexión:

Dificultades medias:

1. Flexión lateral hasta la horizontal.

NOTA: la posición de partida así como los movimientos de los brazos se pueden elegir.

2. Inclinación hacia atrás hasta la posición horizontal.

3. Flexión lateral del tronco hasta la horizontal de puntillas.

4. Flexión adelante y atrás con rotación del tronco hasta la horizontal (circunducción).

5. Rotación horizontal del tronco (circunducción).

Dificultades superiores:

1. Flexión lateral hasta la horizontal ejecutada con los movimientos de los brazos.

2. Inclinación hacia atrás tocando ligeramente el suelo con la mano.

3. Inclinación hacia atrás del tronco hasta la horizontal (circunducción) con adición de otro elemento (vuelta, equilibrio, etc.).

B - Ondulaciones y Balanceos:

Dificultades medias:

1. Impulsión del tronco adelante y atrás con movimiento paralelo perceptible de los brazos, con circunducción invertida o con otras variantes en el movimiento paralelo perceptible de los brazos.
2. Movimiento de circunducción inverso alternativo de los brazos con amplios movimientos del tronco, movimiento circular paralelo de los brazos hacia adelante del cuerpo con amplio movimiento del tronco.
3. Movimientos circulares de los brazos en forma de "8" (por delante del cuerpo y encima de la cabeza) con flexión del tronco, estando arrodillada la gimnasta, se incorpora con un giro.
4. Ondulación del cuerpo hacia adelante o atrás con movimientos de los brazos (movimientos invertidos de los brazos, sucesivamente).
5. Ondulaciones laterales del cuerpo con movimiento del brazo.

Dificultades superiores:

1. Impulsión del tronco adelante y atrás y desplazamiento con movimiento perceptible paralelo de los brazos o bien con 1 ½ giro y circunducción alternativa de los brazos.
2. Movimiento de circunducción inverso alternativo de los brazos con amplio movimiento del tronco y medio giro, movimiento de circunducción paralelo de los brazos con amplio movimiento del tronco y giro entero o un giro y medio.
3. Movimientos circulares de los brazos en forma de "8" (por delante del cuerpo y encima de la cabeza) con flexión del cuerpo, estando arrodillada la gimnasta, se incorpora efectuando un giro.
4. En cuclillas sobre los talones, se incorpora con ondulación estando de puntillas.
5. Ondulación lateral del cuerpo con movimientos de los brazos y combinación de

otros elementos.

C - Equilibrios:

Dificultades medias:

Mantener durante 1 segundo.

1. Distintos equilibrios de puntillas.
2. Plancha: facial, lateral y dorsal.
3. Equilibrio de rodillas.
4. Plancha facial, media vuelta horizontal, plancha dorsal.
5. Arabesca con la pierna doblada hacia atrás: a media punta, flexión del tronco y de la pierna libre hacia atrás con impulso.
6. Posición sobre una pierna (flexión del tronco y de la pierna libre, una hacia la otra), movimiento opuesto de los brazos, erguir el tronco y extender la pierna libre en posición de plancha con movimiento opuesto de los brazos.

Dificultades superiores:

Mantener durante 3 segundos.

1. Distintos equilibrios de puntillas.
2. Plancha: facial, lateral y dorsal.
3. Equilibrio de rodillas.
4. Plancha facial, de puntillas, media vuelta horizontal, plancha dorsal.
5. El mismo movimiento con parada.
6. Posición a media punta (flexión del tronco y de la pierna libre, uno hacia el otro) con movimiento opuesto de brazos, tras una posición transitoria de puntillas enderezar el tronco y la pierna libre, posición de plancha, de puntillas con movimiento opuesto de los brazos, flexión del tronco (posición transitoria de puntillas, plancha hacia atrás).

D - Giros:

Todos los giros tienen que ejecutarse de puntillas sobre un solo pie.

Con: 1/1 giro = 360°; 1 ½ giro = 540°; y 2/1 giro = 720° ó más.

En dirección: de la pierna de soporte y a la inversa de la pierna de soporte.

Dificultades medias:

1. 1/1 giro pierna libre: delante; de lado y hacia atrás.
2. 1/1 giro con flexión arqueada del tronco.
3. 1/1 giro con flexión del tronco hacia atrás.
4. Dos giros sucesivos cambiando la pierna de apoyo: en flexión hacia adelante y en flexión hacia atrás o viceversa.
5. 1/1 giro con espiral.
6. 1/1 giro con varias oscilaciones de la pierna de apoyo.

Dificultades superiores:

1. 2/1 giros pierna libre: delante; de lado y hacia atrás.
2. 1/1 giro en posición de equilibrio facial horizontal.
3. 1 ½ giro con flexión del tronco hacia atrás.
4. 2/1 giros (sobre la misma pierna de apoyo): en flexión hacia adelante y en flexión hacia atrás o viceversa.
5. Dos veces 1/1 giro con espiral.
6. 1/1 giro con varias oscilaciones de la pierna de apoyo y diferentes movimientos del tronco.

E. Saltos:

Dificultades medias:

1. Saltos, con las piernas juntas con 1/1 vuelta.
2. Saltos con las piernas juntas con flexión del tronco hacia atrás.
3. Salto con cambio de piernas (tijeras) flexionadas o extendidas hacia adelante o hacia atrás.
4. Salto con pies juntos (hacia adelante, hacia atrás, lateral) con las piernas flexionadas o extendidas.
5. Dos saltos de zancada sucesiva con la pierna flexionada hacia atrás.

6. Salto de zancada pierna flexionada hacia atrás.

7. Salto de zancada lateral.

Dificultades superiores:

1. Salto con las piernas juntas efectuando 1 vuelta y media.

2. Salto con flexión del tronco y con las piernas juntas hacia atrás (iniciación con los dos pies, finalizar sobre un pie).

3. Salto con pies juntos (hacia adelante, hacia atrás, lateral), las piernas flexionadas o extendidas, con ½ vuelta.

4. Dos saltos de zancada sucesiva con impulsión de una pierna hacia adelante y hacia atrás.

5. Salto de zancada con ½ vuelta.

6. Salto de zancada hacia atrás.

Observación: dos elementos diferentes (por ejemplo un salto seguido de un elemento de equilibrio o de impulso, un salto seguido de un giro o un giro seguido de un salto, etc.) forman una dificultad superior.

CUERDA:

Normas: cuerda de cáñamo sin empuñadura, la longitud de la cuerda está proporcionada a la estatura de la gimnasta. La cuerda puede ser reforzada en su parte central.

Duración del ejercicio: de 1 minuto a 1 minuto 30. El cronómetro se pondrá en marcha cuando la gimnasta empieza. Golpe de gong a 1 min. 25, segundo golpe a 1 min. 30.

Características del ejercicio con cuerda: la cuerda debe ser mantenida muy ligeramente para permitir la movilidad y la flexibilidad necesarias para la ejecución

de los ejercicios propios de este aparato. La cuerda debe permanecer siempre tensa durante los diferentes movimientos de ésta (balanceos, movimientos en "ocho", círculos, etc.) y durante los saltos pequeños. La amplitud de los movimientos está en relación con el ritmo; por ejemplo, para los pequeños saltos de ritmo menos rápido, a cada vuelta de cuerda los brazos se pondrán extendidos verticalmente; para los pequeños saltos de ritmo más rápido, los brazos se pondrán flexionados; casi siempre se tratará de movimientos de muñeca. Los ejercicios específicos con cuerda, excepto el impulso inicial, deben ser ejecutados con continuidad de tal manera que la cuerda siempre esté en acción. Los impulsos que se suceden en los movimientos han de ser suficientes para vencer la ingravidez que tiende a descenderla. En los movimientos sobre el plano horizontal se utiliza la fuerza centrífuga para mantener la cuerda tensa y paralela al suelo. La cuerda puede ser utilizada en toda su longitud, doble, triple o cuádruple; mantenida por las extremidades sólo en un extremo, por una mano o por ambas manos.

Los grupos de elementos de cuerda se reparten así: los saltos y los movimientos dirigidos de la cuerda,

A - Los saltos: se ejecutan de todas las formas posibles con cuerda simple, doblada o cuádruple. La velocidad de la cuerda está utilizada en vuelta simple, en vuelta doble, etc. Las vueltas de cuerda se efectúan hacia adelante, hacia atrás y lateralmente.

B - Los movimientos dirigidos de la cuerda comprenden: los balanceos en todas las direcciones con cuerda simple o doblada, las vueltas de la cuerda simple o doblada, las circunducciones, los impulsos y lanzamientos. Los ejercicios de todos estos grupos se utilizan con pasos rítmicos, carrera, desplazamientos, vueltas, giros y equilibrios adaptados a las características del aparato.

PENALIZACIONES GENERALES:

I. Faltas técnicas:

- a) Cuerda estirada de manera incorrecta (falta pequeña).
- b) Aflojamiento de la cuerda durante un movimiento. Ondulación de la cuerda en el curso de un lanzamiento o un balanceo o una vuelta. Soltar la cuerda, mala dirección de la cuerda. Paradas sin motivo. Cuerpo doblado durante los saltos (faltas pequeñas).
- c) Apretar la cuerda en las manos en vez de mantenerla ligeramente (excepto los grandes saltos y reprises de lanzamiento) (falta media).
- d) Divergencia entre amplitud requerida y el dinamismo (falta media).
- e) Saltos pesados sin elasticidad. Omisión del trabajo con las manos izquierda y derecha para los elementos con cuerda doblada (falta media).
- f) Apretar la cuerda en las manos varias veces (falta grave).
- g) Aflojar la cuerda varias veces. Cuerda ondulada en todos los lanzamientos, balanceos, vueltas, etc. (falta grave).
- h) Divergencia marcada de la técnica específica de la cuerda (falta grave).

II. Faltas de ritmo:

- a) Pequeña pérdida de ritmo (falta pequeña).
- b) Divergencia de un movimiento con la música (falta pequeña).
- c) Pérdida de ritmo durante 2 ó 3 compases (falta media).
- d) Divergencia de varios movimientos con la música (falta media).
- e) Pérdida de ritmo prolongada (más de tres compases) (falta grave).
- f) Divergencia completa del ejercicio con la música (falta grave).

EJEMPLOS DE DIFICULTADES CON CUERDA:

A - Saltos y pequeños saltos: dar vueltas a la cuerda normalmente (hacia delante o hacia atrás).

Dificultades medias:

1. Balanceos de la cuerda de delante a atrás y pequeños saltos con un pie hacia delante y el otro hacia atrás, continúa con un enlace (los balanceos deben ser muy regulares demostrando la habilidad en el manejo y control perfecto del aparato).
2. Como el ejercicio nº1, pero después de algunos pequeños saltos con impulso, media vuelta colocando los brazos en la vertical para volver de nuevo sin interrupción a dar pequeños saltos.
3. Pequeños saltos sobre los dos pies alternando con uno o varios saltos, piernas muy flexionadas hacia delante o hacia atrás durante el salto.
4. Idéntica al 3 alternando el salto con abertura de piernas.
5. Idéntico al 3 ejecutando los saltos con doble vuelta de la cuerda.
6. Salto sobre una pierna con diferentes posturas de la pierna libre y con vuelta de cuerda cruzada y soltándola de delante a atrás.
7. Saltos de tijera hacia atrás (vuelta de cuerda hacia atrás) y sin parar dar media vuelta para seguir con pequeños saltos, vueltas de cuerda hacia adelante.
8. Saltos pequeños sobre ambos pies con desplazamientos y cambios de dirección hacia delante, hacia atrás y lateralmente (ejecución rápida pero sin impulso ni interrupción y con soltura).
9. Pequeños saltos en posición agrupada con desplazamiento hacia delante, hacia atrás o lateralmente pero sin desplazamiento en este último caso.
10. Pequeños saltos hacia delante sobre puntas. Estos pasos cuyo ritmo mide tres tiempos deben estar perfectamente coordinados con las vueltas de cuerda que miden dos tiempos (ejercicio importante de ritmo).
11. Pequeños saltos hacia delante, doble paso saltado e impulso para cambiar de pierna (2 vueltas de cuerda para cada doble paso).

12. Pequeños saltos por "galope" lateral con una vuelta de cuerda para cada paso de "galope" (ritmo).
13. Salto con las piernas rectas o flexionadas con media vuelta girando la cuerda hacia delante o hacia atrás.
14. Dos saltos de "gato" con dos vueltas de cuerda con desplazamiento hacia delante, sin parar; media vuelta y dos saltos de "gato" con desplazamiento hacia atrás con vuelta de cuerda hacia atrás, media vuelta y volver a empezar.
15. Dos pequeños saltos sin desplazamiento con las piernas semiflexionadas o extendidas, media vuelta cada 2 ó 3 saltos (2 ó 3 veces) (la cuerda gira siempre en el mismo sentido sin detenerse). Ejecución con o sin impulsos.
16. Algunos pasos en cuerda, sin interrupción del paso de la cuerda por debajo de una pierna, cayendo nuevamente sobre el pie, media vuelta para soltarse de la cuerda (el ejercicio puede efectuarse igualmente con un impulso después del paso de la cuerda por debajo de la pierna después de haberla soltado).

Dificultades superiores:

1. Balanceo de la cuerda de delante a atrás y pequeños saltos, pequeños saltos sin impulsos. Media vuelta girando la cuerda lateralmente (circunducción de la cuerda, reunión de manos y reanudar el balanceo).
2. Pequeños saltos, vuelta de la cuerda en dirección normal, media vuelta saltando y simultáneamente vuelta lateral de la cuerda con las manos reunidas sin parar de dar de nuevo pequeños saltos con vuelta de cuerda en dirección opuesta.
3. Todos los grandes saltos con piernas abiertas y doble vuelta de cuerda.
4. Pequeños saltos con giros normales de la cuerda, media vuelta con un salto abriendo las piernas para volver nuevamente a los saltos pequeños con vueltas de cuerda en dirección opuesta (sin interrupción).
5. Saltos de zancada dando vueltas a la cuerda doblada por encima de la cabeza y bajo la pierna delantera durante el salto.
6. Pequeños saltos en postura agachada con desplazamientos hacia atrás, lateralmente y girando sin desplazarse (3-4 saltos de cada lado).

7. Dos o tres saltos en posición agrupada sin interrupción levantarse y salto con doble vuelta de cuerda.
8. Pequeños saltos en posición agrupada con vueltas de cuerda de atrás en adelante, sin interrupción, media vuelta y seguir con vueltas de cuerda en el sentido opuesto.
9. En posición agrupada, saltos con cuerda cruzada, levantar el cuerpo para efectuar un salto con doble giro de cuerda.
10. Salto con doble vuelta de cuerda cruzada.
11. Pequeños saltos por encima de la cuerda doblada o redoblada, mantenida con las dos manos. Estos pequeños saltos se suceden con enlace y desplazamientos.
12. Dos saltos con las piernas extendidas seguidos por una vuelta completa, continuar sin parar por un desplazamiento y con trabajo de la cuerda.
13. Carrera con vuelta de cuerda a cada paso y salto de tijera. Durante el salto de tijera, doble vuelta de cuerda.
14. Carrera con vuelta de cuerda en cada caso seguida de una zancada con cambio de piernas o salto de gacela o salto girando.
15. 4 saltos diferentes sin impulsos intermediarios con doble vuelta de cuerda.
16. Idéntico al ejercicio 21 pero intercalando movimientos controlados de balanceo de la cuerda.

B - Cuerda doblada y mantenida con una sola mano:

Dificultades medias:

1. Algunas zancadas con desplazamiento en curva, haciendo deslizar la cuerda doblada bajo la pierna delantera.
2. Giro sobre una pierna (360°) la otra pierna extendida hacia adelante, hacer deslizar la cuerda bajo esta pierna y continuar por un desplazamiento con ejercicio de cuerda.

Dificultades superiores:

1. Algunas zancadas con desplazamiento en curva, haciendo pasar la cuerda doblada bajo la pierna delantera y a continuación tomarla por los extremos

extendiéndola para realizar movimientos lentos y flexibles (control del aparato).

18. Giro sobre una pierna (360°) la otra pierna extendida hacia adelante, hacer deslizar la cuerda bajo esta pierna y continuar por un desplazamiento con ejercicio de cuerda.

C - Balanceos:

Dificultades medias:

1. Balancear la cuerda en diferentes planos (movimientos flexibles y controlados) alternando con grandes circunducciones o grandes arranques, cuerda mantenida con una mano.

2. Paso de carrera con vueltas de cuerda de atrás adelante, cruzada y suelta (4 veces), seguir con un paso rítmico con balanceo ligero y controlado de la cuerda sobre el lado u otro plano cualquiera. Repetir desde el principio.

D - Vueltas:

Dificultades medias:

1. Pasos rítmicos con desplazamientos en curva hacia atrás coordinadas con vueltas de cuerda en el interior o en el exterior de la curva (aproximación de manos y dominio de la cuerda por medio del antebrazo).

Exactitud de coordinación, dirección y dinamismo de dos movimientos, uno saltado (piernas), otro flexible y continuo (cuerda).

2. Vuelta de cuerda doblada mantenida con una mano delante del cuerpo y siguiendo esta vuelta, sin modificación del plano, circunducción del tronco en dirección opuesta al brazo, con movimientos de los pies.

3. Giro (360°), cuerda horizontal hacia adelante (mantenida por los extremos) seguir por vueltas de cuerda o por circunducciones con desplazamientos rectos o en curva.

4. Giro (360°) alternativamente sobre ambas piernas, simultáneamente hacer girar la cuerda alrededor del cuerpo en un plano horizontal por cambio de manos.

E - Circunducciones:

Dificultades medias:

1. Movimiento en "8" de la cuerda mantenida por ambos extremos: movimiento del brazo derecho hacia atrás, cruzándola sobre el brazo izquierdo horizontal con rotación del tronco hacia la izquierda, separar los dos brazos volviendo hacia la derecha, el brazo derecho pasando por la vertical y repetir.

Sólo el brazo derecho afloja el "8" simultáneamente, desplazamiento en curva con giro al final del movimiento y volver a empezar sin parar.

2. Idéntico al ejercicio 1 pero con cambio de brazos cada vez para ejecutar el "8".

3. Vueltas de cuerda al exterior por circunducción.

4. Vueltas de cuerda al exterior por circunducción de los antebrazos de delante atrás con movimientos del tronco y desplazamientos.

Dificultades superiores:

1. Todos los movimientos en "8" de la cuerda, efectuados con desplazamientos y alternándolos con vueltas, giros y saltos.

F - Impulsos y lanzamientos:

Dificultades medias:

1. Lanzar la cuerda oblicuamente hacia arriba y volver a cogerla con las dos manos. Al volver a cogerla se sigue con un balanceo hacia atrás a la derecha o a la izquierda (exactitud del lanzamiento de la dirección y de la recuperación).

2. Idéntico al nº 1, pero con media vuelta para volver a coger la cuerda.

3. Lanzar la cuerda hacia la derecha o hacia la izquierda, o en oblicuo hacia arriba. El lanzamiento está efectuado con un impulso para que la cuerda realice una media vuelta antes de recuperarla.

4. Balancear la cuerda de izquierda a derecha, soltar la extremidad izquierda para volver a cogerla después de algunos pasos, o después de dar vueltas o después de una postura (la cuerda debe permanecer siempre tensa).

5. Todos los ejercicios de lanzamiento de cuerda.

Dificultades superiores:

1. Lanzar la cuerda oblicuamente hacia arriba y volver a cogerla con las dos manos, el lanzamiento de cuerda está precedido o seguido sin interrupción por saltos, vueltas de cuerda y/o balanceos.
2. El mismo ejercicio, pero precedido o seguido por saltos, vueltas de cuerda y/o balanceos.
3. El mismo ejercicio pero seguido de pequeños saltos al recuperar la cuerda.
4. El mismo ejercicio pero seguido de pequeños saltos al recuperar la cuerda.
5. Cuerda mantenida en los dos extremos, de forma ininterrumpida; lanzar el extremo mantenido por la mano derecha (hacia arriba) y volver a cogerla con la mano izquierda mientras que la extremidad cogida por la mano izquierda pasa en la mano derecha. Por lo menos tres veces sin interrupción.
6. Vueltas y giros; plancha transitoria terminada por lanzamiento de la cuerda hacia arriba, cuerda mantenida y lanzada horizontalmente.

G. Cuerda doblada cogida con una mano:

Dificultades medias:

1. Desplazamiento lateral alternado con vuelta completa (360°), simultáneamente hacer girar la cuerda doblada delante del cuerpo cogida con la mano derecha y pasarla durante la vuelta detrás del cuerpo para continuar las vueltas de cuerda hacia adelante con la mano derecha (la vuelta de cuerda hacia adelante y hacia atrás es siempre semejante y sin interrupción).
2. Vueltas de cuerda por encima de la cabeza seguidas de vueltas de cuerda alrededor del tronco con cambio de mano, luego, sin interrupción, volver a efectuar vueltas por encima de la cabeza, simultáneamente desplazarse girando hacia atrás.
3. Galope lateral y vueltas de cuerda delante del cuerpo con cambio de mano a cada vuelta de cuerda y a cada paso de galope (coordinación).
4. Todas las combinaciones de vueltas con cuerda doblada y desdoblada de balanceos, de circunducción, son infinitas y deben ser acompañadas de

desplazamientos, giros, etc.

Dificultades superiores:

1. Balancear la cuerda doblada en la mano derecha sobre el lado derecho al exterior y hacia el cuerpo, luego lanzamiento de la cuerda por alto y recuperación con la mano izquierda que realiza una semi-vuelta y repetir el ejercicio hacia la izquierda (con desplazamiento).

2. Pasos rítmicos con cuerda doblada en la mano derecha simultáneamente movimiento en forma de "8" de la cuerda por encima del brazo izquierdo extendido en horizontal hacia adelante. Al final del "8", lanzamiento de la cuerda hacia arriba, media vuelta (180°) y cogerla con la mano izquierda, bajando el brazo hacia adelante y repetir el ejercicio en forma de "8".

3. Dos pasos de galope lateral con vuelta de cuerda doblada, mantenida con una mano delante del cuerpo. Lanzamiento de la cuerda hacia arriba, efectuando media vuelta, recuperar la cuerda con la otra mano y continuar el galope en la misma dirección.

4. Todos los elementos combinados con desplazamientos y con ejercicios corporales mientras que la cuerda se utiliza a distintas velocidades y alternándose sin interrupción.

5. Todos los elementos combinados con desplazamientos y ejercicios corporales mientras que la cuerda se utiliza con velocidades diferentes alternadas sin interrupción.

6. Todos los elementos combinados con desplazamientos y ejercicios corporales mientras que la cuerda se utiliza con enlaces y direcciones ejecutadas sin interrupción.

NOTA: Dos-tres dificultades medias repetidas sin interrupción forman una dificultad superior.

ARO:

Norma: el aro está hecho de madera. El diámetro interior del círculo tiene 0,80-0,90 m. El aro puede ser redondo o llano, blanco o de color natural, excepto los colores bronce, plata y oro.

Duración del ejercicio: desde 1 minuto a 1'30". El cronómetro se pondrá en marcha cuando la gimnasta empieza a hacer el ejercicio. Golpe de gong a 1 min. 55". Golpe final a los 2 minutos.

Los grupos de elementos con aro se reparten así:

1. Iniciación, balanceos y circunducción.
2. Inversión del aro sobre sus ejes, diagonal o vertical.
3. Rotación en diferentes planos: horizontal, transversal, vertical o alrededor del cuerpo.
4. Lanzamiento y recuperación del aro.
5. Salto por encima y a través del aro.

CARACTERÍSTICAS DEL EJERCICIO CON EL ARO:

1. **Impulsos, balanceos y circunducciones:** los impulsos con el aro pueden ejecutarse en forma de arco, en círculo o en forma de "8", con diferentes planos y direcciones. Sirven como movimientos intermediarios de enlace. Los balanceos y circunducciones deben acompañarse obligatoriamente con movimientos que requieren la participación del cuerpo entero. Contribuyen igualmente a variar los ejercicios con el aro. Su empleo juicioso evita la impresión de monotonía, de uniformidad y sobre todo de inmovilidad del aparato.

2. Inversión del aro sobre sus ejes, horizontal y vertical: la inversión del aro se efectúa con una mano o ambas manos en planos y direcciones diferentes, pero siempre en combinación con movimientos variados del tronco, pasos rítmicos, etc. Estos grupos de elementos, así como los precedentes, suprimen la impresión de inmovilidad del aparato.

3. Rotación del aro: las rotaciones representan los más típicos elementos del aro. Se efectúan con la ayuda de movimientos iguales. Sin tensión del tronco, del brazo y, sobre todo de la mano. En el curso de la rotación el aro se encuentra entre el pulgar y el índice. La rotación debe efectuarse sin vibraciones y en un plano determinado: horizontal, lateral, facial u oblicuo. El paso del aro de una mano a otra debe realizarse sin variar la cadencia de rotación. El paso de un plano a otro se hace sin interrupción de movimiento. Las rotaciones del aro pueden combinarse con movimientos muy variados del cuerpo y del tronco: pueden efectuarse durante desplazamientos, pasos rítmicos, impulsos, saltos, etc.

4. Lanzamiento y recuperación del aro: el lanzamiento del aro puede efectuarse con una o ambas manos, pero es siempre la consecuencia lógica de un movimiento. El lanzamiento puede efectuarse en distintas posiciones y en planos y en direcciones diferentes. La recuperación del aro se efectúa con una o ambas manos y debe ser hecha de tal forma que prolongue el vuelo del aparato o su rotación con movimiento de una mano. La dirección y el plano durante el vuelo del aparato son muy importantes. La dirección debe ser claramente establecida; el aro tiene que conservar su plano, sin alteraciones. El lanzamiento y recuperación se deben efectuar tanto con la mano derecha como con la izquierda.

5. Rodamiento del aro: el rodamiento del aro puede efectuarse en el suelo y encima del cuerpo de la gimnasta. Tiene que ser ejecutado sin alteración del plano y de la dirección. La vibración del aparato está penalizada con una falta.

6. Los saltos a través y por encima del aro: los saltos se efectúan bien saltando, bien pasando a través del aro. Los saltos por encima del aro están considerados como específicos en este grupo a condición que acompañen el movimiento del aparato. Los saltos a través del aro pueden efectuarse con una o ambas piernas o con pasos rítmicos, girándolo de delante atrás (como una cuerda). Estos saltos pueden combinarse con saltos -pies juntos- flexionados, en tijeras, girando, etc.

CUADRO DE FALTAS TÍPICAS CON EL ARO:

I. Faltas técnicas:

1. Plano de dirección.

- a) Ligera alteración del plano y de la dirección del aparato durante todos los grupos de ejercicios (falta pequeña).
- b) Alteraciones bastante pronunciadas del plano y de la dirección (trayectoria) del aparato. Apoyo sobre el aro (falta media).

2. Rotaciones, impulsos y circunducciones del aro.

- a) Rotación irregular con movimiento inicial y brusco (falta pequeña).
- b) Roce con el cuerpo (sin interrupción de la cadencia 0,10); (con ligera interrupción 0,20) (faltas pequeñas).
- c) Rotación del aro con un brazo demasiado flexionado (falta pequeña).
- d) Ligera irregularidad o parada del aro durante el cambio de mano (falta pequeña).
- e) Alteraciones bastante pronunciadas del plano y de la dirección (trayectoria) del aparato. Apoyo sobre el aparato (falta media).

3. Recuperación del aro.

- a) Recuperación con interrupción sin motivo de la parábola del aparato (sin prolongación del vuelo) (falta pequeña).
- b) Recuperación con el antebrazo y no con la muñeca (falta pequeña).
- c) Recuperación del aro, el brazo tieso y con acusadas detenciones (falta media).
- d) Deslizamiento y rodamiento del aro sobre el antebrazo (falta media).

4. Rodamiento del aro.

- a) Brusquedad o vibración durante el rodamiento del aro (falta pequeña).

5. Pérdida del aparato.

- a) Pérdida y recuperación inmediata del aro sin desplazamiento y pérdida del ritmo, 0,10 (falta pequeña).
- b) Pérdida y recuperación del aro con desplazamiento, 0,20 (falta pequeña).
- c) Pérdida del aro durante el rodamiento (falta pequeña).
- d) Pérdida del aro con desplazamiento muy grande y pérdida del ritmo (falta grave).

II. Faltas de ritmo:

1. Variedad de los elementos.

- a) Poca variedad del ritmo durante la ejecución (falta pequeña).
- b) Elementos no específicos al aparato, ejercicios poco estéticos (falta pequeña).
- c) Falta de originalidad de los elementos y de sus enlaces (falta pequeña).
- d) Ausencia de impulsos o de rotaciones en varios planos y direcciones del aparato (falta pequeña).
- e) Falta de partes rápidas o lentas (el ejercicio es enteramente rápido o

lento) (falta media).

f) Falta total de rotación, lanzamiento o rodamiento del aro (falta media).

g) Monotonía en la elección de los elementos y en sus enlaces (falta media).

h) Ausencia de ejecución de un elemento de dificultad con la mano izquierda (falta grave).

i) Falta de ejecución de un elemento de dificultad con la mano izquierda (falta grave).

2. Manejo del aparato.

a) Estado estático del aparato, cada vez 0,10-0,20 (falta pequeña).

b) Falta de transmisiones seguidas del aparato desde la mano derecha hacia la izquierda (falta media).

c) Manejo con una sola mano durante la mayor parte del ejercicio (falta grave).

EJEMPLOS DE DIFICULTADES MEDIANAS Y SUPERIORES CON ARO:

I. Impulso con el aro:

Dificultades medias:

1. En el curso de un salto de tijeras o de un salto de "gato" hacer un "8" con el aro (por rotación de la mano) a la izquierda con la mano derecha (palma hacia abajo), a la derecha (palma hacia arriba).

NOTA: el "8" se efectúa en el transcurso del salto.

2. En el curso de un giro de 360°, impulso horizontal, estando el aro a la altura de la pelvis, pasar el aro de una mano a otra delante y detrás del cuerpo.

3. Giro de 360°, describiendo un círculo horizontal con el aro por encima de la cabeza. Cambio del aro de una mano a otra, delante y detrás del cuerpo, durante el giro sobre ambos pies.

4. Pasos rítmicos con impulso del aro, manteniéndose sobre la punta de un pie (o saltando) con un cambio del aro de una mano a otra (repetir una vez más).

5. Pasos de puntillas, laterales, con pequeños balanceos rápidos (en el plano facial). Alternar con circunducciones del aro, manteniéndolo con la mano abierta y pasándolo de una mano a otra.

Dificultades superiores:

1. En el curso de un salto cualquiera, impulso horizontal del aro, a la altura de la pelvis cambiar el aro de una mano a otra, delante y detrás del cuerpo.

NOTA: el cambio debe efectuarse durante el salto.

2. Giro de 720°. En el curso de un primer giro (sobre una pierna, la otra extendida hacia atrás), ejecución de un círculo horizontal con el aro por encima de la cabeza; durante el segundo giro, cambio del aro, de una mano a otra mano delante y detrás del cuerpo (pierna levantada en posición libre).

3. Durante la ejecución de una zancada, impulso y paso del aro por debajo de las piernas de una mano a otra, paso inmediato del aro de la segunda mano a la primera por encima de la cabeza.

4. Pasos rítmicos, pasos ligeros, etc., impulsando el aro y cambiándolo de una mano a otra por detrás del cuerpo; salto con impulso del aro (repetir una vez más).

5. Giro de 360°; la pierna libre extendida hacia adelante, cambio del aro de una mano a otra por debajo de la pierna levantada.

II. Inversión del aro sobre sus ejes:

Dificultades medias:

1. Inversiones del aro; bien combinadas con pasos rítmicos, bien manteniéndose de puntillas o saltando.

2. Aro en posición vertical sobre una mano, la otra colocada sobre él. Bajar verticalmente. Las manos cambian de posición. Al final de la inversión del aro, arrodillarse, el cuerpo en flexión hacia adelante. Enderezar el cuerpo y movimiento del aro hasta la posición con flexión hacia atrás.

3. Aro vertical en rotación libre. En el curso de la rotación del aro, giro de 360° sobre el pie izquierdo o el derecho. La pierna libre colocada por encima del aro en cualquier posición.

4. Pasos rítmicos con inversión del aro mantenido con una mano y vuelta con paso del aro a la otra mano delante y detrás del cuerpo.

Dificultades superiores:

1. El aro está sobre su eje vertical detrás del cuerpo, manteniéndolo con las dos manos. Giro en la dirección del pie que sirve de apoyo o en la dirección inversa a 360° con inversión y cambio del aro: la mano izquierda suelta el aro, la mano derecha lo hace girar sobre su eje vertical; la parte libre del aro pasa hacia delante y a la izquierda para ser recuperada por la mano izquierda; en este momento la mano derecha suelta el aro, la parte libre del aro se proyecta hacia adelante y al llegar a la derecha está recuperada con la mano derecha.

NOTA: el mismo ejercicio con la posición del aro vertical pero hacia delante.

2. Impulso con una pierna hacia delante, inversión con cambio de aro de una mano a otra por debajo de la pierna, alternada con desplazamientos, prolongando la inversión con el cambio (por delante del cuerpo).

3. Rotación libre del aro sobre el suelo, por encima del aro cualquier clase de salto.

III. Rotación del aro:

Dificultades medias:

1. Giro de 360° sobre una pierna con rotación continua del aro horizontalmente por encima de la cabeza.

2. Giro de 360°, con rotación del aro en posición horizontal al suelo.

3. Posición de puntillas; el aro mantenido en una mano sobre su eje vertical. Pasos con los pies juntos, rotación y cambio del aro de una mano a otra durante la rotación; salto en zancada y transmisión del aro de la mano izquierda a la derecha por encima de la cabeza durante el salto (repetido dos veces).

4. Rotación del aro en todos los planos y sin interrupción con paso de una mano a

otra y desplazamiento (pasos rítmicos, carrera en círculo o en línea recta; varias veces).

5. Rotación del aro con cambios del plano durante saltos, ondulaciones, etc.

Dificultades superiores:

1. Giro a 720° (primero sobre una pierna, luego sobre las dos) con rotación continua del aro horizontalmente por encima de la cabeza.

2. Rotación del aro por delante del cuerpo, circunducción del cuerpo (360°) y desplazamiento lateral del aro coordinado con la rotación en el mismo plano.

3. Rotación del aro horizontalmente por encima de la cabeza, gran flexión hacia atrás; se regresa a la posición sobre puntas de los pies.

4. Impulso rápido del cuerpo acabando en "arabesca" horizontal, facial, de puntillas; o en "arabesca" horizontal, dorsal. Rotación continua del aro.

5. Aro mantenido verticalmente con una mano por delante del cuerpo, pequeños pasos ligeros hacia adelante con rotación del aro hacia la izquierda (o a la derecha), paso y giro de 360° sobre una pierna con pasada del aro de una mano a otra por detrás de la espalda y delante del cuerpo.

6. Rotación del aro en cualquier plano durante la ejecución de los saltos: salto de zancada, salto con una pierna flexionada hacia atrás lo más alto posible, salto de zancada con cambio de piernas.

7. Rotación del aro sobre un plano vertical. vuelta con salto y cambio del aro de una mano a otra en rotación detrás del cuerpo.

IV. Lanzamiento y recuperación del aro:

Dificultades medias:

1. Rotación y lanzamiento del aro, giro de 360° sobre una pierna y recuperación del aro al continuar la rotación.

2. Rotación del aro sobre un plano fácil, piernas separadas, apoyo sobre una pierna, cambio de apoyo con flexión lateral (ondulación lateral); se termina con el lanzamiento del aro por encima de la cabeza y con la recuperación del aro con la

misma mano al continuar la rotación.

3. Pasos rítmicos laterales, aro mantenido con una mano, brazo lateral con inversión del aro terminado por un lanzamiento de éste.
4. Dos saltos diferentes con rotación del aro en un plano lateral. En el curso del primer salto lanzar el aro; durante el segundo, recuperación del aro continuando la rotación.
5. Rotación del aro sobre el plano facial o lateral, resorte del cuerpo y lanzar el aro hacia arriba; recuperación del aro continuando su rotación.
6. Lanzar el aro durante la ejecución de salto, recuperación del aparato en rotación, resorte del cuerpo prolongando la rotación.
7. Circunducción, balanceo y lanzamiento del aro combinando con desplazamiento alternado (repetir varias veces).

Dificultades superiores:

1. Lanzamiento del aro, giro sobre una pierna (540° ó más) y recuperación del aro al continuar su rotación.
2. Rotación del aro sobre el plano facial piernas separadas, apoyarse sobre una sola pierna, cambio del punto de apoyo por flexión lateral (ondulación lateral). Se termina con el lanzamiento del aro, pasos rítmicos, ligeros, etc.; recuperando el aro y prolongando su rotación.
3. Pasos rítmicos laterales, aro mantenido con una mano, brazo lateral con inversión del aro, lanzamiento del aparato, volver a cogerlo y lanzarlo (repetir inmediatamente el ejercicio).
4. Serie de tres saltos: en el primer salto lanzar el aro; ejecutar el segundo salto mientras que el aro está en el aire; y recuperación del aro durante el tercer salto.
5. El aro está situado hacia delante en posición horizontal. Lanzar el aro con rotación sobre su eje horizontal (de modo que de por lo menos dos vueltas en el aire) y recuperación del aro.
6. Lanzar el aro hacia arriba durante un salto, giro de 360° sobre una pierna y recuperación del aro (al acabar el giro) continuando la rotación del aparato.

7. Rotación del aro hacia la izquierda en un plano facial, lanzar el aro por detrás o delante del cuerpo durante un salto con vuelta y recuperación del aro apoyándose sobre una sola rodilla en tierra, con desplazamientos, pasos rítmicos, etc.

V. Rodamiento del aro:

Dificultades medias:

1. Rodamiento del aro sobre el suelo con o sin retorno, saltar por encima con vuelta completa, salto de tijeras, etc.
2. Rodamiento del aro detrás del cuerpo, ondulación lateral, una vuelta y media ($1\frac{1}{2}$) con desplazamiento hacia la izquierda, doble paso y salto de zancada con recuperación del aro.
3. Lanzar el aro hacia delante, bastante lejos, imprimiéndole un movimiento de rotación contraria; giro de 360° , sobre puntas de pie, posición de rodillas y recuperación del aro por delante del cuerpo con las dos manos; flexión hacia atrás.
4. Lanzar el aro hacia delante bastante lejos, imprimiéndole un movimiento de rotación contraria; ondulación terminada en plancha horizontal, facial y recuperación del aro una vez finalizada la "plancha".
5. Hacer rodar el aro hacia adelante con movimiento contrario, impulso u ondulación con el cuerpo y salto con la piernas separadas por encima del aro.
6. Hacer rodar el aro y giro alrededor de él, con pasos ligeros, rítmicos, etc.

Dificultades superiores:

1. Rodamiento del aro sobre el suelo y salto por encima, pequeños pasos ligeros, salto de zancada (durante el cual el aro se encuentra detrás) media vuelta y recuperación del aro.
2. Rodamiento del aro y, mientras éste gira, paso de la gimnasta a través de él.
3. Lanzar el aro hacia delante imprimiéndole un movimiento de rotación, pequeños pasos ligeros y salto para adelantar el aro. Media vuelta acabando en posición semi-flexionada y recuperación del aro con una mano: rodamiento del aro sobre la espalda y paso de una a otra mano.

4. Rodamiento del aro a lo largo de un brazo y sobre los hombros hasta la otra mano.

5. Rodamiento del aro con dos saltos por encima de él.

6. Rodamiento del aro detrás del cuerpo, salto con vuelta, el cual se termina con una rodilla en el suelo; recuperación del aro delante o detrás del cuerpo.

7. Lanzar el aro hacia delante, bastante lejos, imprimiéndole un movimiento de rotación contraria. Giro de 540°, sobre una pierna (1 ½), hasta la posición arrodillada; recuperación del aro con una o ambas manos en flexión hacia atrás.

VI. Paso a través y por encima del aro:

Dificultades medias:

1. Salto de tijeras, flexionado a través del aro o por encima de él.
2. Salto de tijeras a través del aro, alternando con desplazamientos (rítmicos, pasos ligeros, etc.).
3. Salto de zancada a través del aro.
4. Aro mantenido en posición horizontal, delante del cuerpo. Saltar dos veces seguidas (como a la cuerda) lanzamiento del aro con inversión sobre su eje horizontal, recuperación por la otra extremidad y dos saltos más a través del aro.
5. Paso a través del aro en distintas posturas (acostada, de rodillas, etc.), varias veces; o durante los giros, saltos, ondulaciones, etc., sin detenerse.

Dificultades superiores:

1. Salto con vuelta a través del aro manteniendo con una mano.
2. Salto de zancada (pierna atrasada muy levantada) a través del aro.
3. Salto a través del aro (un salto por cada dos pasadas de aro).
4. Aro horizontal mantenido con las dos manos o con una mano delante del cuerpo: salto a través del aro haciéndole girar hacia delante o hacia atrás dos veces seguidas, lanzamiento con inversión del aro sobre su eje horizontal, recuperación y dos saltos más a través del aro.
5. Varios saltos consecutivos muy altos, agrupados a través del aro.

PELOTA:

Normas: diámetro: 18 a 20 cm. Material: goma. Color: libre elección de color a excepción de color oro, plata y bronce. Duración del ejercicio: 1 min. 30 seg. - 2 min. Primer golpe de gong a 1 min. - 55 seg. Segundo golpe de gong a 2 min.

CARACTERÍSTICAS DE LOS EJERCICIOS CON LA PELOTA:

1. Rodamiento y rotación.
2. Golpear.
3. Lanzar y recoger.
4. Balancear.

NOTA: los elementos y las normas para la música deben ser los mismos que los que ya han sido nombrados anteriormente en las reglas generales bajo el título: "Acompañamiento Musical".

TÉCNICA DE LA PELOTA: todo manejo de la pelota supone un movimiento libre y sin sujeción, lo que da al ejercicio un desarrollo rítmico del movimiento.

El rodamiento: el rodamiento encima del suelo tiene que ser blando y elástico, con acompañamiento de la pelota hasta el suelo; el cuerpo se extiende siguiendo el movimiento de la pelota rodante. Durante su rodamiento, la pelota no debe "dar pequeños botes"; es decir, que no puede despegarse del suelo durante su rodamiento hacia un punto determinado. Al llegar a la meta, la pelota tiene que rodar en la otra mano que está preparada para recogerla; el movimiento sigue sin interrupción. La recuperación de la pelota "agarrándola" (es decir, la retención) debe estar severamente sancionada. Los enlaces, rodar y tirar, rodar y golpear, rodar y balancear, rodar y espiral, deben efectuarse con un movimiento i-

ninterrumpido. Cada interrupción pone trabas al buen desarrollo del movimiento y debe ser penalizada según la duración de esta interrupción.

Golpeamiento: el golpeamiento no debe hacerse con la palma de la mano. Debe ser "una presión de la pelota hacia el suelo" con la muñeca fija y la mano abombada, adaptándose a la forma de la pelota. Un golpeamiento sin participación del brazo y del tronco será penalizado. Apretando la pelota de una forma blanda pero segura desde arriba hacia abajo golpeándola, la mano acompañando el movimiento de la pelota hacia el suelo tanto tiempo como sea posible. Esto lleva consigo la colocación precisa de la pelota. Para recibir la pelota que rebota es importante que la mano se amolde a la forma de ésta (no debe ejecutar ni el golpeamiento ni la recuperación de la pelota con la palma de la mano). La gimnasta no debe ni golpear ni volver a coger la pelota con la palma de la mano. La recuperación de la pelota -a la altura de las rodillas, de la cadera, del pecho o de la cabeza- depende del tiempo disponible por la gimnasta. Durante el golpeamiento, el cuerpo entero se une al movimiento con brío. La falta de acompañamiento del movimiento de la pelota con el cuerpo, la falta de impulso en las articulaciones y en la columna vertebral, no están conformes con el movimiento natural y deben ser penalizadas.

Lanzamiento y recuperación: cada lanzamiento y cada recuperación de la pelota debe permitir a ésta rodar libremente fuera de la mano o en la mano, deslizándose sobre la punta de los dedos. Retener la pelota o recuperarla agarrándola supone una falta. Es importante empezar el movimiento desde la cintura lo que permite apreciar el acompañamiento continuo del cuerpo y de los brazos (amplitud) en la dirección del lanzamiento. La falta de amplitud supone una penalización. Cada recuperación de la pelota se ejecuta sin ruido. Durante la recuperación, el cuerpo y el brazo se extienden al máximo hacia la pelota en el aire. Una recuperación ruidosa o seca representa una gran falta. En todos los lanzamientos y recuperaciones con desplazamiento o no (carreras, saltos o pequeños saltos) se debe poder apreciar un

desarrollo continuo del ritmo. La línea de caída de la pelota no debe ser interrumpida. El cuerpo debe recibir y vencer el peso de la pelota al caer con elasticidad. Toda interrupción de la línea de la pelota al caer rompe la continuidad y el ritmo del movimiento, luego representa una falta grave.

Balanceos: durante la ejecución de todo tipo de balanceos, la pelota debe ser mantenida libremente en el hueco de la mano. Mantener la pelota con los dedos o apoyarla encima del antebrazo es incorrecto. Es muy importante que el manejo de la pelota sea libre y sin obstáculos a fin de que la gimnasta pueda actuar libremente.

CUADRO DE FALTAS TÍPICAS CON LA PELOTA:

1. Generales.

- a) Los movimientos específicos propios de los ejercicios con la pelota son descuidados (falta media).
- b) Falta de técnica (falta de habilidad con la pelota) (falta grave).
- c) Falta de armonía entre el movimiento y la pelota (falta grave).
- d) Los movimientos específicos propios de la pelota son completamente descuidados y la pelota se convierte en un adorno (falta grave).

2. Pérdida de la pelota.

- a) Pérdida de la pelota. Ligero contacto con el cuerpo (falta pequeña).
- b) Contacto prolongado con el cuerpo (falta media).

3. Rodamiento.

- a) La pelota rebota 2-3 veces (falta pequeña).
- b) La pelota rebota más veces (falta media).
- c) La pelota rebota a lo largo de todo su recorrido (falta grave).

4. Recuperación.

- a) Pequeña interrupción del movimiento en el momento de la recuperación de la pelota (falta pequeña).
- b) Volver a coger la pelota con los dedos agarrotados (falta media).
- c) Recuperar la pelota cuando rebota agarrándola o reteniéndola (falta media).
- d) Volver a coger la pelota agarrándola con los dedos agarrotados y con gran interrupción del movimiento (falta grave).

5. Golpear.

- a) La mano golpea la pelota hacia el suelo sin limitarse a la forma de ésta (falta media).
- b) Golpear la pelota hacia el suelo de un modo brusco (falta grave).

6. Incertidumbre.

- a) Pequeña incertidumbre al dirigir la pelota (falta pequeña).
- b) Incertidumbre perceptible durante la colocación de la pelota (falta media).
- c) Gran incertidumbre durante la colocación de la pelota (falta grave).

7. Coordinación.

- a) El cuerpo no se coordina apenas con el movimiento (alto y bajo) de la pelota (falta pequeña).
- b) El cuerpo no se coordina apenas con el movimiento de la pelota (alto y bajo). Falta de elasticidad (falta media).
- c) Falta de coordinación entre movimiento y golpeamiento (falta grave).

8. Lanzar y recuperar.

- a) Lanzamiento con la palma de la mano (la pelota no rueda por encima de

las puntas de los dedos) y amplitud insuficiente del cuerpo y de los brazos (falta pequeña).

b) Amplitud insuficiente del cuerpo y de los brazos en el momento de recuperar la pelota (falta pequeña).

c) Falta de amplitud del movimiento del cuerpo y de los brazos después del lanzamiento de la pelota (falta media).

d) Recuperar la pelota con brazo rígido (falta media).

e) Recuperar la pelota de una manera seca y ruidosa. Interrupción del movimiento de caída (falta grave).

9. Balancear.

a) Cogida transitoria de la pelota con agarrotamiento (falta pequeña).

b) Apoyo pasajero sobre el antebrazo (falta pequeña).

c) Coger varias veces la pelota con toma de agarrotamiento (falta media).

d) Apoyo repetido varias veces sobre el antebrazo (falta media).

e) Coger la pelota cada vez con agarrotamiento (falta grave).

f) Apoyo continuo sobre el brazo (falta grave).

EJEMPLOS DE DIFICULTADES MEDIAS Y SUPERIORES CON PELOTA:

A - Rodadura:

Dificultades medias:

1. Saltos por encima de la pelota (zancadas, giros, etc.).

2. Dejar rodar la pelota por encima del anverso de ambas manos y balanceándola por encima del anverso de las manos, levantarse en "espiral".

3. Cambio de dirección de la pelota cuando rueda.

4. Movimiento alrededor de la pelota cuando está "rodando", rodar la pelota en una mano en movimiento de "espiral" y terminar el movimiento con balanceo de la

pelota.

5. Rodadura de la pelota por encima del brazo y recuperación con la otra mano.

Dificultades superiores:

1. Saltos con vueltas por encima de la pelota que rueda.
2. Golpear la pelota sobre el anverso de una mano, balanceándola en este lugar levantarse en "espiral".
3. Salto por encima de la pelota que rueda y cambio de su dirección.
4. Movimiento alrededor de la pelota cuando está rodando, hacer rodar la pelota en una mano en movimiento de "espiral", al mismo tiempo que el cuerpo ejecuta una "espiral". Acabar este movimiento balanceando la pelota.
5. Rodadura de la pelota a lo largo de ambos brazos.

B - Golpear:

Dificultades medias:

1. Golpear la pelota con unidades de tiempo iguales (por ejemplo) coordinadas con el movimiento de pasos rítmicos.
2. Golpear la pelota con salto.
3. Golpear la pelota ejecutando una vuelta entera.

Dificultades superiores:

1. Golpear la pelota con unidades de tiempo variadas coordinadas con movimientos o pasos rítmicos.
2. Combinación de golpes con saltos, golpes con saltos por encima de la pelota.
3. Golpear la pelota dando una vuelta (por lo menos dos veces).

C - Lanzar y recuperar:

Dificultades medias:

1. a) Lanzar la pelota a lo alto con salto y recogerla con una mano. b) Lanzar la pelota a lo alto y recogerla ejecutando un salto.
2. Lanzar la pelota a lo alto dando una vuelta por debajo de la pelota. Recuperarla

con una mano.

3. Lanzar la pelota a lo alto y recogerla balanceándola sobre el reverso de ambas manos.

4. Lanzamiento de la pelota a lo alto y recogerla con ambas manos detrás de la espalda.

5. Lanzamiento de la pelota con una mano. Recogerla con lanzamiento inmediato sin impulso.

Dificultades superiores:

1. Lanzar la pelota a lo alto con un gran salto y recogerla con una mano dando un segundo salto.

2. Lanzar la pelota a lo alto y recogerla sobre el reverso de una mano.

3. Lanzamiento de la pelota a lo alto con desplazamientos (carreras, saltos...). Recogerla siempre en desplazamiento con las dos manos detrás de la espalda.

4. Lanzamiento de la pelota con una mano. Recogerla y lanzarla inmediatamente, con combinación de vueltas, elementos de equilibrio y flexión del tronco hacia atrás.

D - Balancear:

Dificultades medias:

1. Balancear la pelota por encima de la palma de la mano, movimientos con giros en pronación y supinación del brazo en desplazamiento.

2. "Espiral" interior y exterior en desplazamiento.

3. Balanceando la pelota sobre una mano, efectuar un giro rápido.

Dificultades superiores:

1. Al balancear, la pelota sobre la palma de la mano; movimiento de pronación y supinación del brazo en desplazamiento; lanzamiento de la pelota con el brazo alzado y curvado por encima de la cabeza; y coger la pelota con la otra mano (brazo en supinación).

2. "Espiral" interior y exterior con saltos y vueltas.

3. Balanceando la pelota sobre una mano, efectuar un giro sobre un pie.

E - Balanceo:

Dificultades medias:

1. Balanceo con la pelota por delante del cuerpo de derecha a izquierda. Desde abajo, lanzamiento de la pelota que debe describir un círculo entero. Recoger la pelota con la otra mano.

2. Balanceo de la pelota por delante del cuerpo de derecha a izquierda, por abajo lanzar la pelota, recogerla y con la misma mano en posición de "L" terminar describiendo un círculo entero en lo alto.

Dificultades superiores:

1. Balanceo de la pelota por delante del cuerpo. Desde abajo, lanzar la pelota describiendo un círculo entero, un giro. Recuperar la pelota con la otra mano.

2. Balancear la pelota por delante del cuerpo de derecha a izquierda. Desde abajo, lanzar la pelota. Recogerla con la misma mano en posición de "L". Luego, lanzamiento inmediato hacia lo alto, ejecutar un "giro" y recuperar la pelota.

EJERCICIOS DE CONJUNTO:

I. REGLAS GENERALES:

1. **Número de gimnastas:** el ejercicio de conjunto está ejecutado por un grupo de seis gimnastas. Ningún número superior o inferior está autorizado.

2. **Aparatos:** los aparatos empleados deben ser reglamentarios (ver las normas para los ejercicios individuales) y ser todos idénticos en su forma y su calidad para todas las gimnastas del equipo. El color de cada aparato puede variar para cada gimnasta. Un solo aparato será empleado por gimnasta, salvo indicación contraria precisada

en el programa del CAMPEONATO concerniente.

3. **Practicable:** espacio de 12 x 12 como el de los concursos individuales. Un ligero desplazamiento exterior de las líneas no será castigado para el ejercicio de conjunto (máximo 0,3 m).

4. **Duración del ejercicio:** la duración del ejercicio es de 3 minutos a 3,5 min. Puesta en marcha del cronómetro cuando el equipo comienza el ejercicio, golpe de gong a 3 min. 25 segundos; golpe final de gong a 3 minutos, 30 segundos.

5. **Colocación del equipo para los ejercicios de conjunto:**

1.- La entrada puede efectuarse con o sin música cuando las gimnastas del equipo se dirigen hacia el terreno.

2.- Cuando la sexta gimnasta penetra en el practicable, puesta en marcha del cronómetro. El equipo tiene 30 segundos para colocarse antes de empezar el ejercicio. Una señal sonora funcionará a los 25 y 30 segundos. Si el equipo no está colocado después de la segunda señal sonora, penalización prevista igual que para el tiempo demasiado largo: 0,30 puntos.

Nunca se vuelve a repetir el ejercicio de conjunto.

6. **Formaciones:** cada ejercicio debe constar de seis formaciones diferentes como mínimo.

II. **TÉCNICA:** el ejercicio de conjunto tiene las mismas exigencias que las que están impuestas para el ejercicio individual con aparato idéntico. Debe constar de: 6 dificultades medias, cada una se valora en 0,50 puntos; 2 dificultades superiores, cada una se valora en 1 punto. Estas ocho dificultades medias y superiores tienen que ser empleadas tanto en el trabajo individual como en el trabajo de conjunto,

teniendo en cuenta la necesidad de intercambios de aparatos a distancia (4 al mínimo) que constituyen por sí elementos de dificultades medias o superiores.

1. **Valor de los intercambios** (válido para pelota y aro): todos los intercambios por lanzamientos a gran distancia (4 m. mínimo) constituyen elementos de dificultades superiores. Todos los intercambios por rodamiento o golpeamiento del suelo (también a gran distancia) constituyen elementos de dificultades medias. Entre los 4 intercambios obligatorios, uno por lo menos debe tener una dificultad superior. Lo mismo que en los ejercicios individuales, los elementos acrobáticos están prohibidos y también los elementos típicos de ballet, de danza moderna, de folklore, etc.

III. JUICIO: las ocho damas jurados del ejercicio de conjunto están divididas en dos grupos de 4, cada uno de ellos comprende un juez-árbitro. El primer grupo juzga la composición y el valor técnico del ejercicio calificándolo de 0 a 10 puntos por décimas de punto. El segundo grupo juzga la técnica de ejecución y la armonía general del ejercicio calificándolo de 0 a 10 puntos por décimas de punto. La nota final obtenida por el equipo está determinada de esta forma: se elimina la nota más alta y la más baja de cada grupo. La nota final será determinada por la suma de la media obtenida en cada grupo. El máximo de puntos que puede conseguir un equipo es de 20 puntos. La diferencia permitida entre las dos notas media de cada grupo es la misma que la del concurso general individual.

DESCUENTO DE LOS PUNTOS:

Primer grupo de jueces: (composición y valor técnico del ejercicio).

Composición = 5 puntos.

Valor técnico = 5 puntos.

a) **Composición.** Comprende las dificultades relativas a: el valor de los desplazamientos (número, variedad, originalidad), lógica de sucesiones de figuras artísticas preparadas y su empleo en el espacio, y número de cambios de aparatos a distancia (4 mínimo).

b) **Valor técnico:** dificultades del trabajo individual y dificultades de los cambios.

Segundo grupo de jueces: (Ejecución táctica y armonía general).

- Ejecución técnica : 5 puntos.

- Armonía general : 5 puntos.

a) **Ejecución técnica.** Consta de: las faltas individuales y las faltas de conjunto, habilidad técnica, ligereza de la ejecución (desde el principio hasta el final del ejercicio), amplitud técnica individual, y faltas individuales de ritmo.

b) **Armonía general:** ejecución de elementos de dificultades que tengan el mismo valor para todas las gimnastas, precisión y belleza de las figuras de los movimientos (desplazamientos), así como la armonía de los enlaces con ellas, amplitud de diferentes formaciones, unidad de la composición con la música.

TABLA DE PENALIZACIONES DE LOS EJERCICIOS EN CONJUNTO:

La división en faltas pequeñas, medias y faltas graves es idéntica a las de los ejercicios individuales, así como las penalizaciones previstas para la tabla de las faltas generales individuales técnicas.

1. Empleo de movimientos típicos de ballet, folklore, etc.

a) En parte, algunos compases (falta media).

b) En su totalidad (falta grave).

2. Interrupción en las formaciones.

- a) Ligeras interrupciones (falta pequeña).
- b) Parada marcada (falta media).
- c) Parada prolongada (falta grave).

3. Cambios a distancia y su valor técnico.

- a) Valor técnico insuficiente (falta media).
- b) Ausencia de cambio de dificultad superior: 1 punto de penalización (falta grave).
- c) Ausencia de cambio de dificultad media: 0,50 cada vez (falta grave).
- d) Ningún cambio a distancia: 2,50 puntos de penalización (falta grave).

4. Formaciones 6 al mínimo y variadas.

- a) Para cada formación de menos: 0,30 (falta media).

5. Trabajo unilateral del aparato.

- a) Parcialmente unilateral en las dificultades (falta media).
- b) Totalmente unilateral en las dificultades (falta grave).

6. Aparato insuficientemente utilizado o de forma irracional.

- a) Utilización estática parcial (falta media).
- b) Utilización estática integral (falta grave).

7. Faltas de ejecución del conjunto.

- a) Por 2-3 gimnastas (falta media).
- b) Por más de tres gimnastas (falta grave).

8. Acompañamiento musical.

- a) Parte del ejercicio con acompañamiento no apropiado (falta pequeña).

- b) Partes de la música monótonas (falta media).
- c) Frase del movimiento más corta o más larga que la frase musical (falta media).
- d) Falta parcial de ritmo (falta media).
- e) Fin del ejercicio sin concordancia con el final de la música (falta media).
- f) Música no apropiada al ejercicio (falta grave).
- g) Música monótona (falta grave).
- h) Varias frases del movimiento más largas o más cortas que las frases musicales (falta grave).
- i) Faltas prolongadas de ritmo (falta grave).

ACOMPAÑAMIENTO MUSICAL (Ejercicios individuales y ejercicios de conjunto):

- I. El Acompañamiento Musical representa una parte inseparable del movimiento.
- II. Este acompañamiento puede ser compuesto especialmente para el ejercicio o bien ser una copia o un arreglo de obras musicales.
- III. Los ejercicios deben corresponder al estilo musical; como la música debe corresponder, por su forma, al estilo gimnástico de los ejercicios.
- IV. La forma de composición de los ejercicios debe reflejar el resultado de la emoción musical, y determinar ella misma la emoción y la expresión del movimiento.
- V. El desarrollo de la fase gimnástica, compuesta por una serie de movimientos, debe estar en armonía con la longitud de la frase musical.
- VI. La obra musical debe emocionar, producir alegría tanto en la gimnasta como en los espectadores; evitar elegir una forma pesimista o monótona.
- VII. Todas las componentes musicales (ritmo, tiempo, dinamismo, melodía) deben revalorizarse por el movimiento, de tal forma que la composición refleje una unidad perfecta de movimiento y de música.

VIII. Durante toda la duración del ejercicio se autoriza un solo instrumento que deberá ser empleado por un solo músico.

IX. Cada Federación tiene derecho a mandar a un pianista.

* Por otra parte se pueden utilizar cintas magnetofónicas a condición de que: una cinta sea utilizada por cada gimnasta y por cada ejercicio, la grabación sólo tiene que ser hecha por una cara; el apellido de la gimnasta debe figurar sobre la cinta, ninguna grabación en discos será aceptada.

Penalizaciones generales:

Acompañamiento Musical no conforme con el punto VIII y IX: 1 punto.

Acompañamiento Musical no adaptado (en totalidad): 1 punto.

Acompañamiento Musical no adaptado (parcialmente): 0,10 puntos.

Falta absoluta de la unidad de expresión: 0,50 puntos.

Salida del ritmo por una gimnasta: 0,10 puntos.

Salida de ritmo por varias gimnastas: 0,30 puntos.

Música monótona (ritmo): 0,50 puntos.

2.2. MODIFICACIONES RECOGIDAS EN EL CÓDIGO DE GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA DE 1976.

El Código de Puntuación de Gimnasia Rítmica Deportiva, de 1970, comienza con un total de 14 artículos en los que se redacta lo referente a la puntuación de los ejercicios individuales (libres y con aparato), la puntuación de los ejercicios individuales obligatorios, la puntuación de los ejercicios de conjunto, las jueces, los terrenos de competición, los instrumentos, los uniformes, las reclamaciones, las gimnastas suplentes y los puntos que penalizan las faltas generales. A continuación, concretamos los siguientes apartados: Cuadro de las Faltas Generales; Ejercicios de manos libres (características, cuadro de faltas

típicas, ejemplos de dificultades medias y superiores); Cuerda (características, penalizaciones generales, dificultades medias y superiores); Aro (características, cuadro de faltas típicas con el aro, ejemplos de dificultades medias y superiores); Pelota (características, cuadro de faltas típicas, ejemplos de dificultades medias y superiores); Ejercicios de conjunto (reglas generales, técnica, juicio, tabla de penalizaciones); y Acompañamiento Musical.

El Código de Puntuación de 1976 comienza con un total de 19 aspectos correspondientes al apartado de Normas Generales que son:

1. Competiciones, Participación, Clasificación.
2. Jueces.
3. Juez-Árbitro.
4. Curso de preparación de jueces.
5. Uniforme de las jueces.
6. Modalidades de la puntuación.
7. Generalidades que conciernen a los ejercicios libres.
8. Valor y número de las dificultades.
9. Reparto de los puntos para los ejercicios libres.
10. Duración de los ejercicios.
11. Reparto de los puntos para los ejercicios obligatorios individuales.
12. Repetición del ejercicio.
13. Disciplina de las gimnastas.
14. Practicable, dimensiones, salida de la gimnasta, salida del aparato.
15. Aparatos no reglamentarios.
16. Atuendo de las gimnastas.
17. Reclamaciones.
18. Gimnastas suplentes.
19. Penalización de generalidades.

El segundo apartado que encontramos es el Cuadro de las Dificultades, el cual engloba los siguientes aspectos: Técnica Corporal (dificultades medias y superiores); Reparto de los elementos técnicos por aparato; Cuadro de las dificultades con pelota (ejemplos); Cuadro de las dificultades con aro (ejemplos); Cuadro de las dificultades con cuerda (ejemplos); Cuadro de las dificultades con mazas. (Ejemplos); Cuadro de las dificultades con cinta (ejemplos); Cuadro de las dificultades de los cambios en los ejercicios de conjunto (ejemplos).

El tercer apartado es el que corresponde al Acompañamiento Musical.

El cuarto apartado, Cuadro de las Penalizaciones, se divide a su vez en: Cuadro de las faltas generales y Cuadro de las faltas típicas con aparatos.

Como podemos observar, el Código de Puntuación de Gimnasia Rítmica Deportiva de 1976 está más estructurado y organizado. Además, incorpora dos nuevos aparatos: la cinta en los ejercicios individuales con aparatos, y las mazas en los ejercicios de conjunto; con lo que la Gimnasia Rítmica Deportiva amplía y enriquece aún más su repertorio.

En el Reglamento de 1970 "las juezes de Gimnasia Moderna deben ser especializadas en esta disciplina. No será admitida ninguna juez que forme parte de un jurado internacional de Gimnasia Artística, excepto los jueces expertos del Comité Femenino". En el Código de Puntuación de 1976 se indica que "las juezes de Gimnasia Rítmica Deportiva deberán ser especialistas en esta disciplina. No se admitirá una juez de Gimnasia Artística que al mismo tiempo lo sea de Gimnasia Rítmica Deportiva".

En el Reglamento de 1970 se especifica que "las 4 damas juezes y una dama Juez-Árbitro serán designadas entre las juezes inscritas en la lista oficial de

Gimnasia Moderna FIN", mientras que en el Reglamento de 1976 se recoge que "las juezes deberán figurar en las listas oficiales de juezes internacionales de Gimnasia Rítmica Deportiva para ser designadas como juez en las competiciones oficiales de la F.I.G."

El término Gimnasia Moderna pasa a ser sustituido, en el Reglamento del 1976 por el de Gimnasia Rítmica Deportiva.

En el Código de Puntuación de 1970 no se nombran las faltas que debe considerar la juez-árbitro. Sin embargo, en el de 1976 se explicita que la juez-árbitro hará deducciones en la nota por las siguientes faltas: rebasamiento o salida del practicable, por la gimnasta o el aparato; aparato no conforme con las reglas oficiales; presentación anticipada o atrasada de la gimnasta; calentamiento sobre el practicable; y devolución de un aparato salido del practicable por una tercera persona.

Respecto al curso de preparación de juezes, el Reglamento de 1970 dice únicamente que "las juezes deberán seguir en su totalidad los cursos previos a los concursos". En cambio, en el Reglamento de 1976 este punto es más amplio: "antes de los Campeonatos del Mundo, dos días de curso, como mínimo, serán previstos. A estos cursos deberán asistir en su totalidad todas las juezes designadas para la competición, bajo pena de verse excluidas del jurado." "Antes de las otras competiciones de la F.I.G., y antes de encuentros internacionales, un curso de preparación para juezes, de una duración menor, será igualmente organizado".

Respecto a los elementos acrobáticos, el Reglamento de 1970 dice: "deberán ser excluidos aquellos elementos acrobáticos propios de la Gimnasia Artística". El Reglamento de 1976 es más extenso, explicando que "los elementos típicos de acrobacia, propios de la Gimnasia Artística, serán excluidos". "Sólo los elementos

preacrobáticos siguientes son autorizados: volteretas en todas las direcciones; apoyo pasajero sobre uno o dos brazos (sin marcar la parada); las piernas no deben pasar por la vertical; pasaje en spagat (sin marcar la parada); y apoyo facial". "Estos elementos pueden incluirse en el ejercicio a condición de que estén unidos al trabajo del aparato y que estén ejecutados de paso, sin parada y sin interrumpir la continuidad de la ejecución".

El reparto de puntos para los ejercicios individuales presenta algunas diferencias entre ambos Reglamentos.

En el Reglamento de 1970 el reparto de puntos es el siguiente:

* Composición del ejercicio = 7 puntos:

- 5 puntos para el valor de los elementos de dificultad.
- 1 punto por la originalidad y el valor técnico de la composición.
- 1 punto por la relación entre el acompañamiento musical y el ejercicio.

* Ejecución del ejercicio = 3 puntos:

- 1,50 punto para la ejecución.
- 1,50 punto para la impresión general recibida.

En el Reglamento de 1976, el reparto de puntos se concreta así:

* Composición del ejercicio = 7 puntos:

- 5 puntos para el valor de las dificultades.
- 1 punto para la relación entre el acompañamiento musical y el ejercicio.
- 0,50 punto para el valor técnico de la composición, que comprende: reparto de las dificultades a todo lo largo del ejercicio; enlace lógico de los elementos de las dificultades; variedad de los elementos de los diferentes

grupos; variedad del ritmo; utilización de los diferentes planos y direcciones.

- 0,50 punto para la originalidad de la composición, que comprende nuevos elementos y enlaces.

* Ejecución del ejercicio = 3 puntos:

- 1,50 punto para la ejecución técnica.

- 1,50 punto para la impresión general; es decir: seguridad; elegancia; coordinación; dinamismo; ligereza de ejecución; amplitud de movimientos; expresión y personalidad.

En lo referente a las dimensiones del practicable, el Reglamento de 1970 únicamente dice que "es una superficie de 12 x 12 metros". Sin embargo, en el Reglamento de 1976 este punto explica que "las dimensiones interiores del practicable son de 12 x 12 metros con una franja de seguridad de, por lo menos, 1 metro de ancho. Si la competición se desarrolla sobre un pódium, la anchura deberá ser de 2 metros".

En el Reglamento de 1976 aparece la siguiente norma: "ninguna penalización será aplicada si un aparato rebasa los límites previstos sin tocar el suelo y la gimnasta queda en el interior del practicable. Sin embargo, una penalización será aplicada cuando el aro o la pelota rueda al exterior del practicable y vuelve por el mismo". Además, las salidas del practicable son denominadas faltas pequeñas. En el ejercicio individual se considera salida el apoyo de un pie fuera del practicable, apoyo del cuerpo o contacto del aparato en el suelo. La salida del practicable en los ejercicios de conjunto es tomada en cuenta cuando supera los 30 cm. En este Reglamento también se especifica que "los maillots de tirantes finos no están permitidos". Se penaliza la falta a este apartado del Reglamento (atuendo de

las gimnastas) de la manera siguiente:

- * 0,50 punto para las gimnastas individuales.
- * 1,00 punto para las gimnastas de conjunto.

En cuanto a las reclamaciones, el Reglamento de 1970 dice que "han de ser remitidas, lo más tarde, 2 horas después de sucedido el hecho". En el Reglamento de 1976 se refiere que "han de ser remitidas, lo más tarde, 30 minutos después del principio del litigio".

2.3. MODIFICACIONES RECOGIDAS EN EL CÓDIGO DE PUNTUACIÓN DE GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA DE 1978.

Recogemos en este epígrafe los diez apartados en que se producen modificaciones:

1) ELEMENTOS PREACROBÁTICOS:

- a) Limitar en cada ejercicio el número de elementos preacrobáticos hasta un máximo de tres.
- b) Penalizar con 0,50 puntos por cada elemento preacrobático suplementario.
- c) Estos elementos preacrobáticos autorizados no se ejecutarán con ninguna parada en la posición, sino de forma pasajera.
- d) Ningún elemento preacrobático puede servir como posición inicial ni como posición final (penalización 0,50 puntos).

2) EL VALOR TÉCNICO EN LOS EJERCICIOS DE CONJUNTO:

Comprende: 8 dificultades, 4 cambios y 6 formaciones.

3) RECLAMACIONES:

Toda reclamación debe ser dirigida a la presidenta del jurado de apelación, por escrito y en francés o alemán, firmado por la representante oficial de la Federación correspondiente y entregada 15 minutos lo más tarde posible después del principio del litigio.

4) PELOTA:

- a) Se incluye dentro de las dificultades medias con pelota, un nuevo elemento técnico: el empuje.
- b) Se considera dificultad superior lanzar con una mano y recuperar con las dos manos detrás de la espalda enlazando con una dificultad superior de manos libres, o con una mano y enlazando con una dificultad media.

5) CUERDA:

- a) Solamente está autorizado el cáñamo.
- b) Si algún país solicita actuar con la cuerda de otro material, debe comunicarse por escrito con la Federación Internacional.

6) EJERCICIOS DE CONJUNTO: DIFICULTADES SUPERIORES.

- a) Lanzar estando las gimnastas de espaldas y recoger de espalda.
- b) Añadir dificultad superior con el cuerpo.

7) EJERCICIOS DE CONJUNTO: INTERCAMBIOS.

Se considera como dificultad superior al rodamiento del aparato en una distancia inferior a 4 metros, cuando las gimnastas están de espaldas por parejas de dos en dos y no hay desplazamiento en el momento de recibir el aparato.

8) PENALIZACIONES: CINTA.

- a) Se considera falta grave el deslizamiento sobre la pelota.
- b) La punta de la cinta sobre el suelo (cinta muerta) es penalizada con 0,30-0,40 puntos.
- c) Durante todo el ejercicio de cinta hay que realizar 5 ó 6 dibujos como mínimo.
- d) Se considera falta pequeña cuando la cinta se enrolla sólo parcialmente por una parte del cuerpo (brazo, pierna, cabeza...).
- e) Se considera falta grave cuando la cinta se enrolla en su totalidad por alguna parte del cuerpo. Se penalizará además la pérdida del ritmo y la impresión general.

9) PENALIZACIONES: RECOGIDA DE LOS APARATOS.

La penalización al recoger el aparato después de los lanzamientos será la que está establecida en el Código para cada uno de ellos.

10) PENALIZACIONES (JUEZ-ÁRBITRO).

- a) Si el pianista empieza antes de que se encienda la luz verde, se penalizará a la gimnasta con 0,50 puntos.
- b) Si la entrenadora está cerca del pianista, se penalizará con 0,50 puntos.
- c) Si la entrenadora ayuda sonoramente a la gimnasta, se penalizará con 0,20 puntos.
- d) Si faltan acentos, se penalizará con 0,10 puntos.
- e) Si la gimnasta no termina con la frase musical, se penalizará con 0,20 puntos.

2.4. CONCLUSIONES:

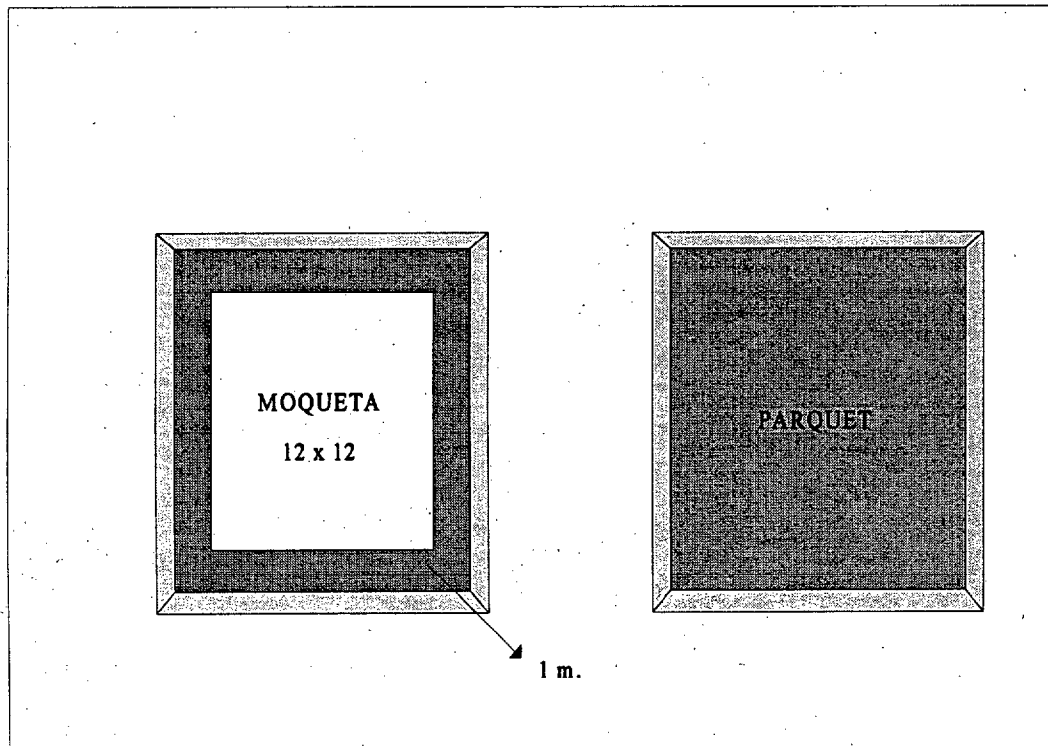
Como hemos apuntado, en este capítulo recogemos el Código de Puntuación de la Gimnasia Moderna de 1970 y las modificaciones introducidas en el mismo en los años 1976 y 1978. Es preciso destacar que es en 1976 cuando se varía la denominación de Gimnasia Moderna por la de Gimnasia Rítmica Deportiva. Podemos observar que el Código de Puntuación de 1976 está más estructurado, se incorporan dos nuevos aparatos, las mazas y la cinta.

En el Código de Puntuación de 1976, se especifican las deducciones que debe realizar la juez-árbitro, en cambio esto no aparece en el Código de 1970.

También existe diferencia en el reparto de los puntos así como en la aclaración de los elementos preacrobáticos, podemos decir que las variaciones y evoluciones que se recogen obedecen a criterios competitivos, a la actuación de las gimnastas, tanto en lo referente a los materiales, como en lo que atañe a la forma y posibilidades de ejecución, con vistas a mejorar y delimitar la práctica de esta modalidad deportiva.

SALA DE COMPETICIÓN(1970 - 1978)

Fig. 2.



AÑO	PRACTICABLE
1970	Dos a elegir por la gimnasta uno cubierto de moqueta denominado tapiz
1976 - 1978	Se delimita su superficie (12 x 12) con una banda externa de un metro de anchura.

Fig. 3.

**EVALUACIÓN DE LA RÍTMICA
CON RESPECTO AL TIEMPO Y A LOS APARATOS
(1970 - 1978)**

	M. L.	C	A	P	M	C
1970	I	1'30" - 2'			NO EXISTEN	
	C	2'30" - 3'				
1976 - 78	I	1'30" - 2'			Se introduce	
	C	2'30" - 3'				

Fig. 4.

DIFICULTADES

POR GRUPOS DE ELEMENTOS CORPORALES

MEDIAS Y SUPERIORES	MANOS LIBRES	CUERDAS	ARO	PELOTA
	<ul style="list-style-type: none"> • Flexión • Ondulación y balanceo • Giro • Salto 	<ul style="list-style-type: none"> • Saltos y pequeños saltos • Doblada • Balanceo • Vueltas • Circunducciones • Impulsos y lanzamientos 	<ul style="list-style-type: none"> • Impulso • Inversión sobre eje • Rotación • Lanzamiento y recuperación • Rodamiento • Paso a través y por encima del aro 	<ul style="list-style-type: none"> • Rodamiento • Golpear • Lanzamiento y recuperación • Balanceo

Fig. 5.

FALTAS GENERALES

TÉCNICA	RITMO	COMPOSICIÓN
<ul style="list-style-type: none"> • Posición de Movimiento • Pérdida de Equilibrio • Falta de amplitud • Giro • Saltos • Pérdida de Aparato • Manejo de Aparato • Rotura de Aparato • Impulsión General 	<ul style="list-style-type: none"> • Tensión y descanso impreciso • Leves faltas de continuidad y variedad de movimiento • Ligera parada sin motivo • Insuficiencia en la variedad del ritmo del ejercicio • Falta de armonía y/o Falta aislada de ritmo • Parada marcada sin motivo • Monotonía en el ritmo 	<ul style="list-style-type: none"> • Diseño de la composición • Elementos que no pertenecen a la Gimnasia Moderna • Diversidad de los elementos

Fig. 6.

COMPOSICIÓN DE LOS JURADOS

1970 G. Moderna	I	5 Jueces	4 1 Árbitro
	E	8 Jueces	4 Ejecución 4 Composición 2 Árbitros
1976 - 78 G. Rítmica Deportiva	<ul style="list-style-type: none"> • Se conserva la distribución anterior. • Se obliga a la realización de un curso previo a la competición • Especificación de las atribuciones de la juez/árbitro 		

Fig. 7.

ELEMENTOS PREACROBÁTICOS

1970	Se excluyen los ejercicios propios de Artística.
1976 - 78	Presentan listas de elementos de acrobacias prohibidos y permitidos. Tienen que estar unidos al Trabajo de Aparato sin parada y sin intervención de la trayectoria.

Fig. 8.

DIFERENCIA DEL REPARTO DE PUNTOS

(1970 - 1976-78)

		COMPOSICIÓN		EJECUCIÓN	
1970 G. Moderna	7 Puntos	5	* VALOR DIFICULTAD	3 Puntos	1'50 EJECUCIÓN
		+	* 1 ORIGINALIDAD		+
		2	* 1 RELACIÓN MÚSICA-MOVIMIENTO		1'50 IMPRESIÓN GENERAL
1976 - 78 G. Rítmica Deportiva	7 puntos	5	* VALOR DIFICULTAD	3 Puntos	NO SE PRODUCE MODIFICACIÓN
		+	* 1 RELACIÓN MÚSICA- MOVIMIENTO		
		2	* 0'50 VALOR TÉCNICO		
			* 0,50 ORIGINALIDAD		

Fig. 9.

CAPÍTULO 3:

**MODIFICACIONES REALIZADAS EN EL CÓDIGO DE PUNTUACIÓN
EN LA DÉCADA DE LOS AÑOS 1982 AL 1992.**

CAPÍTULO 3: MODIFICACIONES REALIZADAS EN EL CÓDIGO DE PUNTUACIÓN EN LA DÉCADA DE LOS AÑOS 1982 AL 1992.(3.1)

En este capítulo recogemos las Modificaciones realizadas en 1982 y 1989 y realizamos un resumen en el que apuntamos las conclusiones sobre los cambios que consideramos más importantes.

3.1. MODIFICACIONES RECOGIDAS EN EL CÓDIGO DE PUNTUACIÓN DE GIMNASIA RÍTMICA DE 1982.

1) CAMPEONATOS:

Los Campeonatos Oficiales de la F.I.G. referentes a la Gimnasia Rítmica Deportiva se organizarán en concursos (se sustituye el término competición por el término concurso y no hay ejercicios libres, es decir, sin aparatos). En el concurso general de ejercicios de conjunto, cada grupo presentará su ejercicio dos veces (en días distintos). El total de los puntos conseguidos en la primera y en la segunda presentación se divide por dos y nos da la nota del concurso general de ejercicios de conjunto.

2) PRACTICABLE:

Durante los campeonatos oficiales de la F.I.G., la sala debe tener una altura de ocho metros como mínimo. Dos practicables serán puestos a disposición de las concursantes: uno cubierto de alfombra de color neutro y el otro sin alfombra. El suelo no debe estar resbaladizo ni antideslizante. Los dos practicables estarán

colocados uno al lado de otro. El espacio entre cada uno será de dos metros como mínimo. Para los ejercicios de conjunto, debe existir una zona de 50 cm. de ancho en el borde de cada practicable.

3) **JUECES:**

Las juezas deberán figurar sobre la lista F.I.G. de las juezas internacionales y ser poseedoras del título de juez-F.I.G. para poder ser designadas juezas de campeonatos oficiales de la F.I.G. (título válido para el período referido). Para los encuentros y torneos internacionales el título F.I.G. no es necesario. Las juezas designadas deben estar presentes durante todo el campeonato. Deben obligatoriamente participar en la reunión de juezas y en la sesión de cotización de ejercicios que tiene lugar antes de cada campeonato, bajo pena de ser excluidas del jurado. Deben estar presentes una hora antes del principio de la competición. Deben quedarse en su sitio durante todo el concurso para el cual han sido designadas y no pueden comunicarse de ninguna manera con las gimnastas o los entrenadores.

4) **SESIÓN DE ACOTACIÓN:**

Antes de cada campeonato oficial de la F.I.G., las juezas se reunirán y se les pedirá anotar ejercicios conforme al programa del campeonato. Esta sesión durará como máximo cuatro horas. Las juezas designadas para la competición deberán asistir a la totalidad de la sesión. La juez que no haya participado en la reunión será excluida del jurado. Antes de las otras competiciones de la F.I.G. (torneos y encuentros internacionales), tendrá también lugar una reunión de duración inferior y sin acotación de ejercicios.

5) JURADO DE APELACIÓN:

Para los campeonatos oficiales de la F.I.G., el jurado de apelación está compuesto de la manera siguiente: el Presidente de la F.I.G. o su representante, la Presidenta del Comité Técnico, un Miembro del Comité Técnico y la juez-árbitro designada. Para los torneos internacionales, el jurado de apelación está compuesto de la manera siguiente: la directora de la competición, la responsable de las jueces y la juez-árbitro. El jurado de apelación tiene como objetivo: resolver los litigios que no han sido solucionados por la juez-árbitro designada y tomar las decisiones necesarias como respuesta a las reclamaciones efectuadas por algunos jefes de delegación. Caso de reunión de un jurado por la juez-árbitro, uno de los miembros del jurado de apelación tiene derecho a asistir a esta reunión.

6) JUECES DE LÍNEA:

Las jueces de línea tienen como objetivo controlar y señalar bien si se sobrepasa de los límites reglamentarios del practicable; por la gimnasta, o bien por el aparato. Anotarán cada salida de practicable sobre una hoja especial que entregarán al final del ejercicio a la juez-árbitro designada en los ejercicios individuales, o a la juez-árbitro-ejecución en los ejercicios de conjunto. Deben asistir a la sesión de acotación designada para las jueces.

7) RECLAMACIONES:

Toda reclamación debe dirigirse a la Presidenta del jurado de apelación por escrito, en francés, en alemán o en inglés, firmado por la representante oficial de la federación interesada y entregada en el plazo máximo de quince minutos después del litigio.

8) PÉRDIDA DE APARATO:

Toda caída involuntaria del aparato sobre el practicable será penalizada con 0,10 puntos por las cuatro jueces (+0,10 a 0,40 por "desplazamiento" + "pérdida de ritmo" + "impresión general", según la importancia). Sin embargo, cuando hay caída de aparatos en el curso de un movimiento realizado con dos aparatos por gimnasta, las deducciones serán hechas de la manera siguiente: 0,10 para los dos aparatos, si han sido lanzados simultáneamente; 0,10 para cada aparato, si han sido lanzados sucesivamente (total=0,20 puntos).

9) COLOCACIÓN DE APARATOS ALREDEDOR DEL PRACTICABLE:

a) Ejercicios individuales: la colocación de aparatos alrededor del practicable no está autorizada.

b) Ejercicios de conjunto: la colocación de aparatos de sustitución alrededor del practicable está autorizada.

- En todo caso el número de aparatos así dispuestos será de cuatro como máximo, cualquiera que sean los aparatos para el ejercicio. Estos aparatos de sustitución podrán estar dispuestos sobre el suelo antes del comienzo del ejercicio, en el límite exterior de la zona de tolerancia de rebasamiento prevista para los ejercicios de conjunto. En caso de utilización de uno de estos aparatos de sustitución por una de las gimnastas en el curso del ejercicio, será penalizada con 0,50 puntos por la juez-árbitro-ejecución.

10) CONTACTOS CON EL APARATO:

a) *Posición inicial:* para los ejercicios individuales, la gimnasta debe obligatoriamente tocar el aparato antes de empezar su ejercicio. Para los ejercicios de conjunto, cada gimnasta puede tener un aparato y tocarlo; o bien una, o varias

gimnastas, pueden sujetar los seis aparatos que lanzarán o darán a sus compañeras desde el principio del ejercicio.

b) *Durante el ejercicio*: todo contacto involuntario del aparato con el cuerpo en el curso del ejercicio será penalizado con: 0,10 puntos, si el aparato roza simplemente el cuerpo; y 0,30 puntos, si existe contacto con alteración de trayectoria del aparato.

c) *Al final del ejercicio*: cada gimnasta (individual o grupo) debe obligatoriamente terminar el ejercicio sujetando su aparato o tocándolo con cualquier parte del cuerpo. Si una gimnasta pierde su aparato en el momento de terminar su ejercicio, habrá una penalización de 0,30 por las cuatro jueces ("ejercicio terminado sin aparato"). Si al final del ejercicio una gimnasta pierde su aparato, ejecuta después un elemento con las manos libres y se para sin recoger el aparato, habrá penalización de 0,10 por "pérdida de aparato" + 0,30 por "ejercicio terminado sin aparato".

- Si el aparato perdido sale del practicable habrá en todos los casos 0,10 puntos de penalización suplementaria por la juez-árbitro designada por "salida del practicable".

11) **APARATO ROTO:**

Si durante el ejercicio se rompe el aparato, la gimnasta no estará autorizada a empezar de nuevo su ejercicio. En este caso la gimnasta puede: o parar el ejercicio (penalización: 0,10 por "aparato roto" + 0,10 a 0,50 por "impresión general" + penalización eventual por "duración demasiado corta"); o continuar su ejercicio después de haber recibido otro aparato (penalización: 0,10 por "aparato roto" + "pérdida de ritmo" + "impresión general"); 0,50 puntos por la juez-árbitro por "utilización de un aparato de sustitución". Si el aparato se rompe al caer al suelo, habrá una penalización de 0,10 puntos por "aparato roto", pero ninguna penalización por "caída del aparato".

Casos particulares ejercicios con dos mazas: las dos mazas serán consideradas como un solo aparato. Por consiguiente: toda gimnasta (individual o grupo) si pierde una de sus mazas cuando termina su ejercicio será penalizada con 0,30 puntos; una gimnasta individual que rompa una de sus mazas durante el ejercicio debe obligatoriamente recibir otra por parte de su entrenador. Penalizaciones: 0,10 ("aparato roto")+0,10 a 0,50 ("pérdida de ritmo", "impresión general"); 0,50 puntos por el juez-árbitro ("lanzamiento de un aparato de sustitución"). Sin embargo, si la gimnasta rompe una de sus mazas al final del ejercicio puede terminar con esta maza rota. Penalización de 0,10 puntos por "aparato roto" +eventualmente 0,10 a 0,50 por "pérdida de ritmo" e "impresión general". Para los ejercicios de conjunto, la gimnasta puede: recibir o coger una maza de sustitución. Penalizaciones: 0,10 ("aparato roto")+0,10 a 0,50 ("pérdida de ritmo" e "impresión general"): 0,50 por la juez-árbitro-ejecución por "utilización de un aparato de sustitución".

12) TRAJE DE LAS GIMNASTAS:

Escote decente. Color a elección; a excepción del oro, plata o cobre. Peinado sobrio y limpio. Las gimnastas deberán asegurarse que pinzas y sujetadores estén bien colocados. Están prohibidos los objetos brillantes en el cabello.

13) GIMNASTAS DE RESERVA:

Cada federación puede inscribir: una gimnasta de reserva para el concurso general de las individuales, y dos gimnastas de reserva tanto para el concurso general como para el concurso final de los ejercicios de conjunto. Estas gimnastas de reserva podrán sustituir a una gimnasta titular enferma o herida. En caso de fuerza mayor, constatado por el médico oficial, la sustitución será autorizada hasta: treinta minutos, como mínimo, antes del principio del concurso general individual;

diez minutos, como mínimo, antes del principio de los concursos de ejercicios de conjunto. Las gimnastas individuales inscritas como reserva deben obligatoriamente ponerse a disposición del comité técnico y de los organizadores para la sesión de acotación. Toda gimnasta individual que no respeta esta modalidad no será admitida en la competición si debe sustituir a una gimnasta enferma o herida. Esta obligación no se aplica a las gimnastas de reserva inscritas para los ejercicios de conjunto.

14) **DISCIPLINA DE LOS ENTRENADORES:**

Durante la ejecución de un ejercicio, el entrenador de la gimnasta o del grupo no está autorizado a ponerse al lado de su pianista ni tampoco deberá comunicarse con él de ninguna forma. Penalización: 0,50 puntos por la Juez-Árbitro designada o por la juez-árbitro-ejecución.

15) **EJERCICIOS INDIVIDUALES LIBRES:**

GENERALIDADES:

1. **Duración de los ejercicios:** la duración de los ejercicios individuales libres es de un minuto a un minuto treinta segundos para los aparatos. Penalización por ejercicio no teniendo la duración reglamentaria: 0,10 puntos por segundo de más o de menos del tiempo reglamentario.

2. **Composición de los ejercicios: exigencias.**

a) *Elección de los elementos:* los ejercicios libres individuales deberán contener elementos elegidos entre los grupos específicos a cada aparato realizados en enlaces con desplazamientos, marchas o carreras, saltitos, vueltas, pivotes, elementos de equilibrio y elementos de flexibilidad. Esto permitirá a la gimnasta demostrar sus cualidades de coordinación, de habilidad, de flexibilidad; e igualmente la relación muy estrecha que existe entre el dinamismo, la amplitud y

la velocidad de ejecución. La elección de los diferentes grupos de elementos debe, además, ser equilibrada. Penalizaciones: 0,20 por ausencia de un grupo de elementos; 0,30 por falta de equilibrio en la utilización de los diferentes grupos. Nota: cada aparato tiene uno o varios grupos de elementos fundamentales. La utilización insuficiente de uno de estos grupos y, más aún, su ausencia total de la composición aumentan el grado de penalización. La composición debe implicar el carácter específico de cada aparato. Estos no serán utilizados como simple adorno; deberán, por el contrario, estar incluidos en los movimientos del cuerpo. La relación entre la gimnasta y el aparato deberá ser siempre visible. El aparato no puede sujetarse inmovilizado, ni siquiera servir de apoyo para un equilibrio. Tampoco puede estar puesto inmóvil sobre el suelo. Penalización: 0,20 por "aparato estático". Además, la gimnasta no deberá quedarse inmóvil cuando, momentáneamente, no está en contacto con el aparato (ejemplos: lanzados, rodamientos). Penalizaciones: 0,20 puntos por "estatismo de la gimnasta". La composición deberá estar adaptada al temperamento de la gimnasta y al ritmo y al carácter de la música elegida. Las alternancias indispensables entre contracciones y decontracciones, entre pasos rápidos y pasos lentos, serán respetadas. La composición debe tener un carácter gimnástico. Las series de elementos tomadas del folklore, de la danza clásica, moderna o jazz, serán excluidas. Penalización: 0,50 por "serie de elementos teniendo un carácter típico de danza".

b) *Número de dificultades - dificultades mano izquierda*: todos los ejercicios individuales libres deberán contener ocho dificultades como mínimo, teniendo un valor total de 5 puntos distribuidos como sigue: dos dificultades superiores que tendrán un valor de 1 punto cada una y seis dificultades medias que tendrán un valor de 0,50 puntos cada una. Cada dificultad media podrá ser sustituida por una dificultad superior, pero dos dificultades medias no podrán sustituir una dificultad superior; asimismo, una dificultad superior no puede reemplazar dos dificultades medias. Estas ocho dificultades deberán ser distribuidas de una forma equilibrada en la composición. De estas ocho dificultades, tres por lo menos deberán ser

ejecutadas con la mano izquierda (dificultades medias o superiores). Una dificultad de la mano izquierda está considerada como tal si está empezada y terminada por la mano izquierda. Ejemplos: lanzar y atrapar con la mano izquierda, hacer rodar con la mano izquierda y recoger con la mano izquierda. Penalizaciones por ausencia de dificultades de mano izquierda: 0,30 por una dificultad ausente; 0,60 por dos dificultades ausentes; 1 punto por ausencia total de dificultades de mano izquierda. Nota: las tres dificultades de la mano izquierda no son obligatorias para los ejercicios realizados con la cuerda, ni tampoco para aquellos realizados con dos mazas o con dos aparatos por gimnasta.

c) *Elementos preacrobáticos*: los elementos típicos de acrobacia aptos para la gimnasia artística están prohibidos. Ejemplos: apoyo invertido sobre una o dos manos; apoyo sobre los antebrazos; remontado seguido de apoyo o terminando en el puente (flexibilidad delantera o trasera); rueda sobre uno o dos brazos; salto de manos de cualquier forma: rondadas, flic-flac, etc.; saltos; básculas (kippe); etc. Penalización por todo elemento acrobático: 1 punto. Sólo los cuatro grupos de elementos preacrobáticos siguientes están autorizados: 1.- Rodamientos (volteretas hacia delante y atrás) sin tiempo de suspensión. Penalización por ejecución con tiempo de suspensión: 0,50 puntos. Nota: los rodamientos (volteretas) laterales están autorizados y no están considerados como elementos preacrobáticos. 2.- Apoyo pasajero sobre una o dos manos sin marcar una parada, no pasando las piernas por la vertical. Nota: el apoyo sobre los antebrazos no está autorizado, ni siquiera si las piernas no pasan a la vertical. 3.- Paso por el *spagat* (3.2.) sin marcar parada en la posición. 4.- Apoyo facial sobre los hombros o sobre el pecho con o sin apoyo de las manos, piernas levantadas hacia atrás. Nota: en este elemento las piernas pueden sobrepasar la vertical. Sin embargo, la gimnasta estando en esta posición no puede tomar apoyo sobre uno o los dos pies o sobre las rodillas para levantarse. Penalización: 1 punto. Estos cuatro grupos de elementos pueden hacerse en cualquier parte del ejercicio, respetando las condiciones siguientes: que su realización esté relacionada con el trabajo que precise el aparato

(penalización: 0,50 puntos si no se utiliza el aparato), que sean ejecutados por poco tiempo, sin interrupción en la posición y sin dejar la continuidad del ejercicio (penalización: 0,50 en el caso contrario), los grupos de elementos tres y cuatro (*spagat* y apoyo sobre el pecho) no pueden ser utilizados como posición inicial ni como posición final (penalización: 0,50 puntos), además, cada ejercicio podrá contener, como máximo, tres de estos elementos: un elemento puede ser repetido dos o tres veces sucesivamente o en momentos diferentes, pero cada repetición cuenta por un elemento (penalización por todo elemento preacrobático suplementario: 0,50 puntos), los elementos preacrobáticos no cuentan como dificultades.

d) *Ocupación del practicable*: toda la superficie del practicable deberá tenerse en cuenta para la realización del ejercicio. Penalización por "utilización parcial del practicable" : 0,30 a 0,50, según la importancia. La composición deberá igualmente comportar una variedad en la utilización de las diferentes direcciones y en la utilización de los diferentes niveles del espacio. Una alternancia entre desplazamientos andados, corridos o saltados, y descensos (o pasos) al suelo serían convenientes, sin exagerar la importancia dada a los elementos realizados en el suelo.

16) CUADRO DE PENALIZACIONES:

Faltas generales de composición: se considera falta media (0,30-0,40) la repartición de dificultades mal equilibradas. Trabajo de la mano izquierda ausente durante todo el ejercicio a excepción de las tres dificultades obligatorias: 0,50 (falta grave). Ausencia de un grupo de elementos: 0,20 (pequeña falta). Utilización insuficiente de un grupo fundamental de elementos: 0,30 (falta media). Ausencia total de un grupo fundamental de elementos: 0,50 (falta grave). Ausencia de equilibrio en la utilización de los diferentes grupos de elementos: 0,30 (falta media). Realización de un elemento preacrobático sin enlace con el aparato: 0,50 (falta grave). Parada en la posición al realizar un elemento preacrobático

autorizado: 0,50 (falta grave). Más de tres elementos preacrobáticos autorizados: 0,50 para cada elemento suplementario (falta grave). Estado estático de la gimnasta: 0,20 (pequeña falta). Ligera utilización del practicable: 0,30 (falta media). Utilización parcial del practicable: 0,50 (falta grave). Ausencia de variedad en la utilización de las diferentes direcciones: 0,30 (falta media). Ausencia de variedad en la utilización de las diferentes maneras de desplazamiento: 0,30 (falta media). Ejercicios individuales: posición inicial sin contacto con el aparato: 0,30 (falta media). Ejercicios individuales y grupos. Posición final sin contacto con el aparato: 0,30 (falta media). *Spagat* o apoyo sobre el pecho utilizados como posición inicial o final: 0,50 (falta grave).

17) EJERCICIOS CON MANOS LIBRES:

GENERALIDADES: la particularidad de la Gimnasia Rítmica Deportiva consiste en la utilización de aparatos manuales. Esto explica que los campeonatos oficiales de la F.I.G. no incluyan ejercicios (libres o impuestos) sin aparato. Sin embargo, los ejercicios con manos libres constituyen una base indispensable para la formación de las gimnastas. Además, realizados en coordinación con el manejo de aparatos, los elementos con manos libres son para los jueces uno de los criterios de apreciación de los ejercicios libres con aparato: en cuanto a la calidad de la ejecución, la juez debe observar simultáneamente el manejo del aparato y el elemento corporal que le es asociado; en cuanto a la dificultad de los ejercicios, los elementos con manos libres coordinados con el manejo del aparato determinan el nivel de dificultad.

1. Técnica.

a) *Grupos de elementos con manos libres:* desplazamientos variados. Balanceos y circunducciones. Flexiones del tronco y ondas. Equilibrios. Vueltas y pivotes (giros). Saltos. Estos elementos podrán realizarse en varias direcciones,

en varios planos, con o sin desplazamientos; apoyándose sobre uno o dos pies, coordinados con movimientos de los brazos.

b) Ejecución: los elementos de manos libres que entran en la composición de un ejercicio de Gimnasia Rítmica Deportiva con aparato deben respetar las reglas de ejecución de la gimnasta: colocación segmentaria correcta, amplitud, dominio de los desplazamientos, etc. Todos los movimientos del cuerpo deben ser ejecutados de forma continua, con alternancia de contracción y decontracción, con una relación muy estrecha entre el dinamismo, la amplitud y la velocidad de ejecución. Todos los elementos deben ser realizados con participación de todo el cuerpo.

2. **Composición: exigencias.** Los elementos corporales utilizados para la composición de los ejercicios libres con aparato deben elegirse entre los diferentes elementos específicos de los ejercicios con manos libres. Estos elementos de manos libres deben elegirse en función de la técnica lógica y específica apta para cada aparato. Deben ejecutarse en relación con el manejo del aparato. Esto permitirá a la gimnasta hacer buena "gimnasia" y demostrar su flexibilidad, sus posibilidades de coordinación y habilidad.

3. **Dificultades con manos libres:**

Criterios generales para juzgar el nivel de dificultad:

A. Todos los elementos específicos con manos libres son normalmente dificultades medias.

B. Los elementos de manos libres están considerados dificultades superiores en los casos siguientes: a) Cuando exigen cualidades físicas superiores para realizarse (ej.: flexión dorsal por debajo de la horizontal - saltos con acciones complejas durante la suspensión, lo que implica una elevación más grande); b) Cuando exigen un dominio corporal de alto nivel para realizarse correctamente (ej.: equilibrio sobre una pequeña superficie de apoyo -media punta-, equilibrios

mantenidos durante más tiempo, pivotes comportando más de una vuelta -540° y más); c) Cuando dos elementos técnicos diferentes se ejecutan en el mismo tiempo, porque esta simultaneidad aumenta la dificultad de realización (ej.: ondulación total del cuerpo en posición de equilibrio); d) Cuando dos elementos técnicos o más (de la misma naturaleza o diferentes) se ejecutan uno tras otro, sin acción intermedia, pues esta sucesión aumenta la dificultad de ejecución (ej.: serie de pasos sin saltos intermedios). Nota: toda la dificultad corporal ejecutada sin relación con el aparato no está contada como dificultad.

18) MANOS LIBRES: DIFICULTADES (FLEXIONES DEL CUERPO Y ONDAS).

Dificultades medias: onda total del cuerpo.

Dificultades superiores: onda total del cuerpo apoyándose sobre un pie. Apoyo sobre los talones, levantarse con una ondulación del cuerpo, pasar sobre la punta de los pies.

19) MANOS LIBRES: DIFICULTADES (EQUILIBRIOS).

Dificultades medias: equilibrio sobre media punta en diferentes actitudes. Plancha facial, dorsal y lateral sobre media punta. Plancha facial (media vuelta hasta plancha dorsal). Equilibrio sobre un pie con movimiento conducido de delante hacia atrás de la pierna libre levantada en la horizontal. Equilibrio sobre un pie con *spagat* vertical.

Dificultades superiores: Equilibrio sobre media punta en diferentes actitudes. Plancha facial, dorsal y lateral sobre media punta. Plancha facial, media vuelta hasta plancha dorsal sobre media punta. Equilibrio sobre media punta con movimiento conducido de delante hacia atrás de la pierna libre levantada en la horizontal. Equilibrio sobre media punta con *spagat* vertical (facial o dorsal).

20) MANOS LIBRES: DIFICULTADES (VUELTAS Y PIVOTES).

Las vueltas se efectuarán sobre los dos pies. Los pivotes deben ejecutarse sobre un solo pie.

Dificultades medias: vuelta en espiral (360°). Pivote (360°) pierna libre por debajo de la horizontal. Pivote (360°) con movimiento del cuerpo. Pivote (360°) con movimiento de delante-atrás (o de atrás-adelante) de la pierna libre pasando por la horizontal.

Dificultades superiores: dos vueltas en espiral sucesivas. Pivote en espiral (360°). Pivote y medio (540°), pierna libre por debajo de la horizontal. Pivote (540° o más) con movimiento del cuerpo. Pivote (540° o más) con movimiento de delante-atrás (o de atrás-adelante) de la pierna libre por la horizontal.

Pivote (360°) con movimiento conducido de delante-atrás de la pierna libre tendida en la horizontal y con flexión dorsal del cuerpo. Dos pivotes de 360°, de varias formas ejecutados sucesivamente.

21) MANOS LIBRES: DIFICULTADES (SALTOS).

Dificultades medias: saltos verticales con media vuelta durante la suspensión.

Dificultades superiores: saltos grandes con gran movimiento del cuerpo durante la suspensión. Zancada con media vuelta (o más) durante la suspensión. Saltos verticales con una vuelta completa (o más) durante la suspensión.

22) PENALIZACIONES: FALTAS TÍPICAS CON MANOS LIBRES.

* Pequeñas faltas: (0,10-0,20).

* Faltas medias: (0,30-0,40).

* Faltas graves: (0,50-1,00).

I. Faltas de composición.

Utilización de los elementos:

Ausencia de un grupo de elementos (pequeña falta).

Ausencia de diversidad en los movimientos de los brazos (pequeña falta).

Ausencia de variedad en la utilización de los diferentes pasos andados, corridos, pasos ritmados y saltitos (falta media).

Ausencia de equilibrio en la utilización de los diferentes grupos de elementos: 0,30 (falta media).

Ausencia de diversidad en los enlaces (falta media).

Pivotes siempre sobre la misma pierna de apoyo o siempre en el mismo sentido (falta media).

II. Faltas de ejecución.

Técnica de base:

Ausencia de participación del cuerpo en cualquier parte del ejercicio (falta media).

Ausencia de participación del cuerpo durante todo el ejercicio (falta grave).

Desplazamientos:

Pequeña ausencia de ligereza (pequeña falta).

Circunducciones:

Brazos rígidos durante los movimientos conducidos (pequeña falta).

Ausencia de alternancia entre contracción y decontracción en los movimientos de impulso (pequeña falta).

Trabajo localizado (falta media).

Flexiones - Ondulaciones:

La cabeza no participa en el movimiento (pequeña falta).

Pivotes:

Elevación sobre media punta insuficiente (pequeña falta).

Salto:

Ausencia de flexibilidad en la recepción (pequeña falta).

Recepción pesada (falta media).

Pequeña ausencia de amplitud (pequeña falta).

Ausencia de amplitud importante (falta grave).

Pequeña ausencia de elevación (pequeña falta).

Elevación insuficiente (falta media).

23) EJERCICIO CON LA CUERDA:

GENERALIDADES:

1. Normas del aparato:

Materia: la cuerda puede ser de cáñamo o de materia sintética, siempre y cuando esta materia posea cualidades de ligereza y de flexibilidad idénticas a las que están fabricadas de cáñamo.

Longitud: su longitud será proporcional a la altura de la gimnasta.

Extremos: no debe tener ninguna empuñadura, simplemente uno o dos nudos en cada extremo. Los extremos (exceptuando toda otra parte de la cuerda) pueden estar cubiertos, sobre una longitud de 10 centímetros como máximo, de una materia antirresbaladiza teñida o de color neutro.

Forma: la cuerda puede ser de diámetro uniforme o espesarse progresivamente en su parte central, con la condición de que este espesamiento sea de la misma materia que la cuerda.

2. **Técnica:**

a) *Grupos de elementos con la cuerda:* Grupos fundamentales: saltos con la cuerda y saltitos en la cuerda. Otros grupos: balanceos, rotaciones, circunducciones, movimientos en ocho y lanzamientos. Estos elementos podrán realizarse con cuerda abierta o plegada, sujeta por una o dos manos, con o sin cambio de mano, en varias direcciones, varios planos con o sin desplazamiento apoyándose sobre uno o dos pies y girando con la cuerda en diferentes sentidos (direcciones).

b) *Sujeción:* la cuerda debe sujetarse ligeramente de manera que disponga de toda la movilidad necesaria para la ejecución de los elementos con este aparato.

c) *Manejo del aparato:* durante todos los ejercicios específicos con la cuerda, el aparato debe permanecer siempre tenso. Los movimientos deben ejecutarse con continuidad, de manera que la cuerda esté siempre en movimiento y que las impulsiones que se siguen sean suficientes para vencer la gravedad del aparato que no debe, pues, debilitarse. La amplitud de los movimientos se relaciona con el ritmo (ritmo rápido de: movimientos limitados - ritmo menos rápido: movimientos amplios).

3. **Composición: exigencias.** Además de las exigencias generales comunes para todos los ejercicios libres con los diversos aparatos, una buena composición con la cuerda debe comprender: una serie (como mínimo) de saltitos en la cuerda abierta y girando adelante o atrás, diferentes tipos de saltos sucesivos en la cuerda, diferentes tipos de movimientos conducidos (balanceos, circunducciones, movimientos en ocho) ejecutados en varios planos y en diferentes direcciones, diferentes tipos de lanzamientos, cambios de velocidad en los movimientos de la cuerda y cambios de sujeción de la cuerda (cuerda abierta o plegada, sujeta por una o dos manos, sujeta por un extremo o por el centro, etc.). Notas: el trabajo con la cuerda plegada no es particularmente específico para este aparato. Por consiguiente, no debe ser más importante que el trabajo con la cuerda abierta. Las tres dificultades con la mano izquierda no están exigidas. Sin embargo, es preciso

que el trabajo realizado por la mano izquierda y por la mano derecha, durante los elementos con cuerda plegada y sujeta por una mano, sea siempre equilibrado.

4. Dificultades con la cuerda:

Criterios generales para juzgar el nivel de las dificultades:

A. Todos los elementos específicos con cuerda son normalmente dificultades medias o superiores si están coordinados, respectivamente, con dificultades medias o superiores con manos libres.

B. Los elementos con cuerda, coordinados con dificultades medias y con las manos libres, están considerados como dificultades superiores en los casos siguientes: cuando la relación rítmica entre el aparato y los movimientos del cuerpo está combinada de manera compleja (ejecutar dos movimientos del aparato, o más, durante una dificultad media con manos libres o buscar la sincronización perfecta entre el dinamismo del aparato y la acción del cuerpo); cuando un cambio de dinamismo pone más difícil el control o el dominio del aparato: pasar de una acción de gran dinamismo del aparato a un movimiento lento (ej.: lanzar la cuerda saltando y recogerla sin interrumpir su trayectoria, seguidamente hacer un movimiento lento); cuando el control de la cuerda es difícil teniendo en cuenta su longitud: controlar la cuerda en toda su longitud (ej.: lanzar un extremo de la cuerda, después el otro -inversión 360°- y recoger. Hacer girar la cuerda abierta en toda su longitud, varias veces alrededor del cuerpo sin interrupción, desde los tobillos hasta arriba o al contrario).

24) DIFICULTADES CON CUERDA:

Movimientos conducidos:

Dificultades medias: círculos verticales u horizontales en relación con una dificultad media con manos libres.

Dificultades superiores: círculos verticales u horizontales en relación con

una dificultad superior con manos libres.

25) PENALIZACIONES: FALTAS TÍPICAS CON LA CUERDA.

* Pequeñas faltas: (0,10-0,20).

* Faltas medias: (0,30-0,40).

* Faltas graves: (0,50-1,00).

I. Faltas de composición.

Utilización de la cuerda:

Ausencia de una serie de saltitos en la cuerda (falta media).

Ausencia total de saltitos en la cuerda (falta grave).

Ausencia de saltos sucesivos en la cuerda (falta media).

Ausencia total de saltos en la cuerda (falta grave).

Ligero abuso en la utilización de la cuerda plegada por la mitad (falta media).

Utilización muy marcada de la cuerda plegada por la mitad (falta grave).

Trabajo mano izquierda-mano derecha, dos manos:

Ligera insuficiencia de elementos realizados con la mano izquierda (falta media).

Ausencia de elementos realizados con la mano izquierda (falta grave).

Insuficiencia de transmisiones de una mano a la otra (falta media).

Cambios de planos:

Tirar de la cuerda: 0,10 cada vez (pequeña falta).

Muy a menudo después del enrollamiento alrededor del cuerpo, o después bloqueo de la cuerda (falta media).

Lo mismo durante toda la composición (falta grave).

II. Faltas de ejecución.

Sujeción de la cuerda:

Cuerda no sujeta exactamente por sus dos extremos (pequeña falta).

Dibujo de la cuerda:

Nudo de la cuerda: 0,10 + impresión general (pequeña falta).

Lanzar: ligera alteración del dibujo de la cuerda (pequeña falta).

Contactos y enrollamientos involuntarios:

Enrollamiento involuntario alrededor del cuerpo o de una parte (falta grave).

Recuperaciones de cuerda (recogidas):

Recuperación ligeramente incorrecta inmediatamente corregida (pequeña falta).

Recuperación claramente incorrecta, inmediatamente corregida (falta grave).

Recuperación incorrecta no corregida durante el elemento siguiente (falta grave).

Salto:

Cuerpo roto o piernas involuntariamente dobladas, durante los saltos piernas tensas (pequeña falta).

Ligera ausencia de elasticidad en los saltos (pequeña falta).

Recepciones pesadas (falta media).

Lanzamientos:

Brazo ligeramente doblado (pequeña falta).

Flexión pronunciada del brazo (falta media).

Coordinación cuerpo-aparato:

Pequeña ausencia de coordinación (pequeña falta).

Ausencia de coordinación pronunciada (falta media).

Pérdidas del aparato:

Dejar involuntariamente escapar un cabo de la cuerda, sin interrupción en el ejercicio (pequeña falta).

Dejar involuntariamente escapar un cabo de la cuerda, con ligera parada en el ejercicio (falta media).

26) EJERCICIO CON ARO:

GENERALIDADES:

1. Normas del aparato:

Materia: el aro puede ser de madera o de materia plástica, con la condición de que esta materia no se deforme durante el movimiento.

Diámetro: el diámetro interior del aro debe ser de 80 a 90 centímetros.

Peso: 300 gramos como mínimo.

Forma: la sección del aro puede ser de varias formas: circular, cuadrado, rectangular, ovalado, etc. El aro puede ser liso o estriado. Puede estar cubierto en su totalidad, o parcialmente, por una cinta adhesiva del mismo color que el aro o de otro matiz.

Color: el aro puede ser de color natural o estar teñido (en su totalidad o parcialmente) con uno o varios colores, exceptuando colores como oro, plata o bronce.

2. Técnica:

a) *Grupos de elementos con aro:* Grupos fundamentales: rodamientos y rotaciones alrededor de una mano o de una parte del cuerpo, alrededor de un eje del aro. Otros grupos: enlaces, balanceos, circunducciones, movimientos en ocho; inversiones; pasos a través y por encima del aro; lanzamientos. Estos elementos podrán ser realizados con o sin cambio de mano, en varias direcciones, varios planos, con o sin desplazamiento, apoyándose sobre uno o dos pies y con una o dos manos.

b) *Sujeciones:* el contacto de la mano sobre el aro debe ser muy ligero, con el objetivo de que el aparato tenga toda la movilidad necesaria para la ejecución de los elementos apropiados. La sujeción puede, no obstante, ser apretada; pero sólo momentáneamente.

c) *Manejo del aparato:* la técnica de este aparato es bastante difícil debido a su dimensión y a la dificultad para conseguir guardar planos precisos durante los diferentes movimientos. Una relación muy estrecha entre el dinamismo, la amplitud y la velocidad de ejecución es, por consiguiente, necesaria y los manejos del aro deben ser acompañados, secundados, por los movimientos del cuerpo.

3. **Composición: exigencias.** Además de las exigencias generales comunes a todos los ejercicios libres con aparato, una buena composición con aro debe comprender: diferentes tipos de rodamientos, rotaciones y lanzamientos; enlaces, balanceos, circunducciones, etc., con cambio de plano; saltos a través o por encima del aro e inversiones. Nota: las tres dificultades con la mano izquierda y el equilibrio entre el trabajo de la mano izquierda y el de la mano derecha son obligatorios.

4. Dificultades con el aro:

Criterios generales para juzgar el nivel de las dificultades:

A. Todos los elementos específicos con aro son normalmente dificultades

medias o superiores si están coordinadas, respectivamente, con dificultades medias o superiores con manos libres.

B. Los elementos con aro coordinados con dificultades medias con manos libres son considerados como dificultades superiores en los casos siguientes: cuando la relación rítmica entre el aparato y los movimientos del cuerpo es particularmente compleja: buscar la sincronización perfecta entre el dinamismo del aparato y la acción del cuerpo (ej.: rodamientos del aro sobre el suelo y paso de la gimnasta a través del aro-lanzado y recuperación con paso a través del aro); cuando el control de los planos del aro es más difícil por la superficie de trabajo utilizada: gran rodamiento sobre una superficie irregular (ej.: rodamiento sobre la longitud de los brazos levantados lateralmente, en relación con una dificultad media con manos libres); dosificar el impulso necesario para determinar el número y la amplitud de las inversiones del aro (ej.: lanzar con más de dos inversiones del aro, en relación con una dificultad media con manos libres); cuando la realización del elemento exige de la gimnasta cualidades de distensión, de elevación, por la gran dimensión del aro (ej.: rotación libre del aro alrededor de su eje vertical y salto por encima del aro-rodamiento sobre el suelo y salto por encima del aro). Nota: estas particularidades resultan de las características del aro: rigidez, gran dimensión, aparato plano. Son igualmente válidas para el aro las dificultades superiores comunes a todos los aparatos: lanzado durante un primer salto y recuperación durante un segundo salto; lanzado en relación con una dificultad media con manos libres y recuperación en una posición en el suelo.

27) **DIFICULTADES CON ARO:**

Rotaciones alrededor de un eje, de una mano u otra parte del cuerpo:

Dificultades medias: aro sujetado por una mano (en suspensión), rotación alrededor del eje vertical en relación con una dificultad media con manos libres.
Aro vertical apoyándose sobre el suelo: rotación libre alrededor del eje vertical en

relación con una dificultad media con manos libres.

Dificultades superiores: aro vertical apoyándose sobre el suelo: rotación libre alrededor del eje vertical, en relación con una dificultad superior con manos libres. Aro vertical apoyándose sobre el suelo: rotación libre y salto por encima del aro. Salto por encima del aro y durante el tiempo de suspensión poner el aro en rotación alrededor de su eje vertical mediante los pies. Rotación alrededor de un tobillo y cambio de pie durante un desplazamiento rítmico o un movimiento en el suelo.

28) PENALIZACIONES: FALTAS TÍPICAS CON ARO.

* Pequeñas faltas: (0,10-0,20).

* Faltas medias: (0,30-0,40).

* Faltas graves: 0,50-1,00).

I. Faltas de composición.

Utilización del aro:

Utilización insuficiente de las rotaciones (falta media).

Ausencia total de rotaciones (falta superior).

Utilización insuficiente de los rodamientos (falta media).

Ausencia total de rodamientos (falta superior).

Ausencia de gran rodamiento en suelo (falta media).

Trabajo mano izquierda-mano derecha, dos manos:

Dificultad mano izquierda ausente: 0,30 (falta media).

Dos dificultades mano izquierda ausente: 0,60 (falta superior).

Ninguna dificultad mano izquierda: 1,00 (falta superior).

Ligera insuficiencia de elementos realizados con mano izquierda (falta

media).

Ausencia de elementos mano izquierda (excepto las tres dificultades obligatorias): 0,50 (falta superior).

Insuficiencia de transmisión de una mano a la otra (falta media).

Cambios de planos:

Tirar del aro: 0,10 cada vez (pequeña falta).

Casi siempre después bloqueo del aro (falta media).

Lo mismo durante toda la composición (falta superior).

Ausencia de variedad en la utilización de los diferentes planos (falta media).

II. Faltas de ejecución.

Contactos involuntarios:

Ligero contacto con el cuerpo (pequeña falta).

Contacto con el cuerpo e interrupción de la trayectoria (falta media).

Pérdida de equilibrio y apoyo sobre el aro: 0,50 (falta grave).

Rodamientos:

Pequeño (rebote): 0,10 (pequeña falta).

Rotaciones alrededor de un eje:

El eje de rotación no queda vertical: 0,10 cada vez (pequeña falta).

Desplazamiento durante la rotación (falta media).

Gran desplazamiento durante la rotación (falta grave).

Rotaciones alrededor de la mano:

Deslizamiento sobre el antebrazo (pequeña falta).

Lanzados:

Brazo ligeramente doblado (pequeña falta).

Flexión pronunciada del brazo (falta media).

Coordinación cuerpo-aparato:

Pequeña ausencia de coordinación (pequeña falta).

Ausencia de coordinación pronunciada (falta media).

29) EJERCICIO CON BALÓN:

GENERALIDADES:

1. Normas del aparato:

Materia: El balón puede ser de goma o de materia sintética (plástico flexible), con la condición de que esta materia posea una elasticidad idéntica a la de la goma.

Diámetro: 18 a 20 centímetros.

Peso: 400 gramos como mínimo.

Color: a elección, excepto colores como el oro, plata o bronce. El balón puede ser de uno o varios colores.

2. Técnica:

a) *Grupos de elementos con balón:* Grupos fundamentales: lanzamientos; rebotes y rodamientos. Otros grupos: rotaciones; impulsos y balanceos y movimientos con balón en equilibrio sobre la mano. Estos elementos podrán realizarse con una o dos manos, en todas las direcciones, sobre todos los planos, apoyándose sobre uno o dos pies, con o sin desplazamiento.

b) *Sujeción:* por razón de su forma, el balón debe situarse sobre la palma de la mano que debe seguir la redondez del balón. Los dedos pueden reunirse o estar ligeramente separados. No está autorizado apoyar el balón contra el antebrazo

ni tampoco "arañar" con los dedos.

c) *Manejo del aparato*: el balón debe manejarse de forma que estén asegurados la entera libertad de movimiento de la gimnasta y el desarrollo del movimiento del aparato. En los lanzamientos el balón debe rodar en la mano y dejarse pasar por el extremo de los dedos. Las recuperaciones deben efectuarse sin ruido. En los rebotes, la mano debe acompañar el balón, ejercer un empujón sobre el balón y no golpearlo. Los movimientos con balón en equilibrio, sobre la palma de la mano abierta o sobre el revés de la mano, deben efectuarse de forma que los movimientos del cuerpo sean libres, sin trabas y con un comportamiento adecuado para permitir reacciones libres.

3. **Composición: exigencias.** Además de las exigencias generales comunes a todos los ejercicios libres con aparato, una buena composición con balón debe comprender: diferentes tipos de lanzamientos con o sin impulso del brazo; diferentes tipos de rodamientos; diferentes tipos de rebotes y movimientos con balón en equilibrio sobre una mano. Nota: las tres dificultades con la mano izquierda y el equilibrio entre el trabajo de la mano izquierda y el de la mano derecha son obligatorios.

4. **Dificultades con balón:**

Criterios generales para juzgar el nivel de las dificultades:

A. Todos los elementos específicos con balón son normalmente dificultades medias o superiores si están coordinadas, respectivamente, con dificultades medias o superiores con manos libres.

B. Los elementos con balón coordinados con dificultades medias con manos libres se consideran como dificultades superiores en los casos siguientes: cuando la dificultad de la recuperación del aparato aumenta: recoger sobre el revés de una mano (ej.: lanzar alto y recoger sobre el revés de una mano saltando) y recoger detrás de la espalda (ej.: balón detrás de la espalda, lanzar verticalmente con las dos

manos, pivote y recoger el balón detrás de la espalda); cuando la relación rítmica entre el aparato y los movimientos del cuerpo es particularmente compleja: buscar la sincronización perfecta entre el ritmo del aparato y la acción del cuerpo (ej.: rebotes rítmicos con cambio de ritmo, en relación con una dificultad media con manos libres -rebotes sobre el suelo y salto por encima del balón-, gran salto por encima del balón rodando sobre el suelo); y cuando la superficie de trabajo utilizada implica un control más difícil del aparato: gran rodamiento sobre una superficie irregular (ej.: rodamiento sobre la longitud de los brazos levantados lateralmente o sobre un brazo y sobre la espalda, en relación con una dificultad media con manos libres) y rotación sobre una superficie reducida al mínimo (ej.: rotación sobre el extremo de un dedo, en relación con una dificultad media con manos libres). Nota: estas particularidades resultan de la forma esférica del balón que implica la sujeción inestable.

C. Se consideran igualmente válidas para el balón las dificultades superiores comunes a todos los aparatos: lanzar durante un primer salto y recoger con una mano durante un segundo salto y lanzar en relación con una dificultad media con manos libres y recoger con una mano en una posición en el suelo.

30) DIFICULTADES CON BALÓN:

Lanzamientos:

Dificultades medias: lanzar (tiro) alto con una mano, pivote (360°) sobre una pierna, y recuperación con una mano.

Dificultades superiores: lanzado (tiro) alto vertical con una mano, dos pivotes sobre una pierna durante el vuelo del balón, recuperación con una mano. Nota: si el balón se lanza durante un elemento de dificultad con manos libres y si rebota antes de ser recogido, este elemento no está considerado como dificultad. Pero si el balón se lanza durante un elemento de dificultad corporal, si rebota sobre el suelo antes de ser recogido, y si la gimnasta ejecuta justo antes de recogerlo otra

dificultad con manos libres, este elemento sí se considera como una dificultad media.

Rodamientos:

Dificultades superiores: rodamiento del balón sobre un brazo y sobre la espalda, en relación con una dificultad media con manos libres. Nota: los rodamientos del balón sobre el suelo con saltos u otros elementos ejecutados al lado del balón no están considerados como dificultades. Todos los rodamientos sobre una parte del cuerpo acompañados por la mano no están considerados como dificultades.

Rotaciones: Nota: las rotaciones del balón sobre el suelo con saltos u otros elementos ejecutados al lado del balón no se consideran como dificultades.

Impulsos, balanceos, balón en equilibrio sobre una mano:

Dificultades medias: sujetar el balón en equilibrio sobre el revés de una mano, efectuando un pivote (360°) sobre una pierna. Balón en equilibrio sobre la palma de la mano: rotación del brazo hacia el interior y hacia el exterior, en relación con una dificultad media con manos libres. Espirales al interior y al exterior con desplazamiento o un pivote.

Dificultades superiores: sujetar el balón en equilibrio sobre el revés de una mano efectuando dos pivotes o más sobre una pierna, con desplazamiento. Balón en equilibrio sobre la palma de la mano: rotación del brazo hacia el interior y hacia el exterior, en relación con una dificultad superior con manos libres. Espirales al interior y al exterior con saltos o pivotes sin pasos intermedios.

31) PENALIZACIONES: FALTAS TÍPICAS CON BALÓN.

* Pequeñas faltas: (0,10-0,20).

* Faltas medias: (0,30-0,40).

* Faltas graves: (0,50-1,00).

I. Faltas de composición.

Utilización del balón:

Lanzamientos insuficientes (falta media).

Ausencia total de lanzamientos (falta grave).

Rodamientos insuficientes (falta media).

Ausencia total de rodamientos (falta grave).

Ausencia de rebotes (falta media).

Trabajo mano izquierda-mano derecha, dos manos:

Dificultad mano izquierda ausente: 0,30 (falta media).

Dos dificultades mano izquierda ausente: 0,60 (falta grave).

Ninguna dificultad mano izquierda: 1,00 (falta grave).

Ligera insuficiencia de elementos realizados con mano izquierda (falta media).

Ausencia de elementos mano izquierda (exceptuando las tres dificultades obligatorias): 0,50 (falta grave).

Insuficiencia de transmisiones de una mano a la otra (falta media).

II. Faltas de ejecución.

Técnicas de base:

A menudo la mano no sigue la forma del balón (falta media).

Balón "arañado" varias veces: 0,30 (falta media).

Ausencia de alternancia entre impulsos y aflojamiento en los balanceos (falta media).

Lanzamientos:

El balón no deja la mano por el extremo de los dedos durante los rodamientos y los lanzamientos (pequeña falta).

Recuperación con ruido (pequeña falta).

Balón en equilibrio sobre la mano:

Pequeña imprecisión en el mantenimiento del balón en equilibrio (pequeña falta).

Contactos:

Ligero contacto con el cuerpo (pequeña falta).

Recuperación: contacto con el antebrazo (pequeña falta).

Pérdida de equilibrio y apoyo sobre el balón (falta grave).

Rebotes:

La mano no sigue la forma del balón (pequeña falta).

Golpear el balón con ruido, mano tendida, brazo rígido (falta media).

Ausencia total de elasticidad en las articulaciones de los brazos, piernas y cuerpo (falta grave).

Variaciones marcadas en la dirección de los rebotes y pérdida del ritmo (falta grave).

Rodamientos:

Pequeño sobresalto: 0,10 (pequeña falta).

Pequeña interrupción del rodamiento recogiendo el balón (pequeña falta).

Interrupción del rodamiento y "arañar" el balón con los dedos (falta media).

32) **EJERCICIOS CON MAZAS:**

GENERALIDADES:

1. Normas del aparato:

Materia: Madera o materia sintética.

Longitud: 40 a 50 centímetros de un extremo al otro.

Peso: 150 gramos como mínimo para cada maza.

Forma: Forma semejante a la de una botella. La parte hinchada está denominada "cuerpo", la parte afilada ("cuello") termina en una pequeña esfera ("cabeza") de 3 centímetros de diámetro como máximo. La esfera puede reemplazarse por un ensanchamiento del extremo del cuello. La cabeza puede cubrirse de materia antirresbaladiza, con la condición de que esta parte conserve los 3 centímetros de diámetro máximos reglamentarios. El cuello puede cubrirse de una cinta adhesiva.

Color: las mazas pueden ser de color natural o teñidas (en su totalidad o parcialmente) con uno o varios colores, exceptuando el oro, la plata o el bronce.

2. Técnica:

a) Grupos de elementos con mazas: Grupo fundamental: molinos, pequeños círculos con las mazas. Otros grupos: lanzamientos; impulsos, balanceos, circunducciones; golpes y movimientos asimétricos. Nota: se pueden igualmente ejecutar movimientos de deslizamiento y de rodamiento. Estos elementos podrán realizarse con trabajo simultáneo o sucesivo de las mazas, en varias direcciones, en diferentes planos, con o sin desplazamiento, apoyando uno o los dos pies.

b) Sujeciones: durante los movimientos de gran amplitud (ej.: impulsos, circunducciones, balanceos) las mazas deben normalmente sujetarse por la cabeza, retenidas ligeramente con los dedos. Durante los molinetes, los pequeños círculos y los balanceos de las mazas, la cabeza de las mazas gira libremente en el hueco de la mano y está retenida ligeramente con los dedos. Las mazas pueden también sujetarse

momentáneamente por el cuello o por el cuerpo. Pueden igualmente mantenerse momentáneamente sobre la mano abierta.

c) Manejo de las mazas: el movimiento de las mazas debe ser continuo, incluso en el caso de cambio de plano, y debe utilizar la inercia procedente del propio peso de las mazas. Durante la ejecución de los pequeños círculos, molinos y balanceos de las mazas, la maza debe conducirse por el movimiento de la muñeca. Durante los otros movimientos la maza debe ser como una prolongación del brazo y debe aumentar la amplitud del movimiento. La maza no debe formar un ángulo con la muñeca o el codo.

3. Composición: exigencias. Además de las exigencias comunes a todos los ejercicios libres con los diversos aparatos, una buena composición con mazas debe comprender: diferentes tipos de molinos, en diferentes planos y diferentes sentidos, coordinados con elementos de manos libres; diferentes tipos de lanzamientos (lanzar 1 y 2 mazas, simultáneamente o sucesivamente); diferentes circunducciones (pequeñas, medias y grandes) realizadas, respectivamente, con la muñeca, el antebrazo, el brazo; golpes rítmicos con las mazas; movimientos asimétricos; y sujeciones diversificadas de las mazas. Nota: si se lanza una sola maza, la otra debe obligatoriamente ejecutar un movimiento. La concordancia permanente de los movimientos de las dos mazas durante todo el ejercicio es una condición obligatoria.

4. Dificultades con mazas:

Criterios generales para juzgar el nivel de las dificultades:

A. Todos los elementos específicos con mazas son normalmente dificultades medias o superiores si están coordinados, respectivamente, con dificultades medias o superiores con manos libres.

B. Los elementos con mazas coordinados con dificultades medias con manos libres son considerados como dificultades superiores en los casos siguientes: cuando la dificultad de control de los elementos aumenta, como en el lanzamiento de las mazas simultáneamente (ej.: lanzado y recuperación de las dos mazas, en relación con

una dificultad media con manos libres - lanzamiento de las dos mazas con inversión (360°) y recuperación-); cuando la dificultad de coordinación aumenta, como en la ejecución simultánea de elementos diferentes (ej.: ejecución simultánea de un elemento diferente para cada maza) o en la ejecución desplazada de los mismos elementos (ej.: molinos, en relación con una dificultad media con manos libres); y cuando la dificultad de la recuperación del aparato aumenta, como recoger detrás de la espalda (ej.: todo tipo de lanzamientos de una maza y recuperación fuera del campo visual, en relación con una dificultad media de manos libres. Nota: estas particularidades son precisas debido a que la gimnasta debe obligatoriamente trabajar con dos mazas.

C. Se consideran igualmente válidas para las mazas las dificultades superiores comunes a todos los aparatos: lanzar una maza durante un primer salto (la otra maza ejecuta un movimiento determinado) y recoger durante un segundo salto; y lanzar una maza, en relación con una dificultad media con manos libres (la otra maza ejecuta un movimiento determinado) y recoger en una posición en el suelo.

33) **DIFICULTADES CON MAZAS:**

Molinos y pequeños círculos de las mazas:

Dificultades medias: molinos en relación con pasos rítmicos.

Lanzamientos:

Dificultades medias: pequeño lanzamiento de las dos mazas con una o con las dos manos y recuperación con las dos manos, en relación con una dificultad media con manos libres. Pequeños lanzamientos sucesivos de las dos mazas con inversión, coordinados con pasos rítmicos.

Dificultades superiores: todo tipo de lanzamientos de una maza con recuperación fuera del campo visual. Lanzamiento de una maza durante un primer salto (la otra maza ejecuta un movimiento determinado) y recuperación durante un segundo salto. Lanzamiento de una maza, en relación con una dificultad media y

recuperación en una posición en el suelo. Nota: en el caso de lanzamiento de una sola maza, la otra debe obligatoriamente ejecutar otro movimiento.

Impulsos, balanceos, circunducciones, movimientos en ocho:

Dificultades medias: circunducciones o balanceos en planos diferentes, en relación con una dificultad media con manos libres.

Rodamientos:

Dificultades medias: todo tipo de rodamiento de una maza, en relación con una dificultad media con manos libres. Todo tipo de rodamientos de una maza sobre una parte del cuerpo, en relación con una dificultad media con manos libres.

Dificultades superiores: todo tipo de rodamientos de una maza, en relación con una dificultad superior con manos libres. Rodamientos simultáneos de las dos mazas sobre una parte del cuerpo, en relación con una dificultad media con manos libres.

34) PENALIZACIONES: FALTAS TÍPICAS CON MAZAS.

- * Pequeñas faltas (0,10-0,20).
- * Faltas medias (0,30-0,40).
- * Faltas graves (0,50-1,00).

I. Faltas de composición.

Utilización de las mazas:

Insuficiencia de pequeños círculos de las mazas (falta media).

Ausencia total de pequeños círculos (falta grave).

Ausencia de lanzamientos de las dos mazas (simultáneo o sucesivo): 0,20 (pequeña falta).

Ausencia de variedad en los molinos: 0,30 (falta media).

Ausencia total de molinos (falta grave).

II. Faltas de ejecución.

Molinete:

Brazos doblados (pequeña falta).

Recuperaciones de las mazas:

Recuperación ligeramente incorrecta, inmediatamente corregida (pequeña falta).

Recuperación claramente incorrecta, inmediatamente corregida (falta media).

Recuperación incorrecta no corregida durante el elemento siguiente (falta grave).

Rodamientos:

Interrupción del movimiento (pequeña falta).

Coordinación cuerpo-aparato:

Ausencia pronunciada de coordinación (falta media).

Contactos involuntarios:

Pequeña pérdida de equilibrio y ligero apoyo sobre una maza: 0,30 (falta media).

Pérdida total de equilibrio y apoyo sobre una maza: 0,50 (falta grave).

Pérdida de aparato:

Pérdida después de (pequeña falta): lanzamiento simultáneo de las mazas: 0,10; lanzamiento sucesivo: 0,20.

35) EJERCICIO CON CINTA:

GENERALIDADES:

1. Normas del aparato:

A. Palillo.

Materia: madera, bambú, plástico, fibra de vidrio.

Diámetro: 1 centímetro como máximo en el sitio más estrecho.

Forma: cilindro o cono, incluso una combinación de las dos formas.

Longitud: 50 a 60 centímetros, incluyendo el aro, permitiendo la fijación de la cinta al palillo. El extremo inferior del palillo puede cubrirse de una cinta adhesiva antirresbaladiza, sobre una longitud de 10 centímetros como máximo, al nivel de la sujeción. El extremo superior, donde se atará la cinta, puede comportar: una abrazadera flexible (cuerda, hilo de nylon) sujeta por un hilo de nylon enrollado alrededor del palillo sobre una longitud de 5 centímetros como máximo, un anillo metálico directamente fijado al palillo, un anillo metálico (vertical, horizontal u oblicuo) fijado al palillo por dos varillas metálicas sujetadas mediante un hilo de nylon o metálico enrollado alrededor del palillo sobre una longitud de 5 centímetros como máximo, un anillo metálico (fijo, móvil o pivotante) o una abrazadera flexible fijada a una contera metálica larga de 3 centímetros como máximo, y un anillo metálico fijado por dos varillas metálicas sujetas por una contera metálica de 3 centímetros de largo prolongado por un enrollamiento de hilo de nylon o metálico; el conjunto de estos dos modos de fijación deben tener 5 centímetros de largo como máximo.

B. Cinta.

Materia: satén u otra materia semejante, no almidonada.

Color: a elección, exceptuando el oro, la plata, el bronce. Un solo color, bicolor o multicolor.

Peso: (sin el palillo ni la fijación) 35 gramos como mínimo.

Longitud: de un extremo al otro la cinta deberá tener una longitud total de 6 metros como mínimo. Esta parte debe ser de un solo trozo. El extremo por donde la

cinta está fijada al palillo está doblado sobre una longitud de un metro como máximo. En esta longitud la cinta está cosida por los dos lados . En el extremo superior están autorizados un refuerzo muy pequeño introducido entre las dos espesuras de la cinta, o una serie de costuras hechas a máquina, de una longitud de 5 centímetros como máximo. Este extremo superior puede terminar en una abrazadera o comportar un ojo (pequeño agujero bordeado por un punto de festón o de ojal, o encercado de metal) que permita enganchar la cinta.

C. Fijación de la cinta al palillo.

La cinta está unida al palillo por una atadura flexible, tal como una cuerda, un hilo de nylon, o una serie de anillos articulados. La longitud de esta atadura es de 7 centímetros como máximo (sin contar la abrazadera o el anillo metálico del extremo superior del palillo donde estará enganchada).

2. Técnica:

a) Grupos de elementos con cinta: Grupos fundamentales: impulsos, circunducciones: serpentes y espirales. Otros grupos: movimientos en ocho y lanzamientos. Estos elementos podrán realizarse según diferentes amplitudes, en varias direcciones, varios planos, con o sin desplazamiento, apoyando sobre uno o dos pies, con o sin cambio de mano.

b) Sujeción: normalmente el aparato está sujeto por el palillo. Durante los movimientos el palillo debe sujetarse firmemente, pero sin crispación, con el fin de mover libremente la mano. Sin embargo, en ciertos casos, el aparato puede sujetarse momentáneamente por la cinta, o incluso sujetarse simultáneamente por el palillo y por el extremo de la cinta.

c) Manejo de la cinta: durante todos los elementos específicos de la cinta, el aparato debe desarrollarse bien en el espacio, y la forma del dibujo debe ser exacta, precisa y muy visible. La cinta debe participar en el dibujo con toda su longitud. Los movimientos deben ejecutarse enérgicamente y con continuidad, de manera que la cinta esté siempre en movimiento, que se mantenga en el espacio y no caiga nunca. Todos los movimientos están conducidos por la muñeca, el antebrazo o el brazo,

según su amplitud. Los serpentines y las espirales se ejecutarán con movimientos de la muñeca. Los serpentines deben tener de 5 a 6 ondulaciones como mínimo. Estas ondulaciones deben tener la misma amplitud (altura, longitud), estar próximas las unas a las otras y estar repartidas sobre toda la longitud de la cinta. Aplicar las mismas consideraciones para los círculos de las espirales. La cinta puede ser lanzada sujetando el aparato por el palillo o por la cinta, con la condición de que en este último caso la sujeción de la cinta se haga cerca de la atadura en una zona de 50 centímetros como máximo, aproximadamente. La misma regla debe respetarse para la recuperación del aparato.

3. **Composición: exigencias.** Además de las exigencias generales comunes a todos los ejercicios libres con los diversos aparatos, una buena composición con cinta debe comprender: diferentes tipos de espirales; de serpentines; de lanzamientos; de movimientos en ocho; balanceos y circunducciones ejecutados en varios planos y direcciones; cambios de velocidad y amplitud en los movimientos de la cinta. Nota: la cinta no debe utilizarse como decoración. Los cambios de amplitud de los dibujos son muy importantes para la demostración de una buena técnica. Las tres dificultades mano izquierda y el equilibrio entre el trabajo mano derecha y mano izquierda son obligatorios.

4. **Dificultades con la cinta:**

Criterios generales para juzgar el nivel de dificultades:

A. Todos los elementos específicos con cinta son normalmente dificultades medias o superiores si están coordinados, respectivamente, con dificultades medias o superiores con manos libres.

B. Los elementos con cinta coordinados con dificultades medias con manos libres se consideran como dificultades superiores en los casos siguientes: cuando la relación rítmica entre el aparato y los movimientos del cuerpo es particularmente compleja, e s preciso buscar la sincronización perfecta entre el dinamismo del aparato y la acción del cuerpo (ej.: figura en forma de ocho horizontal sobre el suelo

avanzando hacia adelante -o hacia atrás- apoyando un pie en cada uno de los bucles de la figura en forma de ocho); cuando el control de la forma del dibujo de la cinta se vuelve más difícil por la introducción de una acción muy enérgica del cuerpo (ej.: espirales verticales o serpentines verticales con salto por encima de la cinta); y cuando un elemento con un dibujo particular de la cinta está seguido por un lanzamiento directo, sin impulso o circunducción intermedia (ej.: paso de danza o gran paso con serpentín sobre el suelo, seguido de un salto tirando directamente la cinta hacia arriba y hacia adelante pasando el brazo por lo alto). Nota: estas particularidades resultan de las características de la cinta muy larga, muy ligera y extremadamente flexible.

C. Son igualmente válidas para la cinta las dificultades superiores comunes a todos los aparatos: lanzar durante un primer salto y recuperar durante un segundo salto; lanzar en relación con una dificultad media con manos libres y recuperar en una posición en el suelo.

36) **DIFICULTADES CON CINTA:**

Espirales:

Dificultades superiores: carrera hacia atrás con espirales verticales sobre el suelo, seguida de una vuelta en espiral (360°) con flexión del cuerpo hacia atrás y gran circunducción de la cinta, repetir una segunda vez.

Serpentines:

Dificultades superiores: circunducción horizontal de la cinta por encima de la cabeza durante un primer salto y, sin pasos intermedios, serpentín vertical sobre el suelo y segundo salto por encima de la cinta.

Movimientos en ocho:

Dificultades superiores: figura en forma de ocho horizontal sobre el suelo, progresión hacia adelante (o hacia atrás) apoyando un pie en cada uno de los bucles

del ocho.

Lanzamiento:

Dificultades medias: lanzamiento del aparato sujeto por la cinta, en relación con una dificultad media con manos libres.

Dificultades superiores: lanzar durante un primer salto y recuperación durante un segundo salto (el lanzado y la recuperación de la cinta deben realizarse durante el tiempo de suspensión de los saltos). Paso de danza o gran paso con serpentín sobre el suelo, seguido de un gran salto lanzando directamente la cinta hacia arriba y hacia delante pasando el brazo por encima. Lanzamiento de la cinta, en relación con una dificultad media con manos libres y recuperación en una posición en el suelo. Lanzamiento del aparato sujeto por la cinta, en relación con una dificultad superior con manos libres. Dos lanzamientos sucesivos (o más) y recuperar el aparato por la cinta.

37) PENALIZACIONES: FALTAS TÍPICAS CON CINTA.

- * Pequeñas faltas (0,10-0,20).
- * Faltas medias (0,30-0,40).
- * Faltas graves (0,50-1,00).

I. Faltas de composición.

Utilización de la cinta:

Insuficiencia de impulsos y circunducciones (falta media).

Insuficiencia de serpentines (falta media).

Ausencia de serpentines (falta grave).

Insuficiencia de espirales (falta media).

Ausencia de espirales (falta grave).

Utilización como adorno: 0,30 cada vez (falta media).

Cinta sujeta de una forma no estética: boca, pies, etc. (falta media).

Trabajo mano izquierda-mano derecha, dos manos:

Ninguna dificultad con mano izquierda: 1,00 (falta grave).

Ligera insuficiencia de elementos realizados con mano izquierda (falta media).

Ausencia de elementos realizados con mano izquierda, exceptuando las tres dificultades exigidas: 0,50 (falta grave).

Insuficiencia de transmisión de una mano a otra (falta media).

Cambios de plano y de figura:

Intercalar un movimiento para pasar de un plano (o de una figura) al otro (pequeña falta).

II. Faltas de ejecución.

Sujeción del aparato:

Aparato sujeto no exactamente por el extremo del palillo o sujeto a más de 50 cm. de la atadura (pequeña falta).

Dibujos de la cinta:

Una gran parte de la cinta no participa en el dibujo (falta media).

Bucles de la cinta o de la espiral insuficientemente cerrados (falta media).

Nudos en la cinta (0,10 + impresión general) (pequeña falta).

Lanzamiento: el extremo de la cinta queda sobre el suelo (pequeña falta).

Lanzamiento: una gran parte de la cinta queda sobre el suelo (falta media).

Lanzamiento: ligera alteración del dibujo durante el vuelo (pequeña falta).

Lanzamiento: alteración marcada del dibujo durante el vuelo (falta media).

Recuperación: alteración del dibujo (falta media).

Contactos involuntarios:

Ligero contacto con el cuerpo (pequeña falta).

Contacto con la cinta e interrupción del dibujo (falta media).

Recuperación de la cinta:

Recuperación ligeramente incorrecta, inmediatamente corregida (pequeña falta).

Recuperación claramente incorrecta, inmediatamente corregida (falta media).

Recuperación incorrecta no corregida durante el elemento siguiente (falta grave).

Faltas de dinamismo:

Chasqueo de la cinta (0,10 cada vez) (pequeña falta).

Pérdidas del aparato:

Pérdida completa y recuperación inmediata: (falta media) sin desplazamiento: 0,30; con un paso: 0,40.

Pérdida completa y recuperación después de gran desplazamiento (falta grave). (Se deben igualmente penalizar la pérdida del ritmo y impresión general).

Coordinación cuerpo-aparato:

Ausencia pronunciada de coordinación entre los movimientos del cuerpo y del aparato (falta media).

38) EJERCICIO DE CONJUNTO LIBRE:

1. **Duración del ejercicio:** duración del ejercicio: dos minutos y medio a tres minutos. El "cronometraje-ejercicio" se pondrá en marcha desde el principio del movimiento de una, dos, tres o más gimnastas, o de todo el grupo. Cuando la puesta

en movimiento de las gimnastas no es simultánea, las diferentes puestas en movimiento deben sucederse rápidamente, en un tiempo muy corto, con el fin de evitar inmobilizaciones visibles de algunas gimnastas al principio del ejercicio. Penalización de 0,30 por el jurado-composición por inmobilización demasiado larga.

2. **Colocación sobre el practicable:** el "cronometraje-entrada" se parará cuando se presencie la inmobilización completa de todas las gimnastas y de todos los aparatos. Penalización por colocación demasiado larga: 0,10 por segundo de más del tiempo reglamentario (juez-árbitro-composición). La colocación sobre el practicable puede hacerse: con o sin acompañamiento musical; andando o utilizando cualquier modo de desplazamiento; las seis gimnastas agrupadas o no; las seis gimnastas teniendo cada una un aparato, o teniendo los seis aparatos una o varias de las gimnastas. Al terminar la colocación, todas las gimnastas deben estar sobre el practicable en la formación, en la posición prevista para el comienzo del ejercicio o para el comienzo de la introducción musical. Penalización de 0,20 puntos por la juez-árbitro-composición si no se respeta esta norma.

3. **Composición: exigencias.**

a) *Número de gimnastas. Relaciones entre ellas:* el ejercicio de conjunto se ejecutará obligatoriamente por seis gimnastas. Salvo indicación particular, la composición comportará un solo aparato por gimnasta. En el curso del ejercicio se tolera que una o varias gimnastas posean dos aparatos o más, estando sus compañeras desprovistas con la condición: que esta situación sea momentánea y que los aparatos sean realmente manejados por las gimnastas que los poseen y no simplemente sujetos. El carácter típico del ejercicio de conjunto es la participación de cada gimnasta en el trabajo de grupo de manera homogénea y con espíritu de colectividad. La composición debe concebirse de manera que la idea de colaboración de todas las gimnastas, en todas las partes del ejercicio, sea aparente. El ejercicio de conjunto que, en su composición, no expresa suficientemente el principio de cooperación pierde su valor. Penalización de 0,30 puntos, 0,50 ó 1,00 punto por el jurado-composición,

según la importancia de la falta de cooperación. "Relación entre gimnastas" y "trabajo de grupo" no significan únicamente "contactos corporales entre las gimnastas". Por "relaciones entre las gimnastas" y "trabajo de grupo" se entiende principalmente: cambios de aparatos; desplazamientos de las gimnastas; cambios de formaciones; realización de movimientos semejantes o diferentes por las seis gimnastas, trabajando cada gimnasta en perfecta armonía con sus compañeras de grupo. Los elementos que comporten una relación entre las gimnastas deben elegirse respetando las características esenciales de la Gimnasia Rítmica Deportiva; es decir, el manejo de los aparatos y la estética de la gimnasta. Por consiguiente, estos elementos no deben utilizarse porque no corresponden al espíritu de la Gimnasia Rítmica Deportiva: llevar a una gimnasta; arrastrar a una gimnasta sobre el suelo; andar sobre una o varias gimnastas agrupadas; hacer girar a una gimnasta boca abajo sobre el suelo; formar pirámides; ejecutar volteretas sobre una o varias gimnastas agrupadas, sin contacto con el suelo; etc. La presencia de estos elementos en una composición será penalizada con 0,30 puntos cada vez.

b) *Formaciones*: el ejercicio de conjunto libre debe comprender seis formaciones diferentes, como mínimo. Penalización por cada formación ausente: 0,30 puntos por el jurado-composición. Se pueden utilizar las formaciones realizadas por el conjunto de las seis gimnastas, así como las diferentes posibilidades de división en subgrupos. Por la variedad de las formaciones, por sus amplitudes, por sus desplazamientos sobre el practicable, por la utilización de las diversas direcciones, la composición del ejercicio de conjunto debe utilizar toda la superficie del practicable. Penalizaciones en caso contrario: ligera utilización parcial del practicable: 0,30 puntos; utilización parcial acentuada: 0,50 puntos.

c) *Exigencia técnica: elección de los elementos*: Las reglas indicadas para los ejercicios individuales y referentes a la elección de los elementos entre los grupos específicos de cada aparato y sus realizaciones en relación con elementos con manos libres; la utilización de todos los grupos de elementos específicos y el equilibrio necesario entre los diferentes grupos de elementos; el respeto del carácter específico de cada aparato; la adaptación de la composición al carácter de las gimnastas y el

carácter gimnástico que debe tener la composición, son igualmente válidas para la composición de los ejercicios de conjunto.

d) *Exigencias técnicas: número de dificultades.* El ejercicio de conjunto libre tiene las mismas exigencias técnicas que las que están impuestas para el ejercicio individual libre con el mismo aparato. Debe, por consiguiente, comportar ocho dificultades como mínimo: dos dificultades superiores y seis dificultades medias. Estas dificultades pueden ejecutarse: simultáneamente o sucesivamente por las seis gimnastas, o en momentos diferentes (pero no demasiado separados); por todo el grupo o por subgrupos. Estos elementos de dificultad deben ejecutarse tanto durante los desplazamientos como durante el trabajo en una formación determinada, y estando armoniosamente distribuidos en toda la composición. En el curso del ejercicio, todas las gimnastas deben conseguir un trabajo del mismo valor.

e) *Exigencia técnica: dificultad mano izquierda.* La misma regla que para los ejercicios individuales. Por consiguiente, las seis gimnastas deben obligatoriamente ejecutar tres dificultades con la mano izquierda (exceptuando los ejercicios con cuerda o mazas y los que necesitan dos aparatos por gimnasta). Penalizaciones: 0,30 para una dificultad mano izquierda ausente; 0,60 para dos dificultades mano izquierda ausentes y 1,00 punto por ausencia total de dificultades mano izquierda. Las dificultades mano izquierda pueden realizarse en el curso de un cambio de aparatos o durante los elementos individuales.

f) *Exigencias técnicas: cambios de aparatos.* Cada ejercicio de conjunto libre debe comportar como mínimo cuatro elementos de dificultad por cambios de aparatos, entre los cuales uno será de dificultad superior. Todos los cambios pueden efectuarse estando las gimnastas quietas o en desplazamiento. Todos los cambios por lanzamiento, gimnastas alejadas a más de 4 metros, constituyen una dificultad superior, con la condición de que las gimnastas efectúen un movimiento corporal durante el lanzamiento, o durante la recuperación, o durante el vuelo del aparato. Todos los cambios por lanzamiento, gimnastas puestas de espalda en el momento del lanzamiento y de la recuperación de los aparatos, están considerados como dificultades superiores si la distancia que separa a las gimnastas es igual o superior a 2

metros. En una combinación de diferentes posibilidades de cambios (ej.: hacer rodar tres balones y lanzar los otros tres) es el elemento más fácil el que determina el nivel de dificultad del cambio (ejemplo dado = dificultad media). Los cambios que comportan la colocación de los aparatos sobre el suelo, mientras las gimnastas cambian de sitio, no están considerados como cambios válidos. Para los ejercicios de conjunto con tres aparatos de una clase y tres aparatos de otra, los cambios entre aparatos de la misma naturaleza están autorizados, pero sólo se contarán los cambios entre aparatos de naturaleza diferente.

g) *Exigencias técnicas: elementos preacrobáticos.* La composición puede comportar tres elementos preacrobáticos como máximo, elegidos entre los cuatro grupos de elementos autorizados por el código de puntuación. Nota: la voltereta hacia adelante con tiempo de suspensión, si no es autorizada, y las volteretas con paso por encima de una compañera serán penalizadas. Los elementos preacrobáticos de una composición, realizados apoyándose sobre el suelo o con apoyo sobre una compañera, serán contados de la forma siguiente: un mismo elemento realizado simultáneamente por las seis gimnastas o por subgrupos se cuenta por un elemento, un mismo elemento realizado sucesivamente (en "cascada") por cada una de las seis gimnastas o por cada uno de los subgrupos se cuenta por un elemento, un mismo elemento realizado por diversos subgrupos en momentos diferentes de la composición está considerado como una repetición. Por consiguiente, este elemento se cuenta cada vez como un elemento. Sin embargo, elementos preacrobáticos diferentes realizados simultáneamente por un grupo de gimnastas se cuentan por un elemento. Las penalizaciones por elemento acrobático y por elemento preacrobático suplementario son idénticas a las previstas para los ejercicios individuales. Es decir, elemento acrobático: 1,00 punto; elemento preacrobático suplementario: 0,50 por cada elemento.

4. **Ejecución: exigencias.**

a) *Exigencias generales: técnica corporal, técnica de aparato.* Las exigencias de ejecución, tanto en el nivel de la técnica corporal como en la técnica de manejo del

aparato y de la coordinación con la música, son idénticas a las que se requieren para los ejercicios individuales. Las penalizaciones por falta técnica corporal o falta de manejo del aparato son las que se aplican para los ejercicios individuales. La ejecución del ejercicio de conjunto (acompañamiento musical incluido) debe dar la impresión de un todo ininterrumpido. La ligereza de ejecución debe persistir hasta el final del ejercicio. Esto exige una buena capacidad física de todas las gimnastas.

b) *Exigencias específicas: armonía general y unidad de trabajo del grupo.*

La ejecución debe reflejar lo específico del trabajo en grupo. Debe ser la resultante de la unidad de las seis gimnastas. Es decir, misma perfección técnica; misma coordinación del movimiento; misma posibilidad de velocidad de movimiento o de cambio de dinamismo; coordinación perfecta e idéntica de todas las gimnastas con la música; unificación interna de la expresión y del estilo; mismas proporciones físicas, si es posible, para las seis gimnastas. Además, todos los elementos idénticos realizados simultáneamente deben ejecutarse por todas las gimnastas con la misma intensidad muscular; con la misma velocidad; con la misma intensidad de expresión interna; con el mismo movimiento del brazo libre; y los aparatos lanzados deben alcanzar al mismo tiempo la misma altura, a menos que la composición exija expresamente otra ejecución. La ejecución individual de una o varias gimnastas debe penalizarse (incluso si no hay faltas técnicas) a partir del instante en que es diferente de la ejecución colectiva. Los desplazamientos y cambios de formaciones deben ejecutarse de forma perfectamente clara, visible y precisa. Por esta razón se precisa: una sensibilidad perfecta del espacio en todas las gimnastas y una capacidad de sentir el sitio y la distancia de todas las compañeras en el curso de los diferentes desplazamientos.

5. **Juicio: jurado.** Para las dos presentaciones del concurso general y para la del concurso final cada ejercicio de conjunto libre está juzgado por dos grupos de jueces. Cada uno de estos dos grupos está compuesto por cuatro jueces y un Juez-Árbitro. El primer grupo de jueces (grupo A) aprecia la composición y el valor técnico del ejercicio y da una nota de 0 a 10 puntos, por décima de punto (nota A).

Las cuatro jueces-composición deben dar una nota independientemente del valor de la ejecución. El segundo grupo de jueces (grupo B) aprecia la técnica de la ejecución y la armonía general del ejercicio. Las jueces dan una nota de 0 a 10 puntos por décima de punto (nota B). las cuatro jueces-ejecución deben dar su nota independientemente del valor técnico de la composición. En cada grupo de jueces, la nota más alta y la nota más baja están eliminadas. Después se calcula la media aritmética de las dos notas centrales sobrantes. La nota de composición obtenida y la de ejecución se suman (máximo 20 puntos).

6. Juicio: jueces-árbitros, penalizaciones específicas. Para los ejercicios de conjunto las penalizaciones determinadas por las jueces-árbitro se reparten de la manera siguiente:

A. *Juez-árbitro-composición:* duración del ejercicio no reglamentario: 0,10 puntos por segundo de más o de menos; colocación sobre el practicable demasiado larga: 0,10 por segundo suplementario; no respetar la parada obligatoria después de la colocación: 0,20 puntos; aparatos no conformes a las normas oficiales: 2,00 puntos; trajes de las gimnastas no reglamentarios: 1,00 punto; acompañamiento musical no reglamentario: 1,00 punto. El total de penalizaciones se deduce de la nota de composición.

B. *Juez-árbitro-ejecución:* rebasamiento o salida del practicable por una o varias gimnastas o por uno o varios aparatos: 0,10 puntos por cada gimnasta o por cada aparato; envío por una tercera persona de un aparato que haya salido del practicable, o utilización de un aparato de sustitución: 0,50 puntos; presentación prematura o tardía del grupo: 0,50 puntos; calentamiento en la sala de competición: 0,50 puntos; entrenador situado cerca del pianista comunicándose con él de cualquier forma durante el paso de su grupo: 0,50 puntos. El total de las penalizaciones se deduce de la nota de ejecución.

7. Juicio: reparto de los puntos.

A. *Nota de composición:* los 10 puntos de la nota de composición (nota A)

conciernen: al número de dificultades, al número de cambios, al número de formaciones, al número de dificultades mano izquierda y el equilibrio entre trabajo mano derecha-mano izquierda, a la variedad y originalidad de la composición, a la diversidad y originalidad de las seis formaciones exigidas, a la repartición lógica de las ocho dificultades obligatorias en todo el ejercicio, a la diversidad de los cambios de aparatos, a la importancia dada al trabajo de colaboración de las gimnastas del grupo con vistas a obtener un resultado común, a la utilización de todos los grupos de elementos, y a la relación entre el acompañamiento musical y la composición del ejercicio.

B. *Nota de ejecución*: los 10 puntos de la nota de ejecución (nota B) se refieren a la armonía general y a la técnica de ejecución, es decir: concordancia del trabajo de grupo formando una unidad; concordancia entre la amplitud, la velocidad de ejecución y el dinamismo; unidad entre la estructura rítmica (acentos, ritmo) y la ejecución gímnica, exactitud de las formaciones; seguridad de ejecución; técnica corporal; técnica de manejo del aparato; coordinación; elegancia y expresión de los movimientos.

39) PUNTUACIÓN DE LOS EJERCICIOS DE CONJUNTO:

Concurso general

Primera presentación:

Composición 10 puntos

Total(1)=20 puntos máximo

Ejecución 10 puntos

Segunda presentación:

Composición 10 puntos

Total(2)=20 puntos máximo

Ejecución 10 puntos

Nota del concurso general:

Total(1)+Total(2)/2=20 puntos+20 puntos/2=20 puntos máximo

Nota del Concurso Final por aparatos:

Composición 10 puntos

Total(3)=20 puntos máximo

Ejecución 10 puntos

Clasificación final por aparatos:

Nota del concurso general + Nota de la final =

= 20 puntos + 20 puntos = 40 puntos máximo.

40) DIFICULTADES PARA EL EJERCICIO DE CONJUNTO:

1. *Dificultades sin cambio de aparatos:* para los elementos de dificultad realizados sin cambio de aparatos son válidos los cuadros de dificultades previstas para los ejercicios individuales con el aparato correspondiente.

2. *Dificultades con cambio de aparatos:*

A. *Generalidades:* los cambios que comportan la colocación de aparatos en el suelo mientras las gimnastas cambian de sitio no están considerados como dificultades. Todos los cambios pueden efectuarse estando las gimnastas quietas o en desplazamiento. Los cambios de aparatos por lanzamiento durante los cuales las gimnastas no ejecutan un movimiento corporal, bien sea durante el lanzamiento, durante la recuperación, o durante el vuelo del aparato, no están considerados como dificultades. Los cambios de aparatos realizados en relación con elementos

preacrobáticos autorizados no estarán considerados como elementos de dificultad.

B. Criterios generales para juzgar el nivel de las dificultades:

Cambios por lanzamiento: los cambios por lanzamiento son normalmente dificultades medias o superiores si se coordinan, respectivamente, con dificultades medias o superiores con manos libres. Los cambios no coordinados con dificultades superiores con manos libres son, sin embargo, considerados como dificultades superiores en los casos siguientes: cambios por lanzamiento a más de 4 metros (con la condición de que haya un movimiento corporal durante el lanzamiento, la recuperación, o el vuelo del aparato), cambios por lanzamiento simultáneo o sucesivo de dos aparatos por gimnasta, cambio por lanzamiento con las gimnastas de espaldas a 2 metros como mínimo, cambios por lanzamiento durante un primer salto y recuperación durante un segundo salto, cambios por lanzamientos sucesivos en diferentes direcciones sin impulso intermedio del brazo.

Cambios por rebote o rodamiento: estos cambios son normalmente dificultades medias o superiores si están coordinados con dificultades medias o superiores con manos libres y si las gimnastas están a una distancia de más de 4 metros. Se consideran como dificultades superiores: los cambios por rebote por detrás efectuados en relación con una dificultad media con manos libres, estando las gimnastas a más de 4 metros; los cambios por rebote por detrás, a menos de 4 metros, pero realizados en relación con una dificultad superior con manos libres.

Cambios por transmisión: estos cambios son normalmente dificultades medias o superiores si se coordinan con dificultades medias o superiores con manos libres. Se consideran como dificultades superiores: los cambios por transmisión durante un salto y/o los cambios por transmisión con recogida en el suelo.

41) DIFICULTADES POR CAMBIO EN LOS EJERCICIOS DE CONJUNTO:

Dificultades por cambio válidos para todos los aparatos:

Dificultades medias: lanzar a menos de 4 metros con la condición de que las gimnastas efectúen un movimiento corporal durante el lanzado, o durante la

recuperación del aparato. Lanzar desplazándose y recuperación saltando.

Dificultades superiores: lanzar a más de 4 metros con la condición de que las gimnastas efectúen un movimiento corporal durante el lanzado, durante la recuperación, o durante el vuelo del aparato. Lanzar a menos de 4 metros, en relación con una dificultad superior con manos libres. Cambio por transmisión durante un salto.

Cambios específicos con cuerdas:

Dificultades medias: transmisión de la cuerda durante una serie de saltitos rítmicos.

Dificultades superiores: lanzado, en relación con un gran salto por encima de la cuerda. Recuperación en una posición equilibrada. Lanzamiento de la cuerda (a menos de 4 metros), en relación con un elemento corporal de dificultad media y recuperación saltando por encima de la cuerda.

Cambios específicos con aros:

Dificultades medias: rodamiento en curva y recuperación del aro de la compañera, en relación con una dificultad media con manos libres.

Dificultades superiores: rodamiento sobre más de 4 metros y recuperación, en relación con una dificultad superior con manos libres. Rodamiento en curva y recuperación del aro de la compañera, en relación con una dificultad superior con manos libres.

Cambios específicos con pelotas:

Dificultades superiores: hacer rebotar la pelota por detrás, por encima del hombro o la cabeza, estando las gimnastas de espaldas incluso durante la recuperación, en relación con una dificultad media con manos libres (gimnastas a más de 4 metros). Hacer rebotar la pelota por detrás, por encima del hombro o la cabeza, estando las gimnastas de espaldas incluso durante la recuperación, en relación con

una dificultad superior con manos libres (gimnastas a menos de 4 metros). Cambio durante rebotes rítmicos, en relación con una dificultad superior con manos libres. Rodamiento sobre más de 4 metros y recuperación, en relación con una dificultad superior con manos libres.

Cambios con mazas:

Dificultades medias: lanzamiento de una maza a menos de 4 metros, en relación con una dificultad media con manos libres. Una gimnasta efectúa un lanzamiento de una maza y la otra gimnasta hace el cambio por transmisión, en relación con una dificultad media con manos libres.

Dificultades superiores: lanzamiento de una maza a más de 4 metros, en relación con una dificultad media con manos libres. Una gimnasta efectúa un lanzamiento de las dos mazas y la otra gimnasta hace el cambio sin lanzar, en relación con una dificultad media con manos libres. Una gimnasta efectúa un lanzamiento de una maza. La otra gimnasta hace el cambio por transmisión, en relación con una dificultad superior con manos libres.

Cambios específicos con cinta: en un cambio por lanzamiento el aparato debe, generalmente, ser recogido por el extremo del palillo. Está, sin embargo, permitido recoger voluntariamente el aparato por la cinta, con la condición de que la sujeción se realice en una zona de 50 centímetros de longitud contados a partir de la atadura.

Dificultades medias: cambio por transmisión, modificando el dibujo, en relación con una dificultad media con manos libres.

Dificultades superiores: cambio por transmisión modificando el dibujo, en relación con una dificultad superior con manos libres.

Cambios de dos aparatos diferentes: para los ejercicios de conjunto con tres aparatos de una clase y tres aparatos de otra, sólo los cambios entre aparatos de naturaleza diferente se cuentan como elementos de dificultad válidos. Ejemplos de

dificultades específicas por cambio de los dos aparatos diferentes serán comunicados en este caso.

42) EJERCICIOS DE CONJUNTO: CUADRO DE PENALIZACIONES ESPECÍFICAS.

* Pequeñas faltas: (0,10-0.20).

* Faltas medias: (0,30-0.40).

* Faltas graves: (0,50-1,00).

I. Faltas de composición.

Dificultades por cambios de aparatos:

Dificultad media ausente: 0.50 (falta grave).

Dificultad superior ausente: 1.00 (falta grave).

Formaciones:

Formación ausente: 0,30 (falta media).

Formación conservada demasiado tiempo, gimnastas quedándose quietas:
0,30 (falta media).

Utilización de los aparatos:

Aparato utilizado como simple adorno: 0,30 (falta media).

Variedad de los cambios:

Variedad insuficiente: 0,30 (falta media).

Ausencia de variedad de los cambios en todo el ejercicio: 0,50 (falta grave).

Colaboración de todas las gimnastas:

En los subgrupos trabajan siempre las mismas gimnastas: 0,30 (falta media).

Falta de colaboración entre todas las gimnastas: trabajo individual (exceptuando los cambios de aparatos): 0,50 (falta grave).

II. Faltas de ejecución.

Sincronización y armonía en el trabajo de las gimnastas:

Ausencia de sincronización en el movimiento del brazo libre de una gimnasta: cada vez 0,10 (pequeña falta).

Pequeña ausencia de sincronización en la velocidad, la amplitud, la intensidad de la expresión: 0,10 (pequeña falta).

Ausencia visible de sincronización en la velocidad, la amplitud, la intensidad de la expresión: 0,30 (falta media).

Ausencia de sincronización importante en la velocidad, la amplitud, la intensidad de expresión: 0,50 a 1,00 (falta grave).

Diferencia de habilidad técnica entre las seis gimnastas: 0,50 (falta grave).

Desigualdad visible en la altura de lanzado de los aparatos: cada vez 0,20 (pequeña falta).

Formaciones:

Pequeña alteración: cada vez 0,10 (pequeña falta).

Gran alteración: cada vez 0,30 (falta media).

Ritmo:

Pequeña falta por una gimnasta: cada vez 0,10 (pequeña falta).

Falta por varias gimnastas en el mismo tiempo: cada vez 0,30 (falta media).

Parada corta no motivada por una gimnasta: cada vez 0,10 (pequeña falta).

Parada motivada por una gimnasta: cada vez 0,30 (falta media).

Pérdida del aparato:

Pérdida del aparato por varias gimnastas, sin desplazamiento: 0,30 (falta

media).

Pérdida del aparato por una gimnasta, con desplazamiento: 0,30 (falta media).

Pérdida del aparato con gran desplazamiento: 0,50 (falta grave).

43) **ACOMPAÑAMIENTO MUSICAL:**

Ejercicios individuales y ejercicios de conjunto:

1. **Principios de base para la elección de la música:** todos los ejercicios se ejecutarán obligatoriamente con acompañamiento musical. El acompañamiento musical representa un elemento inseparable del movimiento. Puede estar compuesto especialmente para el ejercicio o provenir de la utilización o modificación (arreglo) de una música ya existente. El acompañamiento musical debe ser una unidad y no una yuxtaposición de fragmentos musicales sin relación entre ellos ("pot-purri"). Penalización de 0,30 a 0,50 puntos por no respetar esta unidad musical. Los movimientos deben corresponder al carácter de la música y respetar su estructura rítmica (acentos, ritmo, frases, crescendo, etc.). Los componentes musicales, tales como ritmo, tiempo, dinamismo y melodía, deben ser seguidos por los movimientos con el fin de que la composición presente una unidad perfecta (música-movimiento).

2. **Reglas referentes al acompañamiento musical:** al principio del ejercicio está permitida una breve introducción musical de ocho tiempos como máximo. Penalización de 0,30 puntos por toda introducción musical demasiado larga. Si no hay introducción musical la gimnasta y la música pueden empezar simultáneamente, o el movimiento inicial de la gimnasta puede preceder muy ligeramente el principio de la música. El final del ejercicio debe corresponder al final del acompañamiento musical. Penalización de 0,30 puntos en caso contrario. Para los ejercicios de conjunto, la colocación sobre el practicable puede realizarse con acompañamiento musical. Nota: considerado el pianista como miembro del grupo de las gimnastas, este grupo será penalizado con 0,50 puntos por la juez-árbitro-ejecución si el

acompañamiento musical previsto para la entrada sobre el practicable comienza antes de que la luz verde se encienda. Es obligatoria una parada musical entre el fin de la colocación de las gimnastas y el principio del ejercicio. Penalización de 0,20 puntos por la juez-árbitro-composición por no respetar esta parada. Está permitido que una misma música sea adoptada por dos o tres gimnastas de una misma federación.

3. Posibilidades de acompañamiento musical: la música debe tocarse por un solo músico y con un solo instrumento. Cada ejercicio puede acompañarse por un músico o por una grabación sobre cinta magnética o sobre cassette. En este último caso deben respetarse las condiciones siguientes: antes de la grabación de la música está permitido grabar una señal sonora, pero no el nombre de la gimnasta ni tampoco del aparato; será utilizada una cinta para cada ejercicio; la grabación se realizará por un solo lado de la cinta y al principio de ésta; el nombre de la gimnasta o del grupo deberá ser inscrito visiblemente sobre la cinta; y deberá figurar igualmente un dibujo que represente el aparato utilizado. Nota: las grabaciones sobre cintas magnéticas pueden sufrir modificaciones y como consecuencia cambios en la duración de la música, por tanto su utilización se encuentra bajo la responsabilidad de las federaciones. Ninguna grabación sobre disco será aceptada.

44) FALTAS REFERENTES AL ACOMPAÑAMIENTO MUSICAL:

Introducción musical:

Más de ocho tiempos: 0,30 (pequeña falta).

Elección de la música:

Ligera ausencia de unidad en la composición musical: 0,30 (falta media).

Ausencia de unidad flagrante ("pot-purri"): 0,50 (falta grave).

Carácter y estructura de la música:

Ausencia de concordancia pasajera entre el carácter de la música y el de los

elementos gímnicos (falta media).

Ausencia de concordancia entre el carácter de la música y el de la composición (falta grave): individual: 0,50 y de grupo: 1,00.

Unidad entre el movimiento y la música:

Pequeña discordancia por varias gimnastas a la vez: 0,30 (falta media).

Ausencia de concordancia entre una secuencia gímica y la frase musical: 0,20 (pequeña falta).

Monotonía de la música:

Ligera ausencia de variación de ritmo, velocidad, o de intensidad de la melodía: 0,30 (falta media).

Posibilidades de acompañamiento:

Grabación sobre disco: 1,00 (falta grave).

Entrenador:

Entrenador colocado cerca del pianista o que se comunice con él: 0,50 (falta grave).

Pianista:

Empieza a tocar antes de la luz verde (falta grave).

3.2. MODIFICACIONES RECOGIDAS EN EL CÓDIGO DE PUNTUACIÓN DE GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA DE 1989.

1) CONCURSOS:

1. Concursos de ejercicios individuales:

a) Concurso I: concurso general múltiple: concurso por equipo. Clasificación: por la suma del total de puntos obtenidos por las 3 gimnastas de cada país (máximo 120 puntos). Título: el equipo que haya obtenido el mayor número de puntos será declarado Campeón del concurso general múltiple por equipo. Este concurso es igualmente clasificatorio para los concursos II y III.

b) Concurso II: Concurso individual múltiple. Participación: las 26 mejores gimnastas del concurso I, a razón de 2 gimnastas como máximo por país. Programa: 4 ejercicios libres con 4 aparatos diferentes prescritos. Clasificación: por la suma de las 4 notas obtenidas en el concurso II (máximo 40 puntos). Título: la gimnasta que haya obtenido el mayor número de puntos será declarada Campeona del concurso individual múltiple.

c) Concurso III: Finales por aparato. Participación: las 8 mejores gimnastas del concurso I para el aparato respectivo, máximo 2 gimnastas por país. En caso de empate en el octavo puesto, la gimnasta que haya obtenido el total de puntos más elevado en el concurso I será la clasificada para la final. En caso de nueva igualdad en el total de puntos, la gimnasta que tenga la nota más alta entre las 4 notas del concurso I será la clasificada. Si persiste la igualdad, se clasificará la gimnasta que tenga las 2 notas más altas, etc. Clasificación: únicamente sobre la base de la nota obtenida en la final (máximo 10 puntos). Título: para cada aparato, la gimnasta que haya obtenido la nota más alta será declarada Campeona en el aparato respectivo.

2. Concurso de ejercicios de conjunto:

a) Concurso general. Programa: presentación de los ejercicios libres diferen-

tes; uno con un solo tipo de aparatos, el otro con 2 aparatos diferentes. La clasificación general se obtiene por la suma de los puntos obtenidos en los dos ejercicios (40 puntos como máximo).

b) Finales de ejercicios de conjunto. Se organizará una final para cada ejercicio. En ella participarán los grupos clasificados del 1º al 8º puesto en cada ejercicio con un aparato y los grupos clasificados del 1º al 8º puesto en el ejercicio con dos aparatos diferentes. En caso de empate en el 8º puesto, el equipo que haya obtenido el mayor número de puntos en los dos ejercicios del concurso general participará en la final. En caso de nuevo empate, participará en la final el equipo que haya obtenido en el concurso general la nota más alta composición en el ejercicio respectivo. Clasificación: por la suma de los puntos obtenidos en el concurso general y en el concurso final en el ejercicio respectivo.

2) **PRACTICABLE:**

1. **Normas del practicable:** durante los Campeonatos oficiales de la F.I.G. dos practicables con tapiz de 13x13 m. como mínimo deben estar a disposición de las gimnastas. En el centro del tapiz una superficie cuadrada de 12x12 m. (dimensiones interiores) deberá estar delimitada de forma visible. Cada gimnasta individual y cada grupo utilizará el practicable previsto por la organización para cada uno de los ejercicios en cada presentación de grupos. Cada ejercicio debe ser realizado en su totalidad en el mismo practicable. Penalización: 0,50 por la juez-árbitro si la gimnasta cambia de practicable en el curso del ejercicio (+ penalización por salida de la gimnasta y del aparato).

2. **Salida del practicable (gimnasta o aparato):** si una gimnasta sale del practicable para recoger el aparato caído fuera del practicable, penalización de 0,10 ó 0,50 según el caso (+ 0,10 por "salida del aparato" por la juez-árbitro).

3. **Jurado:** cada jurado está constituido por 6 jueces y una Juez-Árbitro. Para los Campeonatos de la F.I.G. habrá grupos de 3 jueces-árbitros. Para los Campeonatos de la F.I.G., las jueces deberán figurar en la lista F.I.G. de jueces internacionales y ser titulares del Brevet de juez G.R.D./F.I.G. válido para el período respectivo. NOTA: para los Campeonatos de la F.I.G., se constituirán grupos de 3 jueces-árbitros para cada jurado. Sin embargo, se dará una sola nota final de la Juez-Árbitro.

4. **Modalidades de puntuación:** 0,30 puntos para las faltas medianas. Cada juez da una nota de 0 a 10 puntos. De las 6 notas obtenidas, se eliminan las 2 notas más altas y las 2 notas más bajas, después se calcula la media aritmética de las 2 notas centrales. De esta nota media se deducen las penalizaciones aplicadas por la (o las) juez (jueces) árbitro (árbitros) si hay lugar. Durante los concursos, la diferencia de las 2 notas centrales tomadas en consideración no puede ser superior a: 0.10 puntos para las notas finales de 9,80 a 10,00 puntos; 0,20 puntos para las notas finales de 9,50 a 9,75 puntos; 0,30 puntos para las notas finales de 8,50 a 9,45 puntos; y 0,50 para los demás casos. Para todos los concursos la diferencia entre la nota más alta y la más baja de las 6 jueces no deberá ser superior a 0,80 puntos.

5. **Jurado de apelación:** para los Campeonatos oficiales de la F.I.G., el jurado de apelación se compone como sigue: Presidente de la F.I.G. o su representante, Presidenta del Comité Técnico, y grupo de Jueces-Árbitros respectivos.

6. **Jueces de línea:** las jueces de línea tienen por misión controlar y señalar si hay rebasamiento de las líneas reglamentarias del practicable por la gimnasta o por el aparato, o si hay cambio de aparato.

7. **Aparatos:**

Pérdidas y recogidas de aparato: para los ejercicios individuales y para los ejercicios de conjunto, toda caída involuntaria de un aparato será penalizada como

sigue: 0,10 puntos, si el aparato se recoge inmediatamente, sin desplazamiento de la gimnasta; 0,20 puntos, si el aparato se recoge después de 1 ó 2 pasos; 0,30 puntos, si el aparato se recoge después de 3 ó 4 pasos; y 0,50 puntos, si el aparato se recoge después de un gran desplazamiento (más de 4 pasos). A estas penalizaciones se pueden añadir las de la Juez-Árbitro si además hay: salida de la gimnasta (0,10), salida del aparato (0,10), salida de la gimnasta y el aparato (0,10+0,10), o cambio de practicable (0,10+0,10+0,50). Si el aparato es devuelto por una tercera persona o si la gimnasta toma un aparato de reemplazo: penalización de 0,50 puntos por la Juez-Árbitro.

Contacto del aparato con el techo: el contacto del aparato con el techo no será penalizado. Sin embargo, la gimnasta será penalizada por las diferentes faltas técnicas que pueden resultar de este contacto: alteración del dibujo del aparato (cuerda, cinta) alteración de su trayectoria, alteración de su movimiento (vibraciones del aro) recogida incorrecta del aparato, caída del aparato, etc.

Aparatos que quedan enganchados en las vigas del techo: si en el curso de un lanzamiento el aparato utilizado por la gimnasta queda enganchado en las vigas del techo, no habrá penalización por dicha falta. La gimnasta será sin embargo penalizada por las consecuencias de esta falta: parada en la ejecución, utilización de un aparato de reemplazo, etc.

8. Traje de las gimnastas: el escote en la parte delantera del maillot debe ser correcto. El escote en la espalda no debe sobrepasar la mitad del omóplato (como máximo). La escotadura del maillot en las piernas no debe sobrepasar el pliegue de la ingle (como máximo). Los maillots fluorescentes no están autorizados. Maillots unidos o fantasía, en este caso solamente están autorizados los maillots con líneas de diferentes colores, dibujos geométricos, flores. No están autorizados los maillots sobre los cuales por un juego de colores diferentes están representados: una corbata, un chaleco, una chorrera, un animal, etc. Penalizaciones: 0,20 puntos por la Juez-Árbitro cada vez que una de estas reglas no sea respetada.

9. **Gimnastas de reserva:** no es obligatorio para las gimnastas de reserva de ejercicios de conjunto participar en la sesión de puntuación de ejercicios por las jueces.

10. **Disciplina de los músicos:** todo retraso en el acompañamiento musical (músico) será penalizado con 0,50 puntos por la juez-árbitro respectiva para los ejercicios individuales o por la juez-árbitro-ejecución para los ejercicios de conjunto. Caso particular de los ejercicios de conjunto: el acompañamiento (músico) está considerado como solidario de las gimnastas. Por consiguiente, el grupo tendrá una penalización de 0,50 puntos por la juez-árbitro-ejecución si el músico comienza a tocar antes de que la luz verde se encienda.

3) **ELEMENTOS CORPORALES:**

Ejercicios corporales y ejercicios de conjunto.

GENERALIDADES: la especificidad de la GRD reside en el manejo de aparatos manuales. Sin embargo los ejercicios corporales constituyen una base indispensable en la formación de las gimnastas. Por otro lado, realizados en coordinación con el manejo de un aparato, los elementos corporales constituyen para las jueces criterios de apreciación de los ejercicios.

a) En cuanto a la calidad de la ejecución, la juez debe observar simultáneamente el manejo del aparato y el elemento corporal que se le asocia.

b) En cuanto a la dificultad de los ejercicios, los elementos corporales coordinados con el manejo del aparato determinan el grado de dificultad.

1. **Técnica:**

Grupos de elementos corporales: a) Grupos fundamentales: saltos; equilibrios; giros y flexibilidad. b) Otros grupos: desplazamientos; saltitos; balanceos y vueltas

y ondas. Estos elementos podrán realizarse en varias direcciones, varios planos con o sin desplazamiento, en apoyo sobre uno o dos pies, coordinados con movimientos de brazos.

2. **Ejecución:** los elementos corporales que entren en la composición de un ejercicio de Gimnasia Rítmica Deportiva con aparato, deben respetar las reglas de ejecución propias de la gimnasia: desplazamiento segmentario perfecto, dominio de los desplazamientos, etc. Todos los movimientos del cuerpo se deben ejecutar en continua acción, con alternancia de contracción y relajación, con una relación muy estrecha entre el dinamismo, la amplitud y la velocidad de ejecución. Todos los elementos se deben realizar con participación de todo el cuerpo, la cabeza y los brazos. Es decir, los movimientos no deben ser localizados.

3. **Composición - exigencias:** tanto para los ejercicios individuales como para los ejercicios de conjunto, los elementos corporales utilizados para la composición deben estar formados de entre diferentes grupos de elementos corporales. Estos elementos corporales deben escogerse en función de la técnica lógica y específica propia de cada aparato y deben ejecutarse en coordinación con el manejo del aparato.

4. **Dificultades corporales:**

Criterios generales para juzgar el nivel de dificultad: los elementos corporales no pertenecientes a los grupos fundamentales se consideran como dificultades en las condiciones siguientes:

A) **Salto.** Son dificultades medias: a) Los saltos que exigen una buena flexibilidad general y un control del cuerpo durante la suspensión (zancada, salto arqueado en extensión, voltereta, salto de ciervo). b) Saltos de tipo diferente en relación al grupo a) y coordinados con media vuelta completa (salto de tijera, salto agrupado, salto vertical). Saltos simples coordinados con media vuelta y ejecutados en serie (3 saltos de gato con media vuelta). Son dificultades superiores: a) Los saltos de dificultad media

de tipo a) y b) ejecutados sucesivamente (2 saltos como mínimo) y sin pasos intermedios. b) Los saltos de dificultad media de tipo a) coordinados con un movimiento de la pierna o del tronco durante la suspensión o con media vuelta. c) Los saltos de dificultades medias de tipo b) coordinados con un movimiento de la pierna o del tronco durante la suspensión o con vuelta completa (salvo el salto vertical que debe comportar 1 vuelta y media como mínimo).

B) Equilibrio. Son dificultades medias todos los equilibrios con parada visible en la posición: a) Ejecutados sobre media-punta con diferentes actitudes o movimientos de la pierna libre a la horizontal. b) Ejecutados sobre un pie, en el caso de paso directo del equilibrio de dificultad media a otro equilibrio (plancha facial- media vuelta plancha dorsal). Son dificultades superiores todos los equilibrios limpiamente mantenidos: a) Ejecutados sobre media punta. con diferentes actitudes o movimientos de la pierna libre, pie a nivel de la cabeza. b) Ejecutados sobre un pie o una rodilla, con diferentes actitudes o movimientos muy amplios y complejos.

C) Giros. Son dificultades medias: a) Todos los giros de 360° ejecutados en una actitud mantenida o con un gran movimiento del tronco o de la pierna libre durante la rotación. b) 2 giros diferentes y sucesivos ($360^\circ + 360^\circ$) con cambio o recogida de apoyo. Son dificultades superiores: a) Los dobles giros (720°) ejecutados en una actitud mantenida o con un movimiento del tronco o de la pierna libre durante la rotación. b) 2 giros diferentes y sucesivos sin cambio de apoyo. c) 3 giros sucesivos con apoyo del talón cada vez. d) Un solo giro (360°) con un movimiento del tronco y de la pierna libre durante la rotación o con un solo movimiento de la pierna libre pero de mucha amplitud.

D) Flexibilidad. Además de los elementos particulares mencionados en los ejemplos de dificultades. Son dificultades medias: a) La flexión dorsal por debajo de la horizontal. b) La flexión o inclinación hacia adelante coordinada con otro elemento de flexibilidad del tronco o de las piernas. Son

dificultades superiores: a) La flexión dorsal por debajo de la horizontal, coordinada con otro elemento corporal (ej.: vuelta). b) La flexión adelante coordinada con otro elemento de flexibilidad de las piernas y otro elemento corporal.

Ejemplos de dificultades corporales:

1. Salto:

Dificultades medias: salto de ciervo, salto arqueado en extensión, salto carpado, saltos de gato sin pasos intermedios con media vuelta durante la suspensión y media vuelta durante el apoyo cada vez, salto con lanzamientos sucesivos de piernas hacia atrás con media vuelta, tronco ligeramente horizontal boca abajo.

Dificultades superiores: dos zancadas como mínimo sin pasos intermedios, zancada con cambio de piernas, dos saltos de ciervo como mínimo sin pasos intermedios, dos saltos arqueados como mínimo sin pasos intermedios, dos saltos como mínimo (sin pasos intermedios con flexión de una pierna hacia atrás y extensión del tronco), salto con flexión de una pierna hacia atrás y extensión del tronco con media vuelta durante la suspensión, salto carpado con media vuelta durante la suspensión, dos saltos de tijera como mínimo sin pasos intermedios, uno con media vuelta durante la suspensión, salto de tijera con media vuelta durante la suspensión y batido de piernas atrás, dos saltos agrupados como mínimo, una pierna extendida hacia delante, sin pasos intermedios, uno con media vuelta durante la suspensión, salto agrupado hacia atrás (pies a la altura de la nuca), dos saltos o más (sin pasos intermedios) de naturaleza diferente, de nivel medio.

2. Equilibrios:

Dificultades medias: cada equilibrio debe tener una parada visible en la posición.

Dificultades superiores: cada equilibrio debe ser visiblemente mantenido.

Equilibrio sobre la rodilla, elevación de la pierna libre hacia delante con gran flexión dorsal del tronco (sin apoyo de manos); equilibrio sobre una rodilla,

elevación de la pierna libre hacia detrás con flexión dorsal del tronco (sin apoyo de manos); equilibrio con pierna libre elevada casi a la vertical.

3. Giros:

Dificultades medias: giro con flexión dorsal del tronco; dos giros de 360° de formas diferentes, ejecutados sucesivamente, con cambio de apoyo; dos giros de 360° sucesivos con apoyo del talón cada vez.

Dificultades superiores: doble giro (720°) pierna libre en horizontal; doble giro (720°) con movimiento del tronco; doble giro (720°) con movimiento de delante-atrás (o de atrás-adelante) de la pierna libre pasando a la horizontal; giro (360°) con movimiento conducido de delante-atrás de la pierna libre extendida a la horizontal y con flexión dorsal del tronco; dos giros de 360° de formas diferentes, ejecutados sucesivamente, sin cambio de apoyo; tres giros (total 1020°) sucesivos con apoyo del talón cada vez; giro de 360° pierna libre flexionada elevada hacia atrás (pierna sostenida o no con una o dos manos); giro (360°) pierna libre extendida y elevada a la vertical adelante, lateralmente o hacia atrás sostenida (o no) con una mano.

4. Flexibilidad:

Dificultades medias: circunducción del tronco pasando por debajo de la horizontal hacia delante y hacia atrás; flexión hacia adelante del tronco con *grand écart* vertical en enlace con un movimiento de brazos; flexión del tronco hacia delante sobre una pierna, vuelta completa sobre esta pierna con paso de la pierna libre a la posición de *grand écart* vertical; flexión atrás del tronco con *grand écart* facial en apoyo sobre un pie; paso al suelo con *grand écart*, inclinación del tronco sobre una pierna y voltereta lateral quedando en *grand écart*.

Dificultades superiores: flexión dorsal por debajo de la horizontal ejecutada en coordinación con una vuelta; flexión hacia delante del tronco con *grand écart* vertical (o más) limpiamente mantenida en enlace con varios movimientos de los brazos; flexión del tronco hacia delante con una pierna, vuelta completa sobre esta pierna con paso de pierna libre a la posición de *grand*

écart vertical. Repetición sin pasos intermedios; flexión atrás del tronco con *grand écart* facial en apoyo sobre media punta; acostada sobre el vientre, elevación del tronco hasta la vertical (o más), flexión dorsal.

5. Faltas de ejecución (ejercicios individuales y ejercicios de conjunto):

Técnica de base:

Falta de participación del cuerpo en algunas partes del ejercicio: 0,10 (pequeña falta).

Equilibrios:

Paso o sobresalto suplementario: 0,10 (pequeña falta).

Pérdida del equilibrio con apoyo de una o dos manos o apoyo sobre el aparato: 0,30 (falta media).

Giros:

Giro incompleto: 0,10 (pequeña falta).

Pérdida del equilibrio al final de un giro: 0,20 (pequeña falta).

Expresión:

Expresión teatral: 0,10 (pequeña falta).

4) EJERCICIOS INDIVIDUALES LIBRES: GENERALIDADES.

1. Aparatos:

A. Normas: los aparatos fluorescentes no están autorizados. Penalización: 0,50 puntos por cualquier utilización de aparato no reglamentario (Juez-Árbitro).

B. Colocación del aparato alrededor del practicable: aparato de reemplazo. Está autorizada la colocación de un aparato como máximo al lado del practicable. Penalizaciones: 0,50 puntos por la Juez-Árbitro por todo aparato suplementario; 0,50

puntos por utilizar un aparato de reemplazo.

C. Contactos con el aparato:

a) Posición inicial: la gimnasta debe obligatoriamente estar en contacto con el aparato antes de comenzar el ejercicio. Penalización 0,30 en caso contrario.

b) Durante el ejercicio: todo contacto involuntario del aparato con el cuerpo durante el ejercicio está penalizado con 0,10 (si el aparato roza simplemente el cuerpo) o con 0,20 (si hay contacto con alteración de la trayectoria del aparato).

c) Al final del ejercicio: toda gimnasta debe obligatoriamente terminar su ejercicio sosteniendo su aparato o estando en contacto con él por una parte cualquiera de su cuerpo. Penalización con 0,30 si la regla no es respetada. Si la ausencia de contacto es debida a una pérdida del aparato y si el aparato sale del practicable, habrá 0,10 puntos de penalización suplementaria por la juez-árbitro por salida del aparato.

D Aparato roto: si durante el ejercicio el aparato se rompe, la gimnasta no está autorizada a recomenzar su ejercicio. En este caso la gimnasta puede: interrumpir el ejercicio (penalizaciones: 0,10 por “aparato roto” + 0,10 a 0,50 por “pérdida de ritmo e impresión general” + eventualmente por “falta de dificultades”, “duración demasiado corta”, “falta de dificultad mano izquierda”) o proseguir su ejercicio después de coger o recobir otro aparato (penalizaciones: 0,10 por “aparato roto” + 0,10 a 0,50 por “pérdida de ritmo e impresión general” y 0,50 por la juez-árbitro por “utilización de un aparato de reemplazo”). Si el aparato se rompe al caer al suelo, habrá 0,10 de penalización por “aparato roto” pero no penalización por “pérdida de aparato”.

2. Composición de los ejercicios: exigencias.

A. Número y nivel de dificultades: todos los ejercicios individuales libres deberán contener 8 dificultades como mínimo (4 dificultades superiores y 4 dificultades medias). Penalizaciones: 0,60 por falta de una dificultad superior, y 0,30

por falta de una dificultad media. Tres de las cuatro dificultades superiores deberán obligatoriamente ser realizadas en coordinación con tres dificultades corporales diferentes, cada una de ellas correspondiente a uno de los 3 grupos de elementos corporales siguientes: saltos, giros, y equilibrios. Para la cuarta dificultad superior, la dificultad corporal es a elección de la gimnasta pudiendo utilizar o bien un grupo de elementos corporales diferentes de los tres grupos obligatorios, o bien una combinación de elementos, o incluso un elemento perteneciente a uno de los tres grupos de elementos corporales obligatorios (el elemento escogido será diferente del ya utilizado para la dificultad obligatoria). Penalización: 0,30 por cada grupo de elementos corporales obligatorio no utilizado para la realización de una dificultad superior).

B. Dificultades mano izquierda: para los ejercicios con pelota, aro, y cinta, una de las 4 dificultades corporales superiores, deberá ser obligatoriamente ejecutada con la mano izquierda. Penalización: 0,30 por falta de dificultad superior mano izquierda. Nota: si la composición comporta las 4 dificultades superiores, se considerará como reglamentaria en lo que respecta al número de dificultades. Además de la dificultad mano izquierda obligatoria, el ejercicio deberá comportar un equilibrio entre el trabajo de la mano izquierda y de la mano derecha. Penalización: 0,20 por trabajo mano izquierda-mano derecha mal equilibrado.

C. Elección de elementos con aparato: deberán escogerse entre todos los grupos de elementos específicos para cada aparato. Para cada aparato algunos grupos de elementos específicos han sido clasificados como grupos de elementos fundamentales. La utilización insuficiente de uno de estos grupos, y aún más su ausencia en la composición, aumenta el grado de penalización. Teniendo en cuenta las características diferentes de cada aparato, hay además una o varias exigencias particulares obligatorias con el aparato entre los grupos fundamentales (ej.: gran rodamiento del aro por el suelo, saltos sucesivos en la cuerda, lanzamiento de las dos mazas...). Todos los grupos de elementos-aparato deben estar representados de una manera equilibrada en la composición (penalización: 0,10 por falta de equilibrio en la utilización de los diferentes grupos de elementos). Los aparatos no serán utilizados

como decoración, pero deberán, por el contrario estar incluidos en los movimientos del cuerpo, la relación entre la gimnasta y el aparato debe ser continuamente visible (penalización. 0,30 por utilización puramente decorativa). Nota: se considera que el aparato se utiliza como decoración cuando el elemento realizado con el aparato no pertenece a uno de los grupos específicos del aparato y cuando sirve únicamente para obtener un efecto espectacular.

D. Elección de los elementos corporales: los elementos con el aparato se coordinarán con los elementos corporales: desplazamiento, saltos, vueltas, giros, equilibrios y elementos de flexibilidad. Por otro lado, será obligatorio para cada aparato un grupo específico de elementos corporales, este grupo deberá ser representado por tres elementos como mínimo, comprendido el utilizado para la realización de la dificultad superior obligatoria en este grupo de elementos corporales, (penalización: 0,10 por falta de equilibrio en la utilización de los grupos de elementos corporales). Los elementos de mimo, es decir, la representación por movimiento de personajes, situaciones, ideas o sentimientos, no están autorizados (penalización: 0,30 por cada secuencia de mimo).

E. Elementos preacrobáticos: sólo están autorizados los tres grupos de elementos preacrobáticos siguientes: volteretas sobre la nuca hacia delante o hacia atrás, sin tiempo de suspensión (penalización: 0,50 por ejecución con tiempo de suspensión), apoyos pasajeros sobre una o dos manos o sobre los antebrazos, sin marcar una parada, sin pasar las piernas por la vertical, y apoyo facial sobre el pecho o sobre los hombros, con o sin apoyo de manos, piernas levantadas.

F. Variedad en la composición:

a) Variedad en los elementos: la composición, tanto por la diversidad de los elementos realizados con el aparato (elementos de dificultad y elementos de enlace) como por la diversidad de los elementos corporales que se le asocian y las composiciones que pueden resultar, debe dar una impresión de variedad.

b) Variedad en los dinamismos: la variedad en la composición debe también traducirse por las variaciones de los dinamismos (alternancia entre

partes rápidas y partes lentas). Cada composición deberá comportar una parte lenta como mínimo (penalización. 0,20 por ausencia de parte lenta).

c) Variedad en la ocupación del espacio: utilización de diferentes direcciones (adelante, atrás, lateral, oblicua); utilización de diferentes trayectorias; utilización de diferentes niveles del espacio: nivel bajo (descendente o paso al suelo), nivel medio (apoyo sobre uno o dos pies) y nivel alto (saltos); utilización de diferentes tipos de desplazamiento sobre el practicable (marcha, carrera, saltos, vueltas, giros, desplazamientos continuos y desplazamientos discontinuos). Penalización: 0,10 a 0,30 según la importancia de la falta.

G. Originalidad: la composición original es la que fuera de las normas reconocidas como tradicionales o clásicas comprende además: elementos nuevos (elementos de dificultad corporal y/o dificultad de manejo del aparato y/o elementos enlace), nuevas relaciones de la gimnasta-aparato, y nuevas formas de ejecutar elementos conocidos o combinaciones de elementos conocidos pero combinados de una manera nueva. La composición original está pues caracterizada por una búsqueda de la novedad, de la creación técnica; es por lo que debe ser una parte importante en la apreciación de la composición en forma de posibles bonificaciones. Bonificaciones: 0,10 cuando la originalidad concierne a dificultades superiores aisladas; 0,10 cuando la composición comporta una o varias combinaciones de dificultades. Sin embargo, la originalidad no se debe confundir con lo espectacular, incluso cuando un elemento técnico original es a la vez espectacular. Por otro lado, esta búsqueda de la novedad, estedeseo de personalizar el ejercicio, debe hacerse respetando el espíritu de la Gimnasia Rítmica deportiva y muy particularmente su carácter estético (penalización: 0,10 por todo elemento inestético, ya sea elemnto corporal o elemento aparato).

H. Riesgo: en Gimnasia Rítmica Deportiva el riesgo está representado principalmente por la pérdida de contacto con el aparato en las condiciones siguientes: con pérdida momentánea del control visual, con recogidas en una posición en el suelo después de uno o varios elementos dinámicos, y cuando varias acciones

motrices se realizan durante el tiempo muy corto de la pérdida de contacto. Nota: para la pelota, el aro y la cinta, la bonificación por riesgo no se puede aplicar más que si las recogidas se hacen con una sola mano; para la cuerda en las recogidas por los dos extremos de la cuerda; y para las mazas en las recogidas por la cabeza de las mazas.

I. Ocupación del practicable: se debe tomar en consideración toda la superficie del practicable para la realización del ejercicio (penalización: 0,10 a 0,30 según la importancia de la falta). Las modalidades de ocupación del practicable deben ser variadas. La gimnasta no debe ocupar una parte del practicable durante un tiempo demasiado largo.

J. Acompañamiento musical: todos los ejercicios se ejecutan obligatoriamente en su totalidad con acompañamiento musical, sin embargo, se autorizan paradas voluntarias muy cortas motivadas por la composición. En el caso de parada accidental de la música, no imputable a los responsables de la sonorización, la gimnasta no será autorizada a recomenzar su ejercicio (penalización global de 0,50 a 1,00 punto según la duración de la parte ejecutada sin música). Un ejercicio voluntariamente ejecutado en una parte o en su totalidad, sin acompañamiento musical no será evaluado.

a) Posibilidades del acompañamiento musical: la música se puede tocar con uno o dos instrumentos simultáneamente o en alternancia, y el acompañamiento vocal no está autorizado (penalización: 1,00 punto en caso de no respetar esta regla). El órgano se puede utilizar a título excepcional. El ejercicio puede ser acompañado por un músico o por medio de registro en cassette, en este último caso en el cassette deberá figurar el nombre de la gimnasta, las tres letras utilizadas por la F.I.G. para designar el nombre del país de la gimnasta, y un dibujo representando al aparato utilizado.

b) Principios básicos de la composición musical: la música y el movimiento deben formar una unidad, es decir, debe haber concordancia entre las variaciones de dinamismo, energía, intensidad de movimiento y música inversamente (penalización: 0,20 por falta de concordancia entre el carácter de la música y el de los elementos gimnásticos durante una parte del

ejercicio, y 0,50 por falta de concordancia marcada por el conjunto de la composición). La composición musical puede haber sido compuesta especialmente para el ejercicio o provenir de la utilización o modificación (arreglo) de una música ya existente. Si la música se obtiene por utilización de diferentes músicas o de dos instrumentos diferentes utilizados en alternancia, los diferentes temas musicales deben estar ligados y su coexistencia tener el máximo de unidad, cuando se haga el montaje las tonalidades de los diferentes temas musicales deben respetarse así como las frases y la duración de los temas musicales. No está autorizada una parada de la música entre dos temas musicales (penalización: 0,30 si una de estas reglas no se respeta).

c) Reglas concernientes al acompañamiento musical: en caso de acompañamiento musical con un músico, este debe estar en su sitio cuando la gimnasta entre en el practicable (penalización: 0,50 puntos por la juez-árbitro por cualquier retraso del músico).

3. Ejecución del ejercicio:

A. Técnica corporal. Se caracteriza por: corrección de ejecución, amplitud máxima de movimientos, cualidades de resorte (saltos, saltitos), precisión de los apoyos y de los desplazamientos y ligereza y facilidad en la ejecución.

B. Expresión: la expresión es la posibilidad, para la gimnasta, de expresar su personalidad por el movimiento. Contribuye con originalidad a personalizar el ejercicio. Es el complemento indispensable de la técnica perfecta. Sin embargo, la expresión debe ser dominio de la gimnasta. Las actitudes y expresiones teatrales no se admiten (penalización: 0,10 cada vez).

C. Música y movimiento: la gimnasta debe en una ejecución respetar la estructura rítmica de la composición musical (penalización: 0,10 por cada discordancia entre la estructura musical y la ejecución gimnástica). El final del ejercicio y el final del acompañamiento musical deben coincidir perfectamente (penalización: 0,30 si no hay concordancia).

D. Virtuosismo: en Gimnasia Rítmica Deportiva el virtuosismo consiste en dominar simultáneamente la técnica propia del aparato y la técnica corporal de manera perfecta. La gimnasta virtuosa es capaz de realizar elementos y combinaciones de muy alto nivel. El ejercicio en su totalidad es ejecutado con perfección, ligereza y una amplitud excepcional. La dificultad y el esfuerzo no aparecen dando la impresión de que todo se hace con facilidad, ligereza y placer. Se podrán acordar puntos de bonificación por "virtuosismo" a condición: de que el ejercicio comporte dificultades y combinaciones de dificultades; que la totalidad del ejercicio sin falta o prácticamente sin falta (se tolerará una pequeña falta de 0,10 a 0,20); que el ejercicio en su totalidad se ejecute con una técnica perfecta, con ligereza y una amplitud excepcional; que la composición comporte todas las exigencias propias del aparato. Bonificación: 0,20 si el ejercicio corresponde a los criterios mencionados.

E. Puntuación: composición del jurado. Cada ejercicio individual es puntuado por 6 jueces y un juez-árbitro (o grupos de jueces-árbitros en Campeonatos F.I.G.). Cada juez y juez-árbitro aprecia simultáneamente la composición y la ejecución y atribuye una nota de 0 a 10,00 puntos. De las notas de las 6 jueces se eliminan las dos notas más bajas y las dos notas más altas, después se calcula la media aritmética de las dos notas centrales.

F. Puntuación: penalizaciones de la juez-árbitro. La juez-árbitro aplicará las penalizaciones específicas para las faltas siguientes: no respeto de la duración reglamentaria (0,10 por segundo de más o de menos); rebasamiento o salida del practicable por la gimnasta o por el aparato (0,10 cada vez); aparato no conforme a las normas oficiales (0,50); traje de la gimnasta no reglamentario (0,20); presentación prematura o tardía de la gimnasta (0,50); calentamiento de la gimnasta en la sala de competición (0,50); devolución por una tercera persona o utilización de un aparato de reemplazo (0,50); aparato de reemplazo suplementario en el número autorizado (0,50 por aparato de más); entrenador situado cerca del músico o comunicándose con él (0,50); falta de disciplina del músico (0,50); música no reglamentaria (1,00 punto). El total de penalizaciones de la juez-árbitro se deducirá de la media aritmética de las dos notas centrales de los jueces.

G. Puntuación: reparto de puntos. La nota de salida de los ejercicios individuales libres es de 9,50 puntos como máximo. Para las representaciones excepcionales, es posible acordar puntos de bonificación hasta un total de 10,00 puntos como máximo. Los puntos se reparten como sigue:

a) **COMPOSICIÓN**: valor técnico; variedad de la música (6,50 puntos máximo).

1. Valor técnico de la composición:

- Número y nivel de dificultades.
- Dificultades superiores realizadas con elementos corporales obligatorios.
- Presencia de grupos de elementos-aparato fundamentales.
- Presencia de 3 elementos corporales específicos del aparato.
- Reparto de dificultades en todo el ejercicio.
- Enlaces lógicos de elementos de dificultad.
- Utilización de todo el practicable.

2. Variedad:

- En la elección de los elementos (cuerpo y aparato).
- En los dinamismos.
- En la ocupación del espacio.

3. Música: relación música y movimiento.

- Entre el carácter y la estructura de la música y el movimiento.
- Entre los contrastes dinámicos del movimiento y los de la música.
- Entre las variaciones de intensidad del movimiento y los de la música.

b) **EJECUCIÓN**: técnica con el aparato, técnica corporal, ejecución rítmica (3,00 puntos máximo).

1. Técnica con el aparato.

2. Técnica corporal.

3. Ejecución rítmica.

c) **BONIFICACIONES:** virtuosismo, originalidad, riesgo con el aparato (0,50 puntos).

1. **VIRTUOSISMO:** (0,20 puntos máximo).

- Realización de elementos de alta dificultad.
- Perfección técnica.
- Amplitud superior.
- Seguridad absoluta en la ejecución.
- Ligereza perfecta.
- Expresión.

2. **ORIGINALIDAD:** (0,20 puntos máximo).

- Dificultades aisladas pero nuevas (0,10 puntos máximo).
- Combinaciones (0,10 puntos máximo).

3. **RIESGO CON EL APARATO:** (0,10 puntos máximo).

Total: 10,00 puntos máximo.

5) **EJERCICIO CON CUERDA:**

1. **Normas del aparato:** la cuerda puede ser de color natural o estar teñida (en su totalidad o parcialmente) con exclusión de los colores: oro, plata, bronce o fluorescente.

2. **Técnica:**

a) *Grupos de elementos con la cuerda:* saltos en la cuerda abierta, sostenida con las dos manos, cuerda girado hacia delante, hacia atrás o lateralmente; saltitos en la cuerda abierta, sostenida con las dos manos, girando hacia delante, hacia atrás o lateralmente.

b) *Otros grupos:* balanceos, circunducciones, rotaciones, movimientos en ocho, y lanzamientos. Estos elementos se podrán realizar con la cuerda abierta o plegada, sostenida con una o dos manos, con o sin cambio de mano, en diferentes direcciones, en diferentes planos, con o sin desplazamiento, en apoyo sobre uno o dos

pies, con la cuerda girando en diferentes sentidos (direcciones) y se coordinarán con elementos corporales.

c) *Recogidas*: la cuerda se debe coger ligeramente de manera que tenga toda la movilidad necesaria en la ejecución de los elementos propios a este aparato. La cuerda se puede sostener con las dos manos, por cada extremo, por el centro, una mano en el centro y otra en el extremo, cuerda abierta o plegada en dos, en tres, en cuatro; la cuerda se puede sostener con una mano en el extremo, en el centro, cuerda abierta o plegada en dos, en tres o en cuatro.

d) *Manejo del aparato*: en todos los ejercicios específicos de la cuerda, el aparato debe siempre guardar un dibujo preciso. Los movimientos se deben ejecutar con continuidad, de manera que la cuerda está siempre en movimiento y que los impulsos que se sucedan sean suficientes para vencer la gravedad del aparato que no debe nunca doblarse.

3. **Composición: exigencias.**

A. Exigencias con la cuerda: una serie de 3 saltos en la cuerda; 3 series diferentes de saltitos en la cuerda, de los cuales 2 series obligatoriamente en desplazamiento; diferentes tipos de saltos aislados en diferentes planos y en diferentes direcciones (2 como mínimo); salto o saltitos en la cuerda con doble vuelta de cuerda; diferentes tipos de movimientos en diferentes planos y en diferentes direcciones; diferentes tipos de lanzamientos; cambios de velocidad en los movimientos de la cuerda; y cambios de sujeción de la cuerda.

B. Exigencias corporales: de las 4 dificultades superiores (saltos, giros, equilibrios y elementos libres), 3 deberán realizarse en coordinación con 3 dificultades corporales diferentes cada una de ellas correspondiente a uno de los 3 grupos de elementos corporales obligatorios, para la cuarta dificultad superior la elección del elemento corporal es libre. Los grupos de elementos corporales fundamentales para la cuerda son los saltos y los saltitos.

4. Dificultades con la cuerda:

Criterios generales para juzgar el nivel de dificultad:

Caso común a todos los aparatos. Son válidas también para la cuerda, las dificultades superiores comunes a todos los aparatos: lanzamiento durante un primer salto de dificultad media y recogida durante un segundo salto de dificultad media; lanzamiento en enlace con una dificultad corporal media y recogida en una posición en el suelo; lanzamiento en enlace con una dificultad corporal media y recogida fuera del campo visual.

Casos particulares. Dificultades medias con saltitos: normalmente las series de saltos en la cuerda no se consideran como dificultades. Si el número de saltitos en la cuerda es superior a 3, una serie puede considerarse como dificultad media en las condiciones siguientes: si el ritmo de los saltitos y el de la cuerda no cambian pero son diferentes el uno del otro, si el ritmo de la cuerda cambia durante la serie mientras que el ritmo de los saltitos no cambia, si durante la serie hay cambio de sentido en las vueltas de la cuerda o cambio de orientación de la gimnasta, si durante la serie de saltitos los brazos se cruzan sucesivamente y se descruzan varias veces, o si hay doble vuelta de cuerda en cada saltito.

5. Ejemplos de dificultades con cuerda:

Saltitos en la cuerda:

Dificultades medias: serie de saltitos (más de 3 saltitos en la cuerda abierta, cogida por los extremos y girando hacia delante, hacia atrás, o lateralmente) con: alternancia de brazos abiertos y cruzados, doble vuelta de la cuerda cada vez, cambio en la dirección de las vueltas de la cuerda, saltitos con media cada vez, y cambio de ritmo entre la cuerda y los saltitos.

Saltos en la cuerda (cuerda abierta, sujeta por los extremos y girando hacia delante, hacia atrás o lateralmente):

Dificultades medias: saltos de dificultad media en la cuerda.

Dificultades superiores: saltos de dificultad superior en la cuerda, dos saltos o más de dificultad media sin pasos intermedios en la cuerda, salto de dificultad media con doble vuelta de cuerda.

Salto en la cuerda (cuerda plegada en dos, en tres o cuatro y sujeta con las dos manos):

Dificultades medias: salto de dificultad media por encima de la cuerda.

Dificultades superiores: salto de dificultad superior por encima de la cuerda, dos saltos o más de dificultad media, sin pasos intermedios, por encima de la cuerda, salto de dificultad media con dos pases de cuerda bajo los pies.

Salto en la cuerda (cuerda plegada en dos y sujeta con una mano):

Dificultades medias: salto de dificultad media por encima de la cuerda girando horizontalmente, círculos horizontales, verticales o sobre planos oblicuos en enlace con una dificultad corporal media.

Dificultades superiores: salto de dificultad superior por encima de la cuerda girando horizontalmente, dos saltos o más de dificultad media sin pasos intermedios por encima de la cuerda girando horizontalmente, salto de dificultad media con círculos horizontales de la cuerda alternativamente por encima de la cabeza y bajo los pies durante un mismo salto, círculos horizontales, verticales o sobre planos oblicuos en enlace con una dificultad superior.

Balancesos, circunducciones, rotaciones, movimientos en ocho:

Dificultades medias: balanceos, circunducciones, rotaciones, movimientos en ocho, en enlace con una dificultad corporal media; balanceos, circunducciones, rotaciones con transmisión de una mano a otra, en enlace con una dificultad corporal media; salto de dificultad media en enlace con circunducción de la cuerda y transmisión de una mano a otra; cuerda abierta en toda su longitud, hacerlagirar alrededor de un segmento del cuerpo en enlace con una dificultad corporal media.

Dificultades superiores: balanceos, circunducciones, rotaciones, movimien-

tos en ocho, en enlace con una dificultad corporal superior; balanceos, circunducciones, rotaciones con transmisión de una mano a otra en enlace con una dificultad corporal superior; un salto de dificultad superior (ó 2 ó 3 saltos sucesivos de dificultad media) en enlace con circunducción de la cuerda y transmisión de unamano a otra; cuerda abierta en toda su longitud, hacerla girar varias veces alrededor del cuerpo sin interrupción partiendo de los tobillos, hacia arriba o al contrario en enlace con una dificultad corporal media.

Lanzamiento:

Dificultades superiores: lanzamiento saltando seguido de recogida sin interrupción de la trayectoria y seguido de movimiento lento de la cuerda en enlace con una dificultad corporal media; lanzamiento seguido de recogida, saltando inmediatamente por encima de la cuerda, salto de dificultad media; lanzamiento en enlace con una dificultad corporal media seguido de recogida en una posición en el suelo; todo tipo de lanzamientos en enlace con una dificultad corporal media y recogidas fuera del campo visual.

6. Faltas típicas con la cuerda:

Contactos y enrollamientos involuntarios:

FALTAS PEQUEÑAS:

Contacto con el cuerpo sin interrupción de la trayectoria del aparato: 0,10 cada vez.

Contacto con el cuerpo con interrupción de la trayectoria del aparato: 0,20 cada vez.

FALTAS MEDIAS:

Enrollamiento involuntario alrededor del cuerpo o de un segmento con corta interrupción en la continuidad del ejercicio: 0,30.

FALTAS GRAVES:

enrollamiento involuntario alrededor del cuerpo o de un segmento con gran

interrupción en la continuidad del ejercicio: 0,50.

Recogidas de la cuerda:

FALTAS PEQUEÑAS:

Recogida incorrecta corregida inmediatamente: 0,10 cada vez.

Recogida incorrecta no corregida inmediatamente: 0,20 cada vez.

Salto:

FALTAS PEQUEÑAS:

Cuerpo encorvado o piernas involuntariamente flexionadas durante los saltos con piernas extendidas: 0,10 cada vez.

Ligera falta de elasticidad en los saltos: 0,10 cada vez.

Enganchar la cuerda con los pies. 0,10 cada vez.

FALTAS MEDIAS:

Recepciones pesadas durante todo el ejercicio: 0,30 cada vez.

Pérdidas del aparato:

FALTAS PEQUEÑAS:

Dejar involuntariamente escapar el extremo de la cuerda sin parada del ejercicio: 0,10.

Dejar involuntariamente escapar el extremo de la cuerda con parada del ejercicio: 0,20.

6) EJERCICIO CON ARO:

1. **Normas del aparato:** los aros con material fluorescente no están autorizados. El aro puede ser de color natural o estar teñido (en su totalidad o parcialmente) con uno o varios colores con exclusión de los colores oro, plata, bronce o colores fluorescentes.

2. Técnica:

a) *Grupos de elementos con aro (grupos fundamentales)*: rodamientos sobre el suelo o sobre el cuerpo; rotaciones: alrededor de una mano o de otra parte del cuerpo, más aro sostenido, más aro en apoyo sobre el suelo o sobre una parte del cuerpo, más aro en suspensión.

b) *Manejo del aro*: la técnica de este aparato es bastante difícil en razón de su dimensión. El aro debe quedar en los planos precisos durante los diferentes movimientos, y los cambios de planos deben ser lógicos.

3. Composición: exigencias.

A. Exigencias con aro: diferentes tipos de rodamientos, de los cuales uno es un gran rodamiento por el suelo (6 metros como mínimo); diferentes tipos de rotaciones del aro, una durante la suspensión del aparato; saltos y pases a través o por encima del aro; diferentes tipos de lanzamientos.

B. Exigencias corporales: de las 4 dificultades superiores (saltos, giros, equilibrios y elementos libres), 3 deberán ser realizadas en coordinación con 3 dificultades corporales diferentes, cada una de ellas correspondiente a uno de los tres grupos de elementos corporales obligatorios; para la cuarta dificultad superior la elección del elemento corporal es libre. El grupo de elementos corporales fundamental para el aro serán los saltos. Deberá estar representado en la composición por tres saltos diferentes como mínimo (de los cuales el utilizado para la dificultad superior con salto obligatorio) realizados con manejos variados del aparato.

4. Dificultades con el aro:

Criterios generales para juzgar el nivel de las dificultades:

Caso general: todos los elementos específicos con aro son normalmente dificultades medias o superiores si están coordinados respectivamente con dificultades corporales medias o superiores.

Casos particulares: en razón de las características del aro (rigidez, gran dimensión, aparato plano) los elementos con aro coordinados con dificultades

corporales medias se consideran superiores en los casos siguientes: cuando la relación rítmica entre el aparato y los movimientos del cuerpo es particularmente compleja (buscar la sincronización perfecta entre el dinamismo del aparato y la acción del cuerpo), cuando el control de los planos del aro se hace más difícil por la superficie de trabajo utilizada o por la modalidad de lanzamiento del aro (gran rodamiento sobre una superficie irregular, lanzamiento con un pie...), cuando la realización del elemento exige de la gimnasta las cualidades de potencia, elevación por la gran dimensión del aro...

Casos comunes a todos los aparatos: son igualmente válidos para el aro las dificultades superiores comunes a todos los aparatos.

5. Ejemplos de dificultades con aro:

Rodamientos:

Dificultades medias: rodamiento sobre el suelo (en línea recta, curva, con efecto retro) con pase a través del aro.

Rotaciones alrededor de un eje, de una mano o de otra parte del cuerpo:

Dificultades medias: rotación alrededor de un tobillo y cambio de pie durante un desplazamiento rítmico o un movimiento en el suelo.

Dificultades superiores: salto de dificultad media con rotación del aro alrededor de su eje vertical, aro apoyado sobre la mano abierta.

Balancesos, circunducciones y movimientos en ocho:

Dificultades medias: salto de dificultad media en enlace con un balanceo o una circunducción del aro y transmisión de una mano a la otra (plano a elección).

Dificultades superiores: serie de saltos de dificultad media con transmisión del aro de una mano a la otra (bajo los pies, alrededor de la cintura, etc.) (plano a elección).

Paso a través o por encima del aro:

Dificultades superiores: lanzamiento del aro, salto de dificultad media con empuje del aro con la ayuda de un pie, recogida del aro y pase a través del aro saltando; pase a través del aro saltando y con doble vuelta del aro hacia delante y hacia atrás.

Lanzamiento:

Dificultades superiores: salto de dificultad media, o serie con lanzamiento del aro con una o dos manos, aro en rotación alrededor de un eje horizontal, recogida saltando con pase a través del aro; todo tipo de lanzamientos en enlace con una dificultad corporal media y recogida fuera del campo visual; lanzamiento del aro con una o dos manos con rotación alrededor de un eje horizontal, elemento en posición sobre el suelo y recogida del aro con una o dos manos durante el pase de las piernas al interior del aro, después levantarse con un movimiento continuo; lanzamiento del aro con una o dos manos, rotación del aro alrededor del eje horizontal horizontal, elemento corporal durante el vuelo del aparato, después recogida con una o dos manos, cuerpo en gran flexión del tronco, etc.; gimnasta en el aro, aro sobre el suelo, situado sobre el empeine delante, con el pie lanzamiento del aro con rotación alrededor del eje horizontal, elemento corporal durante el vuelo del aparato, recogida en posición de equilibrio u otro elemento corporal; gimnasta en el aro en posición sobre la rodilla, la otra pierna delante flexionada, aro sobre el suelo situado sobre la planta del pie hacia atrás, lanzamiento del aro con rotación alrededor de un eje horizontal, recogida con un salto a través del aro.

6. Faltas típicas con el aro:

I. Composición: faltas específicas.

Utilización del aro:

PEQUEÑAS FALTAS:

Ausencia de un gran rodamiento sobre el suelo: 0,20.

Ausencia de un lanzamiento con rotación del aro alrededor de un eje: 0,20.

No respeto de las exigencias de la composición. 0,20 por cada una.

FALTAS MEDIAS:

Utilización insuficiente de rotaciones: 0,30.

Utilización insuficiente de rodamientos: 0,30.

FALTAS GRAVES:

Ausencia de rotaciones: 0,50.

Ausencia de rodamiento: 0,50.

Elección de elementos corporales:

PEQUEÑAS FALTAS:

Ausencia de uno de los saltos obligatorios: 0,10 cada vez.

FALTAS MEDIAS:

Ausencia de un elemento corporal obligatorio para una de las dificultades superiores: 0,30 cada vez.

Trabajo mano izquierda-mano derecha:

PEQUEÑAS FALTAS:

Ausencia de equilibrio entre trabajo mano izquierda-mano derecha: 0,20.

FALTAS MEDIAS:

Falta de dificultad superior mano izquierda: 0,30.

Cambios de planos:

PEQUEÑAS FALTAS:

Falta de variedad en la utilización de diferentes planos: 0,20.

Falta de lógica en los cambios de planos: 0,20.

II. Ejecución: faltas específicas.

Técnica de base:

PEQUEÑAS FALTAS:

Alteración del plano de trabajo del aro: 0,10 cada vez.

Recogida incorrecta: 0,10 cada vez.

Contactos involuntarios:

PEQUEÑAS FALTAS:

Contacto con el cuerpo sin parada del aro: 0,10 cada vez.

Contacto con el cuerpo con parada del aro: 0,20 cada vez.

Recogida con contacto con el antebrazo: 0,10 cada vez.

Rodamiento incorrecto: 0,10 cada vez.

Rodamiento involuntariamente incompleto sobre una parte del cuerpo: 0,20.

FALTAS MEDIAS:

Recogida con contacto con todo el antebrazo: 0,30 cada vez.

Pérdida de equilibrio y apoyo sobre el aro: 0,30.

Rotaciones alrededor de un eje:

PEQUEÑAS FALTAS:

El eje de rotación no queda en la vertical (sin desplazamiento del aro): 0,10.

El eje de rotación no queda en la vertical (con desplazamiento del aro): 0,20.

Rotaciones alrededor de una mano:

PEQUEÑAS FALTAS:

Deslizamiento sobre el antebrazo: 0,10.

7) EJERCICIOS CON PELOTA:

1. Normas del aparato:

Material: la pelota puede ser de caucho o de material sintético (plástico flexible) a condición de que este material posea una elasticidad idéntica a la del caucho.

Color: color a elección con exclusión de los colores: oro, plata o bronce: Las pelotas de color fluorescente o brillante, y las pelotas con un gran dibujo figurativo no están autorizadas, sólo se permiten dibujos geométricos.

2. Técnica:

a) *Grupos de elementos con pelota:*

Grupos fundamentales: lanzamientos por vuelo o impulso, rebotes activos, y rodamientos libres sobre el cuerpo o por el suelo.

Otros grupos: circunducciones, espirales, movimientos en ocho con la pelota en equilibrio sobre una mano. Nota: también es posible efectuar movimientos de rotación con la pelota.

b) *Manejo de la pelota:* en los rebotes activos, la mano debe acompañar el movimiento de la pelota: En los lanzamientos por vuelo, la pelota debe separarse de la mano pasando por la punta de los dedos. Las recogidas deben efectuarse sin ruido. Los rodamientos libres (en el suelo o sobre el cuerpo) son aquellos en los que la pelota efectúa sola, libremente, su trayecto sin ayuda de las manos de otra parte del cuerpo. En los rodamientos libres la pelota debe rodar sin sobresalto por el suelo o sobre el cuerpo. Los rodamientos acompañados (en el suelo o sobre el cuerpo) son aquellos en los que el rodamiento se ayuda por una o dos manos, o con una parte del cuerpo. Los movimientos de la pelota en equilibrio sobre la palma de la mano abierta,

sobre el revés de la mano o sobre una parte del cuerpo, deben ejecutarse de manera que permitan al mismo tiempo un movimiento corporal.

3. Composición: exigencias.

A. Exigencias con la pelota: diferentes tipos de lanzamiento; diferentes tipos de rebotes activos en una serie de rebotes rítmicos; diferentes tipos de rodamientos libres en un gran rodamiento sobre el cuerpo; diferentes de circunducciones, espirales, movimientos en ocho, con la pelota en equilibrio sobre una mano, ejecutados en varios planos y diferentes direcciones. Nota: se exigen la dificultad superior con mano izquierda y el equilibrio entre el trabajo de la mano derecha y el de la mano izquierda, y además, los rodamientos acompañados están autorizados pero no se consideran como grupo de elementos fundamental.

B. Exigencias corporales: de las 4 dificultades superiores (saltos, giros, equilibrios y elementos libres), 3 deberán ser realizadas en coordinación con 3 dificultades corporales diferentes, cada una de ellas corresponde a uno de los tres grupos de elementos corporales obligatorios: para la cuarta dificultad superior la elección del elemento corporal es libre. El grupo de elementos corporales fundamental para la pelota serán los equilibrios; deberá estar representado en la composición por 3 equilibrios diferentes como mínimo (el utilizado para la dificultad superior con equilibrio obligatorio) realizados con manejos variados de la pelota.

4. Dificultades con la pelota:

Criterios generales para juzgar el nivel de las dificultades:

Casos comunes a todos los aparatos: son igualmente válidas para la pelota las dificultades superiores comunes a todos los aparatos. Nota: para todas las dificultades con lanzamiento, cuando la recogida de la pelota es con las dos manos, la dificultad superior se convierte en dificultad media y la dificultad media no es dificultad (salvo en el caso de recogida de la pelota con las dos manos por detrás de la espalda o en la posición de gran flexión atrás).

5. Ejemplos de dificultad con pelota:

Lanzamientos por vuelo o impulso:

Dificultades medias: lanzamiento con una mano en enlace con una dificultad corporal media y recogida con las dos manos en una posición en el suelo; lanzamiento durante un primer salto de dificultad media y recogida con las dos manos durante un segundo salto (el lanzamiento y la recogida deben hacerse durante el tiempo de suspensión de los saltos); lanzamiento con una mano en enlace con una dificultad corporal media, dejar rebotar la pelota y recoger con una mano en enlace con una dificultad corporal media.

Dificultades superiores: lanzamiento con una mano y recogida con una o dos manos en la posición de gran flexión atrás; lanzamiento con una mano en enlace con una dificultad corporal media, dejar rebotar la pelota y recoger con una mano en enlace con una dificultad corporal superior. Nota: si la pelota rebota antes de ser recogida, el elemento no se considera como dificultad, salvo si la gimnasta ejecuta una dificultad corporal en enlace con la recogida de la pelota.

Rebotes activos:

Dificultades medias: rebotes activos en enlace con una dificultad corporal media; serie de rebotes activos rítmicos con cambio de ritmo, en enlace con un elemento corporal; rebotes activos en el suelo pasando una pierna y luego la otra por encima de la pelota; rebotes activos con una parte del cuerpo en enlace con una dificultad media. Nota: una serie de rebotes rítmicos debe comprender más de 3 rebotes en el suelo, rebotes de diferentes duraciones.

Dificultades superiores: rebotes activos en enlace con una dificultad corporal superior; serie de rebotes activos rítmicos con cambio de ritmo, en enlace con una dificultad corporal media; rebotes activos en el suelo y salto de dificultad media por encima de la pelota; rebotes activos durante un primer salto de dificultad media y recogida de la pelota durante un segundo salto sin rebotes pasivos intermedios; rebotes activos con una parte del cuerpo en enlace con una dificultad

corporal superior.

Rodamientos:

Dificultades medias: gran rodamiento en el suelo en enlace con una dificultad corporal media.

Dificultades superiores: rodamiento sobre una parte del cuerpo en enlace con una dificultad corporal superior; gran rodamiento sobre el cuerpo en enlace con una dificultad corporal media. Nota: no se consideran como dificultades: los rodamientos en el suelo con saltos u otro elemento de dificultad corporal ejecutados al lado de la pelota; los rodamientos sobre una parte del cuerpo acompañados de la mano.

Circunducciones, espirales, movimientos en ocho:

Dificultades medias: circunducciones o movimientos en ocho en enlace con una dificultad corporal media; espirales (en el interior o el exterior) en enlace con una dificultad corporal media.

Dificultades superiores: circunducciones o movimientos en ocho en enlace con una dificultad corporal superior; espirales (en el interior o exterior) en enlace con una dificultad corporal superior.

Rotaciones con la pelota:

Dificultades medias: rotaciones sobre una parte del cuerpo en enlace con una dificultad corporal media.

Pelota en equilibrio sobre una parte del cuerpo:

Dificultades medias: pelota en equilibrio sobre el revés de una mano, sobre la palma de la mano abierta o sobre otra parte del cuerpo en enlace con una dificultad corporal media.

Dificultades superiores: pelota en equilibrio sobre el revés de una mano, sobre la palma de la mano abierta o sobre una parte del cuerpo en enlace con una

dificultad corporal superior. Nota: si la gimnasta ejecuta un equilibrio corporal con equilibrio de la pelota, no hay deducciones por gimnasta estática ni por aparato estático.

6. Faltas típicas con el aro:

I. Faltas de composición.

Utilización de la pelota:

FALTAS PEQUEÑAS:

Falta de variedad en los lanzamientos: 0,20.

Ausencia de una serie de rebotes rítmicos: 0,20.

Ausencia de gran rodamiento sobre el cuerpo: 0,20.

Falta de variedad de los rodamientos: 0,20.

Circunducciones o movimientos en ocho, pelota en equilibrio sobre una mano: ausencia 0,20; insuficiencia 0,10.

FALTAS MEDIAS:

Insuficiencia de lanzamientos: 0,30.

Insuficiencia de rebotes activos: 0,30.

Insuficiencia de rodamientos: 0,30.

FALTAS GRAVES:

Ausencia de lanzamientos: 0,50.

Ausencia de rebotes activos: 0,50.

Ausencia de rodamientos: 0,50.

Elección de elementos corporales:

FALTAS PEQUEÑAS:

Ausencia de uno de los equilibrios obligatorios: 0,10 cada vez.

FALTAS MEDIAS:

Ausencia de un elemento corporal obligatorio en una de las dificultades

superiores: 0,30 cada vez.

Trabajo mano izquierda-mano derecha:

FALTAS PEQUEÑAS:

Ausencia de equilibrio entre el trabajo mano izquierda-mano derecha: 0,20.

FALTAS GRAVES:

Falta de dificultad superior mano izquierda: 0,30.

II. Faltas de ejecución.

Contactos involuntarios:

FALTAS PEQUEÑAS:

Contacto con el cuerpo: 0,10 cada vez.

FALTAS MEDIAS:

Pérdida de equilibrio y apoyo sobre la pelota: 0,30.

Rebotes activos:

FALTAS PEQUEÑAS:

La mano golpea la pelota con ruido: 0,10.

Imprecisión en la dirección del rebote: 0,10.

Pérdida de ritmo durante una serie de rebotes: 0,10.

Lanzamientos por vuelo o impulso:

FALTAS PEQUEÑAS:

La pelota no cambia de mano por la punta de los dedos en los lanzamientos por vuelo: 0,10 cada vez.

Recogida incorrecta: 0,10 cada vez.

Rodamientos:

FALTAS PEQUEÑAS:

Rodamiento incorrecto: 0,10 cada vez.

Recogida incorrecta: 0,10 cada vez.

Rodamiento involuntariamente incompleto sobre el cuerpo: 0,20.

8) EJERCICIOS CON MAZAS:

1. **Normas del aparato:** las mazas pueden ser de color natural o estar teñidas (en su totalidad o parcialmente) con uno o varios colores con exclusión del oro, plata, bronce o fluorescente.

2. **Técnica:**

a) *Grupos de elementos con mazas:*

Grupos fundamentales: pequeños círculos con las mazas.. molinos, y rotación de las mazas durante el vuelo del aparato.

Otros grupos: lanzamientos, movimientos asimétricos, balanceos, impulsos, circunducciones, y golpes.

b) *Sujeción:* durante los movimientos de gran amplitud las mazas deben sujetarse por la cabeza, sostenidas ligeramente con los dedos, como prolongación del brazo. Durante los molinos, los pequeños círculos, etc., las mazas deben sujetarse ligeramente con los dedos sin tensión en la sujeción. Nota: las mazas pueden también cogerse por el cuello o por el cuerpo. Sin embargo, esta manera de sujetarlas por el cuello o por el cuerpo no debe preponderar en la competición. Pueden también posarse pasajeramente en la mano abierta.

c) *Menejo de las mazas:* el movimiento de las mazas debe ser continuo y se debe utilizar la inercia proveniente del propio peso de las mazas. En los cambios de plano o de dirección, no se debe romper la continuidad del movimiento de las mazas. Durante la ejecución de pequeños círculos, molinos, las mazas se deben conducir por los movimientos de los puños; durante la ejecución de molinos los brazos no deben

estar separados. Durante los círculos y los balanceos las mazas deben ser como una prolongación de los brazos y deben aumentar la amplitud de los movimientos; la maza no debe formar un ángulo con el puño o el codo. Los lanzamientos y recogidas de mazas se ejecutan normalmente por la cabeza. Las mazas se pueden lanzar y recoger por el cuello o por el cuerpo a condición de que los movimientos sean continuos. Siempre se debe asegurar la variedad en los lanzamientos y recogidas.

3. Composición: exigencias.

Exigencias con las mazas: diferentes tipos de pequeños círculos; diferentes series de molinos diferentes; rotaciones de mazas durante el vuelo del aparato (pequeños lanzamientos de una o de las dos mazas, lanzamientos en el plano vertical u horizontal, etc.); elementos asimétricos (3 como mínimo); diferentes tipos de lanzamientos (uno de los cuales -como mínimo- de las dos mazas simultánea o sucesivamente), con variedad en las recogidas (por la cabeza, por el cuello, por el cuerpo, una maza en cada mano, dos mazas en una mano, etc); golpes rítmicos con las mazas; diferentes circunducciones (medianas o grandes). Notas: Los movimientos asimétricos son característicos de las mazas: se trata bien de combinaciones de elementos pertenecientes a los diferentes grupos estructurales, o bien de combinaciones de elementos del mismo grupo estructural ejecutados en diferentes planos o direcciones. En caso de lanzamiento de una maza, la otra debe obligatoriamente ejecutar un movimiento de manera que haya una concordancia permanente de los movimientos de las dos mazas. Esta condición es válida para todo el ejercicio.

Exigencias corporales: de las 4 dificultades superiores (saltos, giros, equilibrios y elementos libres), 3 se deben realizar en coordinación con 3 dificultades corporales diferentes, correspondiente cada una de ellas a uno de los tres grupos de elementos corporales obligatorios: para la 4ª dificultad superior la elección del elemento corporal es libre. El grupo de elementos corporales fundamental para las mazas serán los equilibrios. Deberá estar representado en la composición por 3 equilibrios diferentes como mínimo (el utilizado para la dificultad superior con equilibrio obligatorio), realizados con manejos variados de las mazas. Uno de estos equilibrios

debe obligatoriamente ejecutarse con un molino.

4. Dificultades con mazas.

Criterios generales para juzgar el nivel de dificultades:

Caso general: todos los elementos específicos con mazas son normalmente dificultades medias o superiores si se coordinan respectivamente con dificultades corporales medias o superiores.

Casos particulares: en razón del hecho de que la gimnasta debe obligatoriamente trabajar con dos aparatos, los elementos con las mazas coordinados con dificultades corporales medias se consideran como dificultades superiores en los casos siguientes:

A) Cuando la dificultad de control de los aparatos se aumenta: pequeños lanzamientos con rotaciones de las mazas; lanzamiento simultáneo de las dos mazas (por ej.: lanzamiento simultáneo de las dos mazas, giro de 360° y recogida de las dos mazas); rodamientos simultáneos de las dos mazas sobre dos partes del cuerpo.

B) Cuando la relación rítmica entre los aparatos y el cuerpo es compleja: buscar la sincronización perfecta entre el ritmo de los aparatos y la acción del cuerpo (por ej.: golpes rítmicos de las mazas una contra otra por debajo de las piernas, durante un salto de dificultad media).

C) Cuando la dificultad de coordinación se aumenta: ejecución no simultánea de los mismos elementos con las mazas (por ej.: molinos en enlace con una dificultad corporal media); ejecución de movimientos asimétricos (por ej.: rotación de una maza colocada sobre una mano y pequeños círculos con la otra maza, en enlace con una dificultad corporal media; lanzamientos alternativos de las dos mazas con asimetría en la estructura técnica del movimiento, diferentes sentidos planos alturas, formas de lanzamiento, en enlace con una dificultad corporal media).

Casos comunes a todos los aparatos. Son también válidas para las mazas las dificultades superiores comunes a todos los aparatos: lanzamientos de una maza

durante un primer salto de dificultad media y recogida durante un segundo salto de dificultad media (la otra maza ejecuta un elemento a elección); lanzamiento de una maza en enlace con una dificultad corporal media y recogida en una posición en el suelo (la otra maza ejecuta un elemento a elección); lanzamiento de una maza en enlace con una dificultad corporal media y recogida fuera del campo visual (la otra maza ejecuta un elemento a elección).

Casos particulares: dificultades medias con pequeños círculos o molinos con las mazas. Normalmente la serie de saltitos y pasos rítmicos no se consideran dificultades corporales. Sin embargo, se consideran como dificultades medias si reúnen las dos condiciones siguientes: si la serie comprende 4 saltitos o pasos rítmicos como mínimo; si está coordinada con pequeños círculos o molinos con las mazas.

5. Ejemplos de dificultades con mazas:

Pequeños círculos:

Dificultades medias: serie de pequeños círculos ejecutados durante movimientos de los brazos en enlace con una serie de pasos rítmicos o una serie de saltitos; pequeños círculos en enlace con un salto de dificultad media; pequeños círculos en enlace con un equilibrio sobre media punta, pierna libre en diferentes actitudes; pequeños círculos en enlace con un giro de dificultad media; pequeños círculos en enlace con una flexión dorsal por debajo de la horizontal.

Dificultades superiores: pequeños círculos en enlace con un salto de dificultad superior; pequeños círculos en enlace con un equilibrio mantenido sobre media punta, pierna libre en diferentes actitudes; pequeños círculos en enlace con un giro de dificultad superior; pequeños círculos en enlace con una flexión atrás del tronco con *grand écart* facial.

Molinos:

Dificultades medias: molinos en enlace con una serie de pasos rítmicos o

saltitos; brazos en alto, molinos sobre el plano frontal en enlace con un equilibrio sobre dos medias-puntas.

Dificultades superiores: molinos en enlace con un equilibrio sobre media-punta en diferentes actitudes; molinos en diagonales en enlace con una vuelta en espiral (brazos describiendo un gran círculo); molinos horizontales en enlace con un gran salto carpado o con *grand écart* facial; echada sobre el vientre con elevación del tronco, brazos en alto, molinos verticales sobre el plano frontal o sagital; molinos durante un giro (360°), pierna libre a la horizontal.

Rotaciones:

Dificultades medias: pequeños lanzamientos simultáneos o sucesivos con rotaciones de mazas, coordinados con una serie de pasos rítmicos o saltitos; pequeños lanzamientos simultáneos o sucesivos con rotaciones de mazas y recogida durante un equilibrio.

Dificultades superiores: pequeños lanzamientos sucesivos o simultáneos con rotaciones de las mazas, coordinados con una dificultad corporal media; pequeños lanzamientos sucesivos o rotaciones de mazas y recoger la primera maza durante un salto y la segunda durante un equilibrio; pequeños lanzamientos simultáneos o sucesivos con rotaciones de mazas, coordinados con un giro de dificultad media; lanzamiento vertical de las dos mazas con rotación de 360° y recoger en enlace con una dificultad corporal media.

Movimientos asimétricos:

Dificultades medias: pequeños círculos asimétricos de las mazas en enlace con una serie de pasos rítmicos o saltitos.

Dificultades superiores: rotaciones de una maza apoyada en la mano y pequeños círculos con la otra maza, en enlace con un equilibrio de dificultad media, pequeños círculos asimétricos de las mazas coordinados con un equilibrio de dificultad media, lanzamiento simultáneo o sucesivo de las mazas con asimetría en la estructura técnica del movimiento (diferentes sentidos, planos, alturas, formas de

lanzamiento) en enlace con una dificultad corporal media.

Lanzamientos:

Dificultades superiores: gran lanzamiento de las dos mazas y posterior recogida, en enlace con una dificultad corporal media; toda clase de lanzamientos de una maza con recogida fuera del campo visual en enlace con una dificultad corporal media.

Golpes:

Dificultades medias: golpes rítmicos de las mazas una contra otra, brazos hacia delante o en alto, durante un salto de dificultad media.

Dificultades superiores: golpes rítmicos de las mazas una contra otra por debajo de las piernas, durante un salto de dificultad media; durante un equilibrio con elevación de pierna libre por encima de la horizontal, golpes de las mazas una contra otra por detrás de la pierna elevada; golpes de las mazas una contra otra durante una flexión atrás del tronco con gran écart facial.

Balancesos, impulsos, circunducciones, movimientos en ocho:

Dificultades medias: balanceos, impulsos, circunducciones o movimientos en ocho en enlace con una dificultad corporal media.

Dificultades superiores: balanceos, impulsos, circunducciones o movimientos en ocho en enlace con una dificultad corporal superior; circunducciones, movimientos en ocho, ejecutados asimétricamente en enlace con una dificultad corporal media.

Deslizamientos y rodamientos:

Dificultades medias: todo tipo de deslizamientos y rodamientos de una maza en enlace con una dificultad corporal media; todo tipo de rodamientos de una maza sobre una o dos partes del cuerpo en enlace con una dificultad corporal media.

Dificultades superiores: rodamientos simultáneos de las mazas sobre dos partes diferentes del cuerpo en enlace con una dificultad corporal media; rodamiento de una maza sobre dos partes diferentes del cuerpo en enlace con una dificultad corporal superior.

Empujes:

Dificultades medias: empuje de las mazas por una parte del cuerpo (brazo, hombro, pecho, pierna) en enlace con una dificultad corporal media. Nota: cuando una sola maza ejecuta el movimiento principal (lanzamiento, rodamiento, golpes sobre el suelo, etc.) la otra debe ejecutar otro elemento a elección.

6. Faltas típicas con las mazas:

I. Faltas de composición.

Utilización de las mazas:

FALTAS PEQUEÑAS:

Ausencia de un molino coordinado con un equilibrio: 0,20.

Falta de variedad en los molinos: 0,20.

Falta de variedad en los planos utilizados para la rotación de las mazas: 0,20.

Ausencia de elementos asimétricos obligatorios: 0,10 cada vez.

Falta de variedad en la recogida de las mazas: 0,20.

FALTAS MEDIAS:

Insuficiencia de pequeños círculos: 0,30.

Insuficiencia de molinos: 0,30.

Insuficiencia de elementos con rotaciones de mazas durante el vuelo del aparato: 0,30.

Ausencia de un elemento corporal obligatorio en una de las dificultades superiores: 0,30 cada vez.

FALTAS GRAVES:

Ausencia de pequeños círculos. 0,50.

Ausencia de molinos: 0,50.

Elección de elementos corporales:

FALTAS PEQUEÑAS:

Ausencia de uno de los equilibrios obligatorios: 0,10 cada vez.

FALTAS MEDIAS:

Ausencia de un elemento corporal obligatorio en una de las dificultades superiores: 0,30 cada vez.

II. Faltas de ejecución.

Molinos:

FALTAS PEQUEÑAS:

Movimiento irregular, interrupción del movimiento: 0,10.

Brazos muy abiertos durante los molinos: 0,10 cada vez.

Rotaciones:

FALTAS PEQUEÑAS:

Alteración del sincronismo de la rotación de las mazas durante el vuelo: 0,10.

Lanzamientos:

FALTAS PEQUEÑAS:

Recogida incorrecta: 0,10 cada vez.

Golpes:

FALTAS PEQUEÑAS:

Golpes imprecisos: 0,10.

Balances, impulsos, circunducciones:

FALTAS PEQUEÑAS:

Las mazas no quedan en la prolongación del brazo: 0,10 cada vez.

Rodamientos:

FALTAS PEQUEÑAS:

Rodamientos imprecisos: 0,10.

Contactos involuntarios:

FALTAS PEQUEÑAS:

Contacto involuntario con el cuerpo: sin parada de las mazas: 0,10 cada vez;
con parada de las mazas: 0,20 cada vez.

FALTAS MEDIAS:

Pérdida total de equilibrio y apoyo sobre una o dos mazas: 0,30.

9) EJERCICIOS CON CINTA:

1. Normas del aparato:

A) *Varilla.* Diámetro: 1 cm como máximo en el sitio más grueso. Color: a elección, salvo oro, plata, bronce o colores fluorescentes. El extremo inferior de la varilla puede estar recubierto de una cinta adhesiva antideslizante, o de una envoltura de caucho de 10 cm como máximo, al nivel de la empuñadura. El extremo superior, en el que se sujetará la cinta, puede comprender: una brida flexible (bramante o hilo de nylon) sostenida por un hilo de nylon enrollado a la varilla de una longitud de 5 cm como máximo, un anillo metálico directamente fijado a la varilla, un anillo metálico (vertical, horizontal u oblicuo) fijado a la varilla por dos varillas metálicas sujetas con ayuda de un hilo de nylon o de un hilo metálico enrollado alrededor de la varilla de una longitud de 5 cm. como máximo, un anillo metálico (fijo, móvil o giratorio) o una brida flexible fijada a una contera metálica de una longitud de 3 cm.

como máximo, o un anillo metálico fijado por dos varillas metálicas sujetas por una contera metálica de 3 cm. de longitud prolongado por un enrollamiento de hilo de nylon o de hilo metálico, teniendo el conjunto de estas dos formas de fijación 5 cm de longitud como máximo.

B) Cinta. Material: raso u otra materia parecida no almidonada. Color: a elección, salvo oro, plata, bronce o colores fluorescentes; un solo color, bicolor o multicolor. El extremo superior de la cinta puede terminar en una brida o comportar un ojete (pequeño agujero rodeado de un punto de festón o de ojal o rodeado de metal) que permita enganchar la cinta.

C) Fijación de la cinta a la varilla: la cinta está unida a la varilla por una atadura flexible tal como bramante, hilo de nylon o una serie de anillos articulados.

2. Técnica:

a) Grupos de elementos con cinta:

Grupos fundamentales: serpentinas en diferentes planos; espirales en diferentes planos; impulsos; circunducciones en diferentes planos.

Otros grupos: movimientos en ocho; lanzamientos (en su totalidad o en parte); transmisión.

Estos elementos podrán realizarse según diferentes amplitudes, en diferentes direcciones, diferentes planos, con o sin desplazamiento, en apoyo sobre uno o dos pies, con o sin cambio de mano; y estarán coordinados con elementos corporales.

b) Manejo del aparato: todos los movimientos están conducidos por el puño, el antebrazo o el brazo según su amplitud. Las serpentinas y espirales se ejecutan con movimientos del puño. Durante los lanzamientos el extremo de la varilla puede voluntariamente y pasajeramente tocar el suelo.

3. Composición: exigencias.

A) Exigencias con la cinta: serpentinas en diferentes planos; espirales en diferentes planos; balanceos y circunducciones ejecutados en varios planos y diferentes direcciones; diferentes tipos de movimientos en ocho; diferentes tipos de

lanzamientos; diferentes tipos de escapadas con la cinta; cambios de velocidad y amplitud en los movimientos de la cinta. Nota: se exigen la dificultad superior con la mano izquierda y el equilibrio entre el trabajo de la mano derecha y la mano izquierda.

B) Exigencias corporales: las 4 dificultades superiores (saltos, giros, equilibrios y elementos corporales) deben realizarse en coordinación con 3 dificultades corporales diferentes, cada una de ellas correspondiente a uno de los 3 grupos de elementos corporales obligatorios; para la 4ª dificultad superior, la elección del elemento corporal es libre. El grupo de elementos corporal es fundamental para la cinta serán los giros. Deberá estar representado en la composición por 3 giros diferentes como mínimo (el utilizado para la dificultad superior con giro obligatorio) realizado con manejos variados de la cinta.

4. Dificultades con la cinta:

Criterios generales para juzgar el nivel de dificultades:

Casos comunes a todos los aparatos: son igualmente válidas para la cinta las dificultades superiores comunes a todos los aparatos: lanzamiento durante un primer salto de dificultad media y recogida durante un segundo salto de dificultad media; lanzamiento en enlace con una dificultad corporal media y recogida en una posición en el suelo; lanzamiento en enlace con una dificultad corporal media y recogida fuera del campo visual.

5. Ejemplos de dificultades con la cinta:

Serpentinas:

Dificultades superiores: circunducción horizontal de la cinta por encima de la cabeza durante un primer salto de dificultad media y, sin pasos intermedios, serpentín vertical en el suelo y segundo salto de dificultad media por encima de la cinta.

Espirales:

Dificultades superiores: espirales verticales con salto de dificultad media por encima de la cinta.

Enlaces, circunducciones:

Dificultades medias: enlaces, circunducciones en enlace con una dificultad corporal media.

Dificultades superiores: enlaces, circunducciones en enlace con una dificultad corporal superior.

Lanzamiento:

Dificultades superiores: lanzamiento durante un primer salto de dificultad media y recogida durante un segundo salto de dificultad media (el lanzamiento y la recogida deben hacerse durante el tiempo de suspensión de los saltos).

Paso de danza (*chassé*) o paso de galope con serpentina en el suelo, seguido de un salto lanzando directamente la cinta hacia lo alto y hacia adelante, pasando el brazo por lo alto. Dos lanzamientos sucesivos (o más), aparato recogido por la cinta en enlace con una dificultad corporal media.

Empujes de la cinta, suelta de varillas:

Dificultades medias: apertura adelante con flexión, una pierna hacia atrás levantada; espiral de la cinta, suelta de la varilla; recogida, mano en rotación interna seguida de una gran circunducción en el plano facial. Vuelta (360°) sobre los dos pies con desplazamiento (pequeños pasos) piernas ligeramente flexionadas, y transmisión de la cinta de una mano a otra por detrás de la espalda con suelta de la varilla; vuelta (360°) sobre los dos pies y en el sentido contrario, piernas extendidas sobre media-punta con espiral vertical de la cinta.

Dificultades superiores: equilibrio plancha facial con espiral horizontal, suelta de la varilla, recogida por la cinta con la otra mano y cerca de la atadura de la cinta a la varilla después, de pie pies cerrados hacia una media vuelta (180°)

simultaneando con dos círculos de la varilla seguidos de un gran lanzamiento de la cinta hacia lo alto y hacia atrás.

6. Faltas típicas con cinta:

I. Faltas de composición.

Utilización de la cinta:

FALTAS PEQUEÑAS:

No respetar las exigencias de la composición: 0,20 por cada una.

Cinta sujeta de una manera no estética (boca, dedo del pie, etc.): 0,10.

FALTAS MEDIAS:

Insuficiencia de serpentinas: 0,30.

Insuficiencia de espirales: 0,30.

Ausencia de espiral o serpiente coordinado con un giro: 0,30.

Insuficiencia de vuelos y circunducciones: 0,30.

FALTAS GRAVES:

Ausencia de serpentinas: 0,50.

Ausencia de espirales: 0,50.

Elección de elementos corporales:

PEQUEÑAS FALTAS:

Ausencia de uno de los giros obligatorios: 0,10 cada vez.

FALTAS MEDIAS:

Ausencia de un elemento corporal obligatorio en una de las dificultades superiores: 0,30 cada vez.

Trabajo de mano izquierda - mano derecha:

FALTAS PEQUEÑAS:

Ausencia de equilibrio entre el trabajo mano izquierda - mano derecha: 0,20.

FALTAS MEDIAS:

Falta de dificultad superior mano izquierda: 0,30.

Cambio de plano o de dibujo:

FALTAS PEQUEÑAS:

Intercalar un movimiento para pasar de un plano (o de un dibujo) al otro: 0,10 cada vez.

II. Faltas de ejecución.

Sujeción incorrecta del aparato:

FALTAS PEQUEÑAS:

Sujeción incorrecta del aparato: 0,10.

Técnica de base:

FALTAS PEQUEÑAS:

Ligera alteración del dibujo: 0,10.

El borde de la cinta no participa en el dibujo: 0,10.

Bucles de la serpentina o de la espiral insuficientemente cerrados: 0,10 cada vez.

Lanzamiento: el extremo de la cinta queda en el suelo: 0,10 cada vez.

Recogida: alteración del dibujo: 0,10.

Recogida: una pequeña parte de la cinta toca el suelo: 0,10.

FALTAS MEDIAS:

Gran alteración del dibujo: 0,30.

Una gran parte de la cinta no participa en el dibujo: 0,30.

Lanzamiento: una gran parte de la cinta se queda en el suelo: 0,30 cada vez.

Recogida: una gran parte de la cinta se queda en el suelo: 0,30 cada vez.

Contactos y enrollamientos involuntarios:

FALTAS PEQUEÑAS:

Contacto con el cuerpo e interrupción del dibujo: 0,20.

FALTAS MEDIAS:

Enrollamiento involuntario alrededor del cuerpo o de un segmento con corta interrupción en la continuidad del ejercicio y del dibujo: 0,30.

FALTAS GRAVES:

Enrollamiento involuntario alrededor del cuerpo o de un segmento con gran interrupción en la continuidad del ejercicio y del dibujo: 0,50.

Recogidas de la cinta:

FALTAS PEQUEÑAS:

Recogida incorrecta inmediatamente corregida: 0,20.

Recogida incorrecta no corregida inmediatamente: 0,20.

Interrupción de la trayectoria: 0,20.

Faltas de dinamismo:

FALTAS PEQUEÑAS:

Ondas de la cinta. 0,10 cada vez.

10) DIFICULTADES CORPORALES:

Salto:

Dificultades medias: zancada; saltos de ciervo; salto arqueado en extensión; salto con flexión de una pierna hacia atrás y extensión del tronco; cabriola (hacia adelante, atrás, lateralmente); salto carpado; salto de tijera con media vuelta durante la suspensión; salto agrupado con una pierna extendida hacia adelante; salto vertical con vuelta completa durante la suspensión; tres saltos de gato sin pasos intermedios con media vuelta durante la suspensión y media vuelta durante el apoyo, cada vez; salto con lanzamientos de piernas hacia atrás con media vuelta, tronco pasajeraamente

a la horizontal boca abajo.

Dificultades superiores: dos zancadas como mínimo sin pasos intermedios; zancada con media vuelta o más durante la suspensión; zancada con cambio de piernas; dos pasos de ciervo como mínimo sin pasos intermedios; dos saltos arqueados como mínimo sin pasos intermedios; salto arqueado con vuelta completa durante la suspensión; dos saltos como mínimo (sin pasos intermedios) con flexión de una pierna hacia atrás y extensión del tronco; salto con flexión de una pierna hacia atrás y extensión del tronco con media vuelta durante la suspensión; dos saltos de cabriola como mínimo sin pasos intermedios; dos saltos carpados como mínimo sin pasos intermedios; salto carpado con media vuelta durante la suspensión; dos saltos de tijera como mínimo sin pasos intermedios, uno con media vuelta durante la suspensión; salto de tijera con media vuelta durante la suspensión y batido de piernas hacia atrás; dos saltos agrupados; como mínimo una pierna extendida hacia delante, uno con media vuelta durante la suspensión; salto agrupado con vuelta completa (o más) durante la suspensión; salto agrupado hacia atrás (pies a la altura de la nuca); salto vertical con vuelta y media (540°) como mínimo durante la suspensión; salto de gato con vuelta completa (o más) durante la suspensión; dos saltos o más (sin pasos intermedios) de naturaleza diferente, de nivel medio.

Equilibrios:

Dificultades medias: cada equilibrio debe tener una parada visible en la posición. Equilibrio sobre media punta, pierna libre a la horizontal en diferentes actitudes; equilibrio sobre media punta con flexión del tronco hacia atrás; equilibrio sobre media punta con elevación de la pierna libre a la horizontal; equilibrio sobre media punta con movimiento conducido de la pierna libre elevada a la horizontal; plancha facial dorsal, lateral sobre media punta; plancha facial en apoyo sobre un pie, media vuelta hasta plancha dorsal.

Dificultades superiores: cada equilibrio debe ser visiblemente mantenido. Equilibrio mantenido sobre media punta; pierna libre en diferentes actitudes, pie al nivel de la cabeza; equilibrio sobre media punta con gran flexión del tronco atrás,

pierna libre elevada extendida a la horizontal en diferentes actitudes; equilibrio sobre la rodilla, elevación de la pierna libre hacia delante con gran flexión del tronco (sin apoyo de manos); equilibrio sobre la rodilla elevación de la pierna libre hacia atrás, con flexión dorsal del tronco (sin apoyo de manos); equilibrio con pierna libre levantada a la vertical; equilibrio con movimiento conducido de la pierna libre levantada oblicua en alto (pie plano); plancha facial, media vuelta hasta plancha dorsal sobre media punta; equilibrio sobre media punta con *gran écart* vertical (facial o dorsal).

Giros:

Dificultades medias: giro en espiral (360°); giro (360°) pierna libre a la horizontal; giro (360°) con movimiento del tronco; giro (360°) con movimiento adelante-atrás (o de atrás- adelante) de la pierna libre pasando a la horizontal; giro con flexión dorsal del tronco; dos giros de 360° de forma diferente ejecutados sucesivamente con cambio de apoyo; dos giros de 360° sucesivos con apoyo del talón cada vez.

Dificultades superiores: doble giro (720°) pierna libre a la horizontal; doble giro (720°) con movimiento del tronco; doble giro (720°) con movimiento de delante-atrás (o de atrás-adelante) de la pierna libre pasando a la horizontal; giro (360°) con movimiento conducido de delante-atrás de la pierna libre extendida a la horizontal y con flexión dorsal del tronco; dos giros de 360°, de formas diferentes, ejecutados sucesivamente, sin cambio de apoyo; tres giros (total 1020°) sucesivos con apoyo del talón cada vez; pivot (360°). Pierna libre extendida y elevada casi a la vertical adelante, lateralmente o hacia atrás; extendida (o no) con una mano.

Flexibilidad:

Dificultades medias: flexión dorsal por debajo de la horizontal; circunducción del tronco pasando por debajo de la horizontal hacia delante y hacia atrás; flexión hacia delante del tronco con *grand écart* vertical en enlace con un movimiento de brazos; flexión atrás del tronco con *grand écart* facial, con apoyo sobre un pie;

pase al suelo por el *grand écart*, inclinación del tronco sobre una pierna, quedar en voltereta lateral.

Dificultades superiores: flexión dorsal por debajo de la horizontal ejecutados en coordinación con una vuelta; sentada sobre los talones, levantarse con una onda del cuerpo; pasar sobre la punta de los pies; flexión hacia delante del tronco con *grand écart* vertical (o más) limpiamente mantenido en enlace con varios movimientos de brazos; flexión del tronco hacia delante sobre una pierna, vuelta completa sobre esta pierna con pase de la pierna libre a la posición de *grand écart* vertical; flexión atrás del tronco con gran *écart* facial, con apoyo sobre media punta; acostada boca abajo con elevación del tronco hasta la vertical (o más), flexión dorsal.

11) EJERCICIOS DE CONJUNTO LIBRES:

1. **Duración de los ejercicios. Cronometraje.** La duración de cada ejercicio propiamente dicha es de 2 minutos a 2 minutos 30 segundos.

2. **Aparatos.**

A. Normas control: los aparatos utilizados por un grupo deben ser idénticos; sólo el color podrá ser diferente. Penalización: 1,00 puntos por cualquier utilización de aparatos no reglamentarios (juez-árbitro-composición).

B. Emplazamiento de los aparatos alrededor del practicable. Aparatos de reemplazo. a) Está autorizada la colocación de aparatos de reemplazo alrededor del practicable. b) En todos los casos el número así dispuesto será de cuatro como máximo, cualquiera que sean los aparatos utilizados para el ejercicio. Penalización: 0,50 puntos por la juez-árbitro-ejecución para todo aparato suplementario; 0,50 puntos por la juez-árbitro-ejecución en caso de utilización de un aparato de reemplazo.

C. Contactos con el aparato:

a) *Comienzo del ejercicio:* la distribución de los aparatos a las

compañeras debe efectuarse al comienzo del ejercicio y las 6 gimnastas no deben quedar sin aparato un tiempo demasiado largo. Penalización: 0,20 si una o varias gimnastas se quedan sin aparato durante un tiempo demasiado largo.

b) *Durante el ejercicio*: salvo indicación particular la composición comportará un solo aparato por gimnasta. En el curso del ejercicio se tolera que una o varias gimnastas estén en posesión de 2 aparatos o más, quedando sus compañeras desprovistas a condición de que esta situación sea pasajera (penalización: 0,20 puntos por la juez-árbitro-composición en el caso contrario), que los aparatos sean realmente manejados por las gimnastas que los posean y no simplemente sostenidos (penalización: 0,20 por el jurado composición si los aparatos no están en movimiento). Todo contacto involuntario del aparato con el cuerpo en el curso del ejercicio está penalizado: 0,10 puntos si el aparato roza simplemente el cuerpo; 0,20 puntos si hay contacto con alteración de la trayectoria del aparato (jurado ejecución).

c) *Al final del ejercicio*: cada gimnasta debe obligatoriamente tener o estar en contacto con uno de los 6 aparatos. Está permitido que un aparato sea sostenido por varias gimnastas o que una gimnasta tenga o esté en contacto con varios aparatos. Penalización: 0,30 por el jurado composición si una o varias gimnastas no están en contacto con uno de los 6 aparatos, en razón de una falta de composición; 0,30 por cada gimnasta en falta, por el jurado ejecución, si la ausencia de contacto se debe a una pérdida del aparato al final del ejercicio. Si la falta se debe a una pérdida de aparato, y a que el aparato salga del practicable, habrá 0,10 de penalización suplementaria por la juez-árbitro-ejecución por "salida de aparato".

D. *Aparato roto*: si en el concurso del ejercicio un aparato se rompe, la gimnasta debe recibir o coger un aparato de reemplazo. Penalizaciones: 0,10 puntos ("aparato roto") + 0,10 a 0,50 puntos ("pérdida de ritmo e impresión general"); 0,50 puntos por la juez-árbitro-ejecución por "utilización de un aparato de reemplazo".
Nota: si el aparato se rompe al caer al suelo, habrá 0,10 puntos de penalización por

"aparato roto"; pero no habrá penalización por "pérdida de aparato". Caso particular: ejercicio con dos mazas: si una gimnasta del grupo rompe una de las dos mazas, puede recibir o coger una maza de reemplazo (penalizaciones: 0,10 puntos ("aparato roto") + 0,10 a 0,50 puntos ("pérdida de ritmo + impresión general"); 0,50 puntos por la juez-árbitro-ejecución por "utilización de un aparato de reemplazo"); continuar el ejercicio con una sola maza (penalizaciones: jurado composición: 2 puntos ó 1 punto, penalización completa, según el aparato que se haya roto durante la primera mitad del ejercicio o durante la segunda mitad, para las exigencias de composición no respetadas en ausencia de una maza; jurado-ejecución: 0,10 puntos, "aparato roto", + eventuales faltas de perturbación de la armonía general, etc.).

3. Gimnastas.

A. *Número*: cada ejercicio de conjunto debe obligatoriamente ser ejecutado por 6 gimnastas. Un grupo compuesto por un número diferente de gimnastas no se acepta. Cada federación puede inscribir 6 gimnastas como mínimo y 8 gimnastas como máximo para el programa completo de ejercicios de conjunto (2 ejercicios y 2 finales). En el caso de 7 u 8 gimnastas, las gimnastas del grupo pueden ser: titulares para los dos ejercicios del programa, titular para un ejercicio y reserva para el otro, o reservas para los dos ejercicios.

B. *Gimnastas de reserva*: las gimnastas de reserva podrán reemplazar a una gimnasta titular herida o enferma. En caso de fuerza mayor debidamente constatada por el médico oficial, el reemplazo será autorizado hasta 10 minutos antes del comienzo de cada ejercicio del concurso general y de cada final. Si en el curso del ejercicio una gimnasta deja el grupo por una razón válida: la gimnasta puede ser reemplazada por una gimnasta de reserva (penalizaciones por la juez-árbitro-ejecución: 0,10 ("salida de la gimnasta") + 0,50 "cambio de gimnasta en el curso del ejercicio"), la gimnasta no es reemplazada (penalización: jurado composición 2 puntos ó 1 punto, según la gimnasta haya dejado el grupo durante la primera mitad o la segunda mitad del ejercicio, penalización completa para las exigencias de composición no respetadas en ausencia de una gimnasta; jurado ejecución:

eventuales faltas de perturbación de la armonía general de las formaciones, de los desplazamientos, etc.; juez-árbitro-ejecución: 0,10 puntos, "salida de la gimnasta"). La presencia de las gimnastas de reserva en la sala de competición durante la ejecución del ejercicio no está, sin embargo, autorizada.

C. Traje de las gimnastas: maillots idénticos (material y forma) y del mismo color para las 6 gimnastas del grupo. Penalización por la juez-árbitro-composición: 0,50 puntos por no respetar esta regla.

4. Composición de los ejercicios: exigencias.

A. Colocación en el practicable: para la colocación del grupo se establecen 10 segundos, contados a partir de la puesta en movimiento de una gimnasta o de todo el grupo, quedando momentáneamente fuera del practicable o entrando inmediatamente. La entrada en el practicable debe ser sobria y utilizarse esencialmente para la colocación de las gimnastas.

B. Relación entre las gimnastas: la composición debe ser concebida de tal manera que la idea de colaboración de todas las gimnastas en todas las partes del ejercicio sea aparente. El ejercicio de conjunto que, en su composición no exprese suficientemente este principio de cooperación pierde su valor. Penalización: 0,10 ó 0,30 ó 0,50 puntos por el jurado composición, según la importancia de la falta de cooperación.

C. Criterios generales para los elementos prohibidos: todas las acciones pasivas: acciones en las cuales una o varias gimnastas se mueven en el espacio por acciones imputables a una o varias compañeras. Todas las acciones ejecutadas o las posiciones mantenidas, en apoyo sobre una o varias compañeras, sin contacto con el suelo. Estos elementos prohibidos se penalizarán de la siguiente forma: un mismo elemento realizado simultáneamente por las 6 gimnastas o por subgrupos cuenta por un elemento; un mismo elemento realizado sucesivamente (en cascada) por cada una de las 6 gimnastas o por subgrupos cuenta por un elemento; un mismo elemento realizado por diversos subgrupos en momentos diferentes de la composición se

considera como repetición; en consecuencia, cuenta, cada vez, por un elemento. Sin embargo, los elementos diferentes realizados simultáneamente por un grupo de gimnastas cuenta por un elemento. Penalización: 0,30 puntos por un elemento (jurado composición).

D. *Formaciones*: todo cambio de formación se debe ejecutar por un desplazamiento de todas las gimnastas, o de algunas, o al menos de una de ellas. La transformación de una formación en otra por simple rotación de las gimnastas quedándose en su sitio es posible pero no se cuenta. Las gimnastas no deben quedarse por un largo tiempo en la misma formación. Penalización: 0,20 (jurado composición). Por la variedad de las formaciones, por su diferente amplitud (formaciones cerradas y formaciones amplias), por su emplazamiento en el practicable, por la utilización de diversas direcciones; la composición del ejercicio de conjunto debe utilizar toda la superficie del practicable. Penalizaciones: 0,20 por falta de variedad en el dibujo de las formaciones; 0,20 por falta de variedad en la amplitud de las formaciones; 0,10 por ligera falta de ocupación del espacio; 0,30 por ocupación insuficiente del practicable.

E. *Número de dificultades*: el ejercicio de conjunto libre debe comportar 8 dificultades como mínimo: 4 dificultades superiores, 4 dificultades medias. Nota: una dificultad que no sea realizada por todas las gimnastas no cuenta como dificultad. Las dificultades pueden ser del mismo tipo y del mismo nivel para las 6 gimnastas o de tipo y nivel diferentes. Nota: en el caso de niveles diferentes este elemento es más fácil que cuente salvo si los elementos son respetados con cambio de papel para las gimnastas. Los elementos de dificultad deben ejecutarse tanto durante los desplazamientos como durante el trabajo en formación. Las ocho dificultades deben estar armoniosamente repartidas en toda la composición. Penalización: 0,20 en el caso contrario.

F. *Dificultad mano izquierda*: para los ejercicios con aro, pelota y cinta, una de las cuatro dificultades superiores obligatorias, como mínimo, deberá ejecutarse con la mano izquierda.

G. *Elementos corporales*: todos los elementos - aparato serán coordinados

con elementos corporales. Los 3 elementos corporales de dificultad superior previstos para los ejercicios individuales (salto, giro, equilibrio) no son obligatorios para los ejercicios de conjunto. De todas formas, cualquiera que sea el aparato obligatorio del programa, el grupo de elementos corporales específico de este aparato debe estar bien representado en la composición. Es decir: los saltos en las composiciones con cuerdas o aros, los equilibrios en las composiciones con pelota o mazas, los giros en las composiciones con cintas. Penalizaciones: 0,30 por utilización insuficiente de un grupo de elementos corporales específico para el aparato; 0,50 por ausencia de utilización de un grupo de elementos corporales específico del aparato. Toda dificultad corporal realizada sin enlace con el aparato no cuenta como dificultad. La composición debe tener un carácter gimnástico. Las gimnastas no deben quedar inmóviles cuando momentáneamente no estén en contacto con el aparato o cuando esperen que la compañera ejecute o termine su acción. Penalización: 0,20 por posición estática de la gimnasta.

H. *Elementos preacrobáticos*: la composición puede comportar 3 elementos preacrobáticos como máximo elegidos entre los 3 grupos de elementos autorizados por el código de puntuación. Las penalizaciones para elemento acrobático y para elemento preacrobático suplementario son idénticas a las previstas para los ejercicios individuales, a saber: 1 punto por todo elemento acrobático, 0,50 por todo elemento preacrobático suplementario, 0,20 por elemento preacrobático realizado sin trabajo con aparato o con parada en la posición.

I. *Variedad en la composición*:

a) Variedad en los elementos: la composición, tanto por la diversidad de elementos realizados con el aparato (elementos de dificultad y elementos de enlace) como por la diversidad de elementos corporales que se les asocien y las combinaciones que puedan resultar debe dar una impresión de variedad.

b) Variedad en los dinamismos: la variedad en la composición debe también traducirse en variaciones en el dinamismo: alternancia entre partes rápidas y partes lentas. Penalización: 0,20 por monotonía en los dinamismos, dinamismo uniforme.

c) Variedad en la ocupación del espacio: esta variedad debe manifestarse por:

la utilización de diferentes direcciones (adelante, atrás, lateral, oblicuo), utilización de diferentes trayectorias posibles (línea recta, línea curva, línea quebrada, línea sinusoidal, espiral, etc), utilización de diferentes niveles del espacio: nivel bajo (descendentes o partes en el suelo), nivel medio (apoyo sobre uno o dos pies, desplazamientos en marcha o corriendo), nivel alto (saltos), utilización de diferentes tipos de desplazamiento sobre el practicable: marcha, carrera, saltos, vueltas, giros, desplazamientos continuos y desplazamientos discontinuos. Penalización: 0,20 por falta de variedad en la ocupación del espacio.

J. *Originalidad*: la definición y las características indicada para los "Ejercicios individuales libres" son igualmente válidas para los ejercicios de conjunto. Sin embargo, podemos tener además: nuevas relaciones entre las gimnastas que se queden en su sitio (formación); nuevas formas de realizar formaciones; nuevas relaciones entre las gimnastas en movimiento (trabajo de cooperación) y nuevas relaciones entre las gimnastas en movimiento y utilización de aparatos. La composición original se caracteriza pues por una búsqueda de la novedad, por una creación técnica. Es por ello por lo que debe ser una parte importante en la apreciación de la composición.

K. *Riesgo y elementos de riesgo*: los criterios tomados para la apreciación del riesgo indicados para los ejercicios individuales son igualmente válidos para los ejercicios de conjunto a saber: pérdida momentánea del control visual, recogidas de aparatos en una posición en el suelo después de uno o varios elementos dinámicos, varias acciones motrices realizadas en un tiempo muy corto, a condición de que las recogidas de aparato se hagan con: una mano para el aro y la pelota; una mano y por el borde de la varilla de la cinta; con una o dos manos pero por la cabeza de las mazas. El ejercicio de conjunto puede presentar además elementos de riesgo particulares en razón de la presencia de las 6 gimnastas. Estos elementos están principalmente representados por: la sincronización entre 2 acciones (o más) muy rápidas ejecutadas por 2 o varias gimnastas que deben cruzarse (ej.: durante el vuelo de su aparato, una gimnasta pasa saltando a través del aro en rotación de una compañera, la cual ejecuta una dificultad corporal), sucesión rápida de 2 cambios (o

más) de nivel superior, por lanzamiento, sin vuelo intermedio (ej.: lanzamiento del aro a la compañera durante un salto -gimnasta a más de 6 metros- recogida durante un segundo salto después, durante el mismo salto lanzamiento del aro a una compañera después de haberla hecho pasar por debajo de las piernas; recogida del aro en una posición en el suelo o coordinada con una dificultad corporal media -los cambios se ejecutan con grandes desplazamientos de las gimnastas por el practicable. La presencia de elementos de riesgo en la composición debe ser tenida en cuenta en la apreciación del valor técnico del ejercicio que será más o menos valorado: según el número más o menos grande de estos elementos en la composición, el grado de riesgo más o menos grande que comporten estos elementos, según la variedad más o menos grande de estos riesgos. Bonificación: 0,20 puntos de bonificación atribuida cuando la composición comporta de manera evidente varios casos de riesgo importantes y diferentes realizados individualmente, pero también durante los cambios, y ejecutados prácticamente sin falta.

L. *Ocupación del practicable*: toda la superficie del practicable debe ser tomada en consideración para la realización del ejercicio. Penalizaciones: 0,10 por utilización insuficiente del practicable; 0,30 por utilización parcial del practicable. Modalidades de ocupación del practicable. Estas deben ser variadas: en las direcciones de los desplazamientos, en las trayectorias (dibujo), en las formas de desplazamiento.

M. *Acompañamiento musical*: todos los ejercicios de conjunto son obligatoriamente ejecutados en su totalidad con acompañamiento musical. Este forma parte integrante del ejercicio. Sin embargo, se toleran las paradas muy cortas de la música motivadas por la composición. En caso de interrupción del acompañamiento musical por razones no imputables a los organizadores, no podrá recomenzarse el ejercicio. Un ejercicio voluntariamente ejecutado durante una parte importante, o en su totalidad, sin acompañamiento musical no será evaluado. Se permite que una misma música sea adoptada para dos ejercicios del programa.

a) Posibilidades de acompañamiento musical: la música puede ser interpretada por uno o varios instrumentos (comprendida la orquesta). El

acompañamiento vocal no está autorizado. La sigla utilizada por la F.I.G. para designar el país deberá estar visiblemente inscrita en cada cassette.

b) Principios de base para la composición musical: la música y el movimiento deben formar una unidad. Es decir, que debe haber concordancia entre las variaciones del dinamismo, energía, intensidad del movimiento y las de la música y a la inversa. Los componentes musicales tales como ritmo, tiempo, melodía (acentos, frases musicales) deben estar subrayados por los movimientos con el fin de que la composición presente una unidad perfecta (música-movimiento). Penalizaciones (jurado composición): 0,20 por falta de concordancia entre el carácter de la música y el de los elementos gimnásticos durante una parte del ejercicio; 0,50 por falta de concordancia marcada en la totalidad de la composición (fondo sonoro). La música interpretada por una orquesta, con mayor razón, deberá mostrar más claramente su estructura rítmica y sus componentes, con el fin de que permita a las gimnastas armonizar sus movimientos con el acompañamiento musical. Penalización: 0,20 por falta de claridad en la estructura rítmica y en los componentes musicales. El acompañamiento musical puede estar compuesto especialmente para el ejercicio o provenir de la utilización, o modificación (arreglo) de una música ya existente. Si la música se obtiene por la utilización de 2 ó 3 músicas diferentes: los diferentes temas musicales deben estar ligados y su coexistencia tener el máximo de unidad. No está autorizada una parada de la música entre dos temas musicales. Penalización: 0,30. En un montaje se deben respetar los tonos de los diferentes temas musicales así como las frases y los temas musicales. Penalización: 0,20.

c) Reglas concernientes al acompañamiento musical: el final del ejercicio debe corresponder perfectamente al final del acompañamiento musical. Penalizaciones: 0,30 puntos por el jurado composición si algunas gimnastas terminan su movimiento después de finalizar la música en razón de una falta de composición; 0,30 puntos por el jurado ejecución por cada gimnasta en falta, si la ausencia de concordancia se debe a una falta de

ejecución. La situación en el practicable puede realizarse con acompañamiento musical (un instrumento u orquesta). En caso de acompañamiento por un músico se debe: estar en su sitio en el momento en el que el grupo se coloque cerca del practicable y esperar a que la luz verde se encienda antes de comenzar a tocar. Penalización: 0,50 puntos por la juez-árbitro-ejecución si una de estas reglas no se respeta.

5. Ejecución de ejercicios:

Exigencias específicas: armonía general y unidad del trabajo del grupo. La ejecución individual por una o dos gimnastas debe penalizarse (incluso si no hay falta técnica) desde el momento en que sea diferente de la ejecución colectiva.

Penalización: 0,10 a 0,50 según la importancia de la falta (jurado ejecución). Los desplazamientos y cambios de formación deben ser ejecutados de una manera clara, precisa y visible. Por esto, es necesario: una sensibilidad perfecta del espacio por parte de las gimnastas y capacidad para mantener el lugar, la distancia de todas las compañeras en el curso de los diferente desplazamientos. Penalización: 0,10 a 0,30 según la importancia de la falta (jurado-ejecución).

6. **Virtuosismo:** la definición y las características dadas para los ejercicios individuales son igualmente válidas para los ejercicios de conjunto. Se podrán acordar puntos de bonificación por virtuosismo a condición de que: el ejercicio comporte dificultades y combinaciones de dificultades, que la totalidad del ejercicio se realice sin falta o prácticamente sin falta (se tolerará una única pequeña falta de 0,10 a 0,20), que el ejercicio en su totalidad se ejecute con un nivel de virtuosismo idéntico para las 6 gimnastas: técnica perfecta, soltura y amplitud excepcional, que la composición comporte todas las exigencias propias del ejercicio. Bonificación. 0,20 si la ejecución corresponde a los criterios mencionados.

7. Puntuación. Composición de los jurados - tarea - clasificaciones: cada ejercicio de conjunto será puntuado por dos grupos de jueces, cada uno de estos grupos se compone de 6 jueces y 1 Juez-Árbitro o un grupo de 3 Jueces-Árbitros. El primer grupo de jueces (jurado A) puntúa la composición, el valor técnico del ejercicio, la originalidad y los riesgos que comporta. Este jurado atribuye una nota de 9,50 como máximo, sobre 10,00 puntos. Para las composiciones excepcionales, el jurado A puede acordar bonificaciones de hasta 0,50 puntos por "riesgo (0,20) y originalidad (0,30)", la nota máxima posible, es pues, de 10,00 puntos. El jurado composición debe dar su nota independientemente del valor de la ejecución. El segundo grupo de jueces (jurado B) aprecia la técnica de la ejecución, la armonía general del ejercicio y la virtuosidad de las gimnastas, las jueces atribuyen una nota de 9,70 puntos como máximo, sobre 10,00 puntos. Para las ejecuciones excepcionales, el jurado B puede acordar una bonificación de hasta 0,30 puntos por "virtuosismo", la nota máxima posible, es pues, de 10,00 puntos. El jurado ejecución debe dar su nota independientemente del valor técnico de la composición. Para los jurados, se eliminan las dos notas más altas y las dos notas más bajas y después se calcula la media aritmética de las dos notas centrales. Para cada ejercicio, la nota de composición así obtenida y la de ejecución son a continuación sumadas (máximo 20,00 puntos).

Las clasificaciones se determinan como sigue: para el concurso general, adición de puntos obtenidos para los dos ejercicios (20 puntos + 20 puntos = 40 puntos máximo); para cada final: adición de puntos obtenidos en el concurso general y los obtenidos en el concurso final para cada ejercicio respectivo. El total dará la clasificación definitiva en el concurso final para cada ejercicio.

8. Puntuación: Penalizaciones de los Jueces-Árbitros.

A. Juez-árbitro-composición: duración del ejercicio no reglamentaria: 0,10 puntos por segundo de más o de menos; entrada en el practicable demasiado larga: 0,10 puntos por segundo suplementario; no respetar la parada obligatoria antes de la entrada en el practicable: 0,20 puntos; traje de las gimnastas no reglamentario: 0,50

puntos según la falta. El total de penalizaciones se deduce de la nota de composición.

B. Juez-árbitro-ejecución: rebasamiento o salida del practicable por una o varias gimnastas o por uno o varios aparatos: 0,10 puntos por cada gimnasta o por cada aparato; reenvío de una tercera persona de un aparato fuera del practicable o utilización de un aparato de reemplazo: 0,50 puntos; aparato de reemplazo suplementario: 0,50 puntos; presentación prematura o tardía del grupo: 0,50 puntos; falta de disciplina del pianista: 0,50 puntos; calentamiento en la sala de competición: 0,50 puntos; entrenador situado cerca del pianista o comunicándose con él de la manera que sea. 0,50 puntos. El total de penalizaciones se deduce de la nota de ejecución.

9. Puntuación: nota de composición.

Reparto de puntos:

A. **Valor técnico, variedad, relación música y movimiento (T.V.M.)** (9,50 puntos máximo):

a) **Valor técnico de la composición**: número y valor de las dificultades; número y valor de los cambios; número de formaciones; presencias de exigencias técnicas (cuerpo y aparato); utilización de todos los grupos de elementos corporales y aparatos; equilibrio entre el trabajo mano-derecha y mano-izquierda; reparto de dificultades y cambios en todo el ejercicio; enlaces lógicos de elementos de dificultad y cambio; utilización de todo el practicable.

b) **Variedad**: en las dificultades; en los cambios; en las formaciones; en los desplazamientos; en los dinamismos; en la ocupación del espacio.

c) **Relación música y movimiento**: elección de la música: unidad y claridad de la composición musical; relación entre el acompañamiento musical y la composición del ejercicio; concordancia entre el carácter, la estructura de la música y el movimiento; concordancia entre los contrastes dinámicos del

movimiento y los de la música; concordancia entre las variaciones de intensidad.

B. Bonificaciones (O.R.):

a) **Originalidad** (0,30 puntos máximo): dificultades nuevas, nuevas combinaciones de dificultades, nuevas formaciones, y nuevas relaciones entre gimnastas.

b) **Riesgo** (0,20 puntos máximo): en el manejo de los aparatos, en los cambios, en las relaciones entre compañeras, y en los desplazamientos.

Total: 10,00 puntos máximo.

10. Puntuación: nota de ejecución.

Los puntos se reparten como sigue:

A. Ejecución, armonía general (9,70 puntos máximo):

a) **Ejecución:** técnica de manejo del aparato, técnica corporal, elegancia y expresión de movimientos, seguridad en la ejecución, coordinación.

b) **Armonía general:** concordancia del trabajo del grupo formando una unidad, concordancia entre la amplitud, la velocidad de ejecución y el dinamismo, concordancia entre la intensidad muscular, la velocidad y la intensidad de expresión interna, exactitud de las formaciones y los desplazamientos, coordinación perfecta e idéntica de todas las gimnastas con la música.

B. Bonificación (0,30 puntos máximo):

a) **Virtuosismo:** perfección técnica, amplitud superior, seguridad absoluta en la ejecución, soltura perfecta, expresión, nivel de virtuosismo idéntico para las 6 gimnastas.

Total: 10,00 puntos máximo.

11. Dificultades para el ejercicio de conjunto:

Dificultades con cambio de aparatos:

A. Generalidades: un cambio por lanzamiento de 6 aparatos no se cuenta como dificultad por cambio si hay lanzamiento de varios aparatos por una, dos o tres gimnastas.

B. Criterios generales para juzgar el nivel de dificultades: el nivel de dificultad de los cambios está en relación con 3 elementos: manejo de los aparatos, distancia o relación entre las gimnastas y movimiento corporal.

a) Para los cambios con un solo aparato por gimnasta:

Cambios por lanzamiento: los cambios por lanzamiento a menos de 6 metros son normalmente dificultades medias o superiores si están coordinados respectivamente con dificultades corporales medias o superiores; los cambios no coordinados con dificultades corporales superiores son, sin embargo, considerados como dificultades superiores en los casos siguientes: cambios por lanzamiento a más de 6 metros (a condición de que haya un movimiento corporal durante el lanzamiento, o la recogida, o el vuelo de los aparatos), cambios por lanzamiento en enlace con un elemento corporal, gimnastas dos a dos como mínimo, cambios por lanzamiento durante un salto y recogida en una posición en el suelo, cambios por lanzamiento durante un salto y recogida en una posición en el suelo, cambios por lanzamiento en una posición en el suelo o recogida en una posición en el suelo, cambios por lanzamientos sucesivos en diferentes direcciones sin vuelo intermedio del brazo, gimnastas en desplazamiento.

Cambios por rebote o rodamiento: estos cambios son normalmente dificultades medias o superiores si están coordinados con dificultades corporales medias o superiores, y si las gimnastas están a más de 6 metros. Son, sin embargo, considerados como dificultades superiores: los cambios por rebote hacia atrás efectuados en enlace con una dificultad corporal media, estando las 6 gimnastas a 6 metros como mínimo, los cambios por rebote hacia atrás, a menos de 6 metros, pero

realizados en enlace con una dificultad corporal superior.

Cambios por transmisión: estos cambios son normalmente dificultades medias o superiores si están coordinados con dificultades corporales medias o superiores. Se consideran, sin embargo, como dificultades superiores: los cambios por transmisión durante un salto de dificultad media, los cambios por transmisión durante un salto de dificultad media por una gimnasta estando la compañera en una posición en el suelo. Nota: en una combinación de diferentes posibilidades de cambio (ej.: hacer rodar 3 pelotas y lanzamiento de otras 3), este elemento es el más fácil para determinar el nivel de dificultad (ejemplo dado = dificultad media).

C. Para los cambios de dos mazas o de dos aparatos por gimnasta: cuanto mayor es la dificultad técnica con el aparato (es decir, según que haya cambio de dos aparatos pero sin ningún lanzamiento, o cambio por lanzamiento de un solo aparato siendo el otro cambiado sin lanzamiento, o cambio por lanzamiento de dos aparatos por cada gimnasta), menor es la exigencia corporal. Son, pues, cambios de dificultad superior los casos siguientes: cambios por transmisión, o por rodamiento, o por deslizamiento de dos aparatos por las dos gimnastas, en enlace con una dificultad corporal superior; cambio por lanzamiento de un solo aparato y por transmisión, o por rodamiento, o deslizamiento del otro aparato, en enlace con una dificultad corporal media; cambio por lanzamiento simultáneo o sucesivo de dos aparatos por cada gimnasta, estando éstas a 4 metros como mínimo. Nota: en una combinación de diferentes posibilidades de cambios de dos aparatos por gimnasta, el nivel de dificultad de cambio será determinado aplicando la misma regla que para los cambios con un solo aparato por gimnasta.

D. Ejemplos de dificultades por cambio:

a) Ejemplos de dificultades por cambios válidas para todos los aparatos:

Dificultades medias: lanzamiento a menos de 6 metros en enlace con una dificultad corporal media; lanzamiento y recogida después de haber cambiado de sitio con su compañera, con una pequeña serie de pasos rítmicos o saltitos; dos lanzamientos sucesivos (sin vuelo intermedio) en dos direcciones diferentes; lanzamiento durante un salto de dificultad media y recogida quedándose en el sitio o desplazándose

se; cambio por transmisión en enlace con una dificultad corporal media.

Dificultades superiores: lanzamiento a menos de 6 metros en enlace con una dificultad corporal superior; lanzamiento a más de 6 metros a condición de que las gimnastas efectúen un movimiento corporal durante el lanzamiento, o la recogida o el vuelo del aparato; dos lanzamientos sucesivos (sin vuelo intermedio) en dos direcciones diferentes gimnastas en desplazamiento; lanzamiento durante un salto, recogida durante un segundo salto (saltos de dificultad media); lanzamiento durante un salto, recogida en una posición en el suelo; lanzamiento y recogida en enlace con un elemento corporal estando las gimnastas de dos en dos como mínimo; cambio por transmisión durante un salto de dificultad media; cambio por transmisión: una gimnasta saltando y la compañera en una posición en el suelo.

b) Ejemplos de cambios específicos con cuerda:

Dificultades superiores: lanzamiento en enlace con un gran salto de dificultad media en la cuerda, recogida en una posición de equilibrio; cambio por lanzamiento de la cuerda en enlace con un elemento corporal y recogida saltando en la cuerda (gimnastas a menos de 6 metros).

c) Ejemplos de cambios específicos con aro:

Dificultades medias: cambio por rodamiento en más de 6 metros y recoger en enlace con una dificultad corporal media; cambio por rodamiento en más de 6 metros y recoger después de pasar a través del aro enviado por la compañera; cambio por rodamiento en curva y recogida del aro de la compañera en enlace con una dificultad corporal media.

Dificultades superiores: cambio por rodamiento en más de 6 metros y recoger en enlace con una dificultad corporal superior; cambio por rodamiento en más de 6 metros y recoger en salto por encima del aro enviado por la compañera; cambio por rodamiento en curva y recogida del aro de la compañera, en enlace con una dificultad corporal superior.

d) Ejemplos de cambios específicos con pelota:

Dificultades medias: cambio por rebote de la pelota, gimnastas a 6 metros,

en enlace con una dificultad corporal media; cambio durante rebotes activos, en enlace con una dificultad corporal media; cambio por rodamiento en más de 6 metros, en enlace con una dificultad corporal media.

Dificultades superiores: cambio por rebote de la pelota hacia atrás por encima del hombro o de la cabeza, gimnastas de espaldas incluso durante la recogida, en enlace con una dificultad corporal media (gimnastas a más de 6 metros); cambio por rebote de la pelota hacia atrás por encima del hombro o de la cabeza, gimnastas de espaldas incluso durante la recogida (a menos de 6 metros) en enlace con una dificultad corporal superior; cambio por rodamiento en más de 6 metros en enlace con una dificultad corporal superior. Nota: si en el curso de un cambio la pelota se coge con las dos manos, la dificultad superior cuenta como una dificultad media. La dificultad media no cuenta como dificultad.

e) Ejemplos de cambios específicos con mazas:

Dificultades medias: cambio por lanzamiento de una maza y rodamiento o deslizamiento por el suelo de la segunda maza, en enlace con un elemento corporal; cambio por lanzamiento de una maza y transmisión de la segunda maza, en enlace con un elemento corporal; cambio por transmisión, o rodamiento, o deslizamiento de las dos mazas en enlace con una dificultad corporal media.

Dificultades superiores: cambio por lanzamiento de las dos mazas simultáneamente o sucesivamente (distancia de 4 metros como mínimo); cambio por lanzamiento de una maza y rodamiento o deslizamiento de la segunda maza en enlace con una dificultad corporal media; cambio por lanzamiento de una maza y transmisión de la segunda en enlace con una dificultad corporal media; cambio por transmisión, o rodamiento, o deslizamiento de las dos mazas, en enlace con una dificultad corporal superior; cambio por lanzamiento de las dos mazas por una gimnasta en enlace con un elemento corporal y cambio sin lanzamiento (rodamiento, transmisión, deslizamiento) por la otra gimnasta en enlace con una dificultad corporal superior.

12. Puntuación de ejercicios de conjunto:

Concurso general:

Primer ejercicio:

Composición: 10 puntos.

Total(1)=20 puntos máximo.

Ejecución: 10 puntos.

Segundo ejercicio:

Composición: 10 puntos.

Total(2)=20 puntos máximo.

Ejecución: 10 puntos

Nota del concurso general:

Total(1) + Total(2) = 40 puntos máximo.

Final nº 1:

Composición: 10 puntos.

Total(3)=20 puntos máximo.

Ejecución: 10 puntos.

Final nº 2:

Composición: 10 puntos.

Total(4)=20 puntos máximo.

Ejecución:10 puntos.

Nota segunda final:

Total(3) + Total(4) = 40 puntos máximo.

13. Faltas típicas de los ejercicios de conjunto:

I. Faltas de composición.

Dificultades:

FALTAS PEQUEÑAS:

Falta de equilibrio en el reparto de dificultades: 0,20.

Variedad insuficiente: 0,20.

Falta de variedad en el valor del trabajo de las 6 gimnastas: 0,20.

FALTAS MEDIAS:

Ausencia de una dificultad media: 0,30.

FALTAS GRAVES:

Ausencia de una dificultad superior: 0,60.

Mano izquierda:

FALTAS PEQUEÑAS:

Trabajo mano derecha - mano izquierda mal equilibrado: 0,20.

FALTAS MEDIAS:

Ausencia de dificultad superior mano izquierda: 0,30.

Cambios de aparatos:

FALTAS PEQUEÑAS:

Variedad insuficiente: 0,20.

FALTAS MEDIAS:

Ausencia de un cambio de dificultad media: 0,30.

FALTAS GRAVES:

Ausencia de un cambio de dificultad superior: 0,60.

Relación entre las gimnastas:

FALTAS PEQUEÑAS:

Ligera insuficiencia de relación entre las gimnastas: 0,10.

FALTAS MEDIAS:

Relación entre las gimnastas claramente insuficiente: 0,30.

Elemento que comporta un contacto corporal no autorizado: 0,30.

FALTAS GRAVES:

Ausencia de relación entre las gimnastas (con excepción de los 4 cambios exigidos): 0,50.

Formaciones:

FALTAS PEQUEÑAS:

Parada prolongada en una formación: 0,20.

Variedad insuficiente en los dibujos de las formaciones: 0,20.

Variedad insuficiente en la amplitud de las formaciones: 0,20.

Ligera falta de variedad en la ocupación del espacio: 0,10.

FALTAS MEDIAS:

Falta de variedad en la ocupación del espacio: 0,30.

Ocupación del practicable:

FALTAS PEQUEÑAS:

Ocupación insuficiente de toda la superficie del practicable: 0,10.

FALTAS MEDIAS:

Ocupación parcial del practicable: 0,30.

Elección de elementos-aparatos:

FALTAS PEQUEÑAS:

Ausencia de un grupo de elementos-aparato no fundamental: 0,20.

Falta de equilibrio en la utilización de diferentes grupos de elementos-aparato: 0,10.

Aparato estático: 0,20.

Utilización de elementos estilo cabaret o show: 0,20 por cada secuencia.

Posición estática de una o varias gimnastas: 0,20.

FALTAS MEDIAS:

Utilización insuficiente de un grupo de elementos-aparato fundamental: 0,30.

Aparato utilizado como decoración: 0,30.

Utilización insuficiente del grupo corporal específico del aparato: 0,30.

FALTAS GRAVES:

Ausencia de un grupo de elementos-aparato fundamental: 0,50.

Ausencia de utilización del grupo corporal específico del aparato: 0,50.

Variedad en la composición:

FALTAS PEQUEÑAS:

Falta de variedad en los dinamismos: 0,20.

Falta de variedad en las direcciones o las trayectorias, o los niveles, o las modalidades de desplazamiento: 0,20.

Comienzo del ejercicio:

FALTAS PEQUEÑAS:

Una o varias gimnastas se quedan sin aparato durante un tiempo demasiado largo: 0,20.

Posición estática prolongada de algunas gimnastas o de los aparatos: 0,20.

Durante el ejercicio:

FALTAS PEQUEÑAS:

Una o varias gimnastas trabajan sin aparato durante un tiempo muy largo: 0,20.

Gimnasta sosteniendo durante largo tiempo 2 aparatos o más sin que los aparatos estén en movimiento: 0,20.

Final del ejercicio:

FALTAS MEDIAS:

Ausencia de contacto con un aparato por una o varias gimnastas: 0,30.

Elementos preacrobáticos:

FALTAS PEQUEÑAS:

Elemento realizado sin trabajo con el aparato: 0,20 cada vez.

Elemento realizado con parada en la posición: 0,20 cada vez.

FALTAS GRAVES:

Elemento preacrobático suplementario: 0,50.

Acrobacia:

FALTAS GRAVES:

Elemento acrobático: 1 punto.

Número de gimnastas:

FALTAS GRAVES:

Salida de una gimnasta durante el ejercicio y el grupo continúa el ejercicio con 5: a partir de la primera mitad del ejercicio: 2 puntos; a partir de la segunda mitad del ejercicio: 1 punto.

Caso particular:

FALTAS GRAVES:

Ejercicio con dos mazas (Gimnasta trabajando con una sola maza): después de la primera mitad del ejercicio: 2 puntos; después de la segunda mitad del ejercicio: 1 punto;

Acompañamiento musical:

FALTAS PEQUEÑAS:

Falta de concordancia entre música y los elementos gimnásticos durante una

parte del ejercicio: 0,20.

Orquesta: estructuras rítmicas y componentes musicales insuficientemente perceptibles: 0,20.

Unidad insuficiente de la composición musical: 0,20.

FALTAS MEDIAS:

Parada de la música entre dos temas musicales: 0,30.

Ausencia de concordancia entre el final de la música y el del ejercicio (sin falta técnica): 0,30.

FALTAS GRAVES:

Ausencia de música durante una o dos partes del ejercicio: 0,50 a 1,00 según la duración.

II. Faltas de ejecución.

Sincronización y armonía entre el trabajo de las gimnastas:

FALTAS PEQUEÑAS:

Pequeña desigualdad entre las 6 gimnastas en la calidad de ejecución: 0,10.

Desigualdad visible en la altura del lanzamiento de las gimnastas: 0,10 cada vez.

Expresión teatral: 0,10.

FALTAS MEDIAS:

Falta visible de sincronización en la velocidad, o amplitud o intensidad de expresión: 0,30.

Desigualdad visible entre las 6 gimnastas en la calidad de ejecución: 0,30.

FALTAS GRAVES:

Falta de sincronización importante en la velocidad, o la amplitud o la intensidad de expresión: 0,50.

Formaciones y desplazamientos:

FALTAS PEQUEÑAS:

Pequeña imprecisión en la dirección de los desplazamientos: 0,10.

Colisión entre dos o varias gimnastas: 0,10 (+ penalizaciones por las consecuencias que se deriven).

FALTAS MEDIAS:

Imprecisión en la dirección y la forma de los desplazamientos: 0,30.

Aparatos:

FALTAS PEQUEÑAS:

Pérdida y recogida inmediata: sin desplazamiento: 0,10; con uno o dos pasos: 0,20.

Colisión entre dos aparatos: 0,10 (+ penalizaciones por las consecuencias que se deriven).

FALTAS MEDIAS:

Pérdida y recogida después de 3 ó 4 pasos: 0,30.

Pérdida del aparato al final del ejercicio: 0,30.

FALTAS GRAVES:

Pérdida y recogida después de un gran desplazamiento (más de 4 pasos): 0,50.

3.3. CONCLUSIONES:

En esta década es cuando desaparecen como tales los ejercicios sin aparatos quedando como ejercicios posibles los realizados con las mazas, aro, pelota, cinta y cuerda.

Con respecto a la utilización de estos aparatos en la competición se introduce la regla que indica que si el aparato se rompe durante la ejecución de un ejercicio, no se puede comenzar de nuevo con el mismo aparato; se ha de optar por finalizar el

ejercicio, o bien continuar el mismo con otro aparato diferente. En ambos casos, la gimnasta es penalizada.

Así mismo, desaparecen los denominados ejercicios obligatorios. Solamente se indica que los ejercicios libres individuales deberán contener elementos escogidos entre los que se señalan dentro de los grupos específicos.

En lo referente al sistema de puntuación y actuación de los jueces, aparecen varias modificaciones:

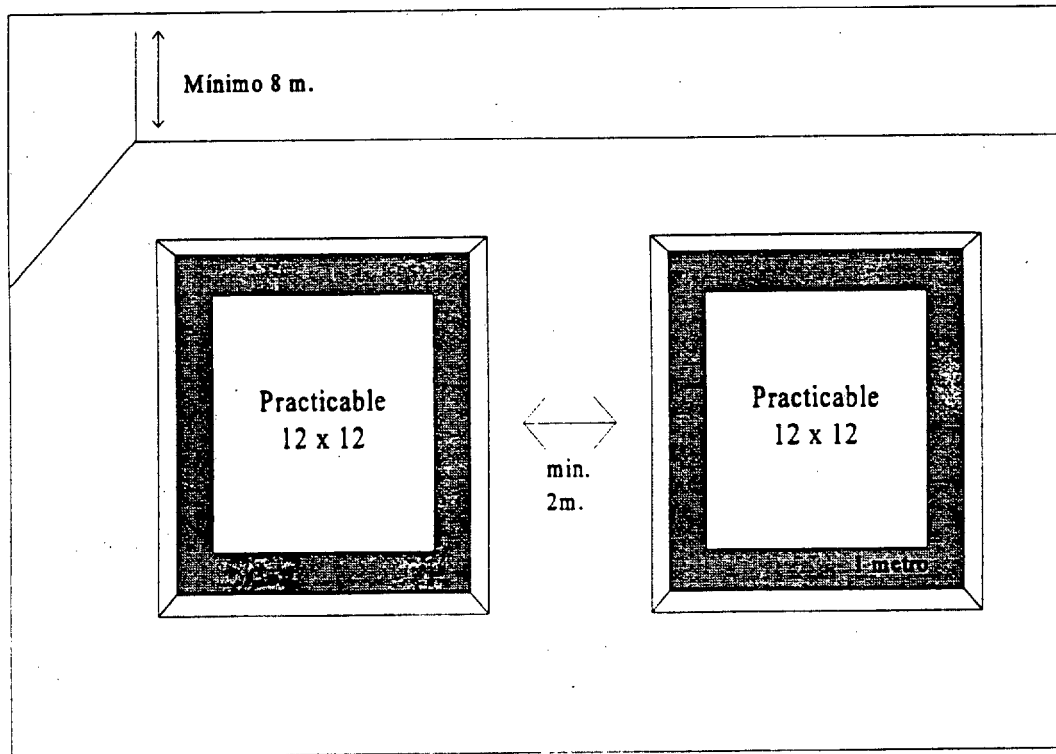
Las jueces deberán reunirse antes de cada campeonato. Estas sesiones de carácter obligatorio deberán durar como mínimo cuatro horas, en las cuales las jueces estudiarán y delimitarán sus pautas de actuación.

Respecto a la puntuación de los ejercicios, entran en vigor las modificaciones por riesgo, originalidad y virtuosismo. También se delimitan los niveles de dificultades -dificultades superiores y medias- y se asigna a cada aparato un grupo de elementos corporales fundamentales.

PUNTUACIÓN GENERAL INDIVIDUAL					
	VALORACIÓN POSITIVA	Puntuación	Total	PENALIZACIONES	
1970 - 78	Composición	Dificultad de los elementos	5 p.	10 p.	0,10 - 0,20 Faltas pequeñas
		Originalidad y Técnica	1 p.		0,30 - 0,40 Faltas medias
		Relación música-movimiento	1 p.		0,50 - 1 Faltas graves
		Ejecución	1,5 p.		
Ejecución	Impresión general	1,5 p.			
1982	No hay modificaciones				
PUNTUACIÓN GENERAL DE CONJUNTOS					
VALORACIÓN POSITIVA			PENALIZACIONES		
1982	Composición	10 p.	20 x 2 Presentaciones	0,10 - 0,20 Faltas pequeñas	
				0,30 - 0,40 Faltas medias	
Ejecución	10 p.		0,50 - 1 Faltas graves		
Sin modificaciones					

Fig. 10.

SALA DE COMPETICIÓN



(1982-1992)

Fig. 11.

DIFICULTADES

1982	Sin cambios		Medias y Superiores
	Grupos Elementos Fundamentales	Otros grupos	
1989	SALTOS	Desplazamientos	
	EQUILIBRIOS	saltitos	
	GIROS	Balanceos	
	FLEXIBILIDAD	Circunducciones	

Fig. 12.

DIFICULTADES POR GRUPOS CORPORALES

MANOS LIBRES	CUERDAS	ARO	BALÓN	MAZAS	CINTAS
<ul style="list-style-type: none"> • Vueltas y pivotes 	<ul style="list-style-type: none"> • Movimientos conducidos 	<ul style="list-style-type: none"> • Rotación sobre un segmento corporal 	<ul style="list-style-type: none"> • B. En equilibrio sobre una mano • Impulsos 	<ul style="list-style-type: none"> • Molinos • Pequeños círculos • Lanzamientos • Rodamientos 	<ul style="list-style-type: none"> • Espirales • Serpentinatas • Movimientos en ocho lanzamientos

Fig. 13.

COMPOSICIÓN DEL JURADO

1982	I	4 J. + 1 J. ÁRBITRO		
	E	2 JURADOS	COMPOSICIÓN: 4 J. + 1 J. Árbitro	10 J.
	EJECUCIÓN: 4 J. + 1 J. A.			
1989	I	1 J. + 3 J. CONTROL		
	E	2 JURADOS	COMPOSICIÓN: 6 J. + 1 J. A.	+ 3 CONTROLES
	EJECUCIÓN: 6 J. + 1 J. A.		17 J.	
PUNTUACIÓN FINAL	I	Se elimina la máxima y mínima nota emitida y se saca la media resultante.		
	E	Se eliminan las dos máximas y las dos mínimas, se saca la media resultante.		

Fig. 14.

CAPÍTULO 4:

**EL CÓDIGO DE PUNTUACIÓN DE GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA
VIGENTE DESDE 1993.**

CAPÍTULO 4: EL CÓDIGO DE PUNTUACIÓN DE GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA VIGENTE DESDE 1993.(4.1)

En este capítulo recogemos las modificaciones introducidas en 1993 y resumimos los cambios más significativos que se han producido.

4.1. CAMBIOS EN EL CÓDIGO DE PUNTUACIÓN DE 1993.

I - REGLAMENTO DE LOS CONCURSOS: GENERALIDADES.

1) CONCURSOS Y CLASIFICACIONES:

Los campeonatos oficiales de la F.I.G. referentes a Gimnasia Rítmica Deportiva son: Campeonatos individuales y Campeonatos de conjunto.

A. Ejercicios individuales:

- Concurso I (múltiple) por equipo, 10 ejercicios (2 por cada aparato):
 - * Clasificación por equipo (medalla).
 - * Clasificación individual (clasificatorio Concurso II).
 - * Clasificación por aparato (clasificatorio Concurso III).
- Concurso II individual (múltiple), 4 ejercicios:
 - * Clasificación individual (medalla).
- Concurso III por aparato (finales por aparato), 1 ejercicio:
 - * Clasificación por aparato (medallas).

B. Ejercicios de conjunto:

- Concurso general (múltiple), 2 ejercicios:

(4.1) Federación Internacional de Gimnasia. Comité Técnico de Gimnasia Rítmica Deportiva. Código de Puntuación de 1993.

- * Clasificación general (medalla).
- * Clasificación por ejercicio (clasificatorio).

- Concurso por ejercicio (finales):

- * Clasificación por ejercicio (medallas).

2) **PRACTICABLE:**

Salidas del practicable (gimnasta o aparato): cada ejercicio debe ser realizado en su totalidad en el mismo practicable. Penalización: 0,50 si la gimnasta cambia de practicable; más 0,10 por salida de la gimnasta; más 0,10 por salida del aparato (juez-responsable).

3) **JURADOS:**

1. **Composición de los jurados:**

A. **Para los ejercicios individuales:** cada ejercicio individual es juzgado por dos grupos de jueces y una juez-responsable. Cada uno de los grupos está compuesto por 4 jueces. Para los campeonatos F.I.G. habrá además un jurado de control de jueces expertas. El primer grupo de jueces (jurado A) hace una apreciación de la composición, el valor técnico del ejercicio, la originalidad y el riesgo que comporta. Este jurado atribuye una nota de 4,70 puntos por décima de punto. Para composiciones excepcionales, el jurado A puede atribuir bonificaciones que van hasta 0,30 puntos por "riesgo (0,10), originalidad (0,10), y dificultades suplementarias (0,10)". La nota máxima posible es, pues, de 5,00 puntos. El jurado-composición debe dar su nota independientemente del valor de la ejecución. El segundo grupo de jueces (jurado B) valora la técnica de la ejecución y el virtuosismo de la gimnasta. Este jurado atribuye una nota de 4,90 puntos por décima de punto. Para ejecuciones excepcionales, el jurado B puede otorgar una

bonificación de 0,10 puntos por "virtuosismo". La nota máxima posible es pues de 5,00 puntos. El jurado-ejecución debe dar su nota independientemente del valor técnico de la composición. Para los dos jurados se eliminan la nota más alta y la más baja, y después se calcula la media aritmética de las dos notas centrales. Para cada ejercicio, la nota de composición así obtenida y la de ejecución seguidamente se suman (máximo 10,00 puntos). Penalizaciones de la juez responsable: duración del ejercicio no reglamentaria: 0,10 por cada segundo de más; aparato no conforme con las normas oficiales: 0,50; atuendo de la gimnasta no reglamentario: 0,20; rebasamiento o salida del practicable de la gimnasta o del aparato: 0,10; presentación prematura o tardía de la gimnasta: 0,50; calentamiento de la gimnasta en la sala de competición: 0,50; aparato de reemplazo superior al número autorizado: 0,50 por aparato de más; utilización del aparato de reemplazo cuando el aparato perdido queda dentro del practicable: 0,50.

B. Para los ejercicios de conjunto: cada ejercicio de conjunto es juzgado por dos grupos de jueces. Cada uno de estos grupos está compuesto por 6 jueces y un juez-responsable. Para los campeonatos F.I.G. habrá además un jurado de control de jueces-expertas. El primer grupo de jueces (jurado A) aprecia la composición, el valor técnico del ejercicio, la originalidad y los riesgos que comporta. Este jurado atribuye una nota de 9,50 puntos como máximo, por décima de puntos. Para composiciones excepcionales, el jurado A puede otorgar bonificaciones hasta 0,50 puntos por: "riesgo (0,20 máximo) y originalidad (0,30)". El jurado-composición debe dar su nota independientemente del valor de la ejecución. El segundo grupo de jueces (jurado B) aprecia la técnica de la ejecución, la armonía general del ejercicio y el virtuosismo de las gimnastas. Las jueces atribuyen una nota de 9,70 puntos como máximo, por décima de punto. Para ejecuciones excepcionales, el jurado B puede acordar una bonificación de 0,30 puntos por "virtuosismo". La nota máxima posible es, pues, de 10,00 puntos. El jurado-ejecución debe dar su nota independientemente del valor técnico de la composición. Para los dos jurados se eliminan las 2 notas más altas y las 2 notas

más bajas, y se calcula entonces la media aritmética de las dos notas centrales. Para cada ejercicio, la nota de composición así obtenida y la de ejecución seguidamente se suman (máximo 20,00 puntos). Las clasificaciones se determinan como se establece a continuación: a) para el concurso general, suma de los puntos obtenidos para los dos ejercicios (20 + 20 = 40 puntos máximo); b) para cada final: como para las finales por aparatos de las gimnastas individuales, la clasificación viene dada por la nota obtenida en la final concerniente. Penalizaciones de los jueces responsables: a) juez-responsable-composición: duración del ejercicio no reglamentario: 0,10 por segundo de más o de menos; colocación en el practicable demasiado larga: 0,10 por segundo suplementario; no respetar la parada obligatoria posterior a la colocación en el practicable: 0,20; aparatos no conformes con las normas oficiales: 1,00; atuendo de las gimnastas no reglamentario: 0,20 ó 0,50 según la falta. El total de las penalizaciones es deducido de la nota de composición. b) Juez-responsable-ejecución: rebasamiento o salida del practicable por una gimnasta o por un aparato: 0,10 por cada gimnasta y cada aparato; aparato de reemplazo suplementario: 0,50 por cada aparato; utilización del aparato de reemplazo cuando el aparato perdido queda en el practicable: 0,50; presentación prematura o tardía del grupo: 0,50; falta de disciplina del músico: 0,50; precalentamiento en la sala de competición: 0,50; si el entrenador se comunica con el músico o las gimnastas; reemplazo de una gimnasta por otra en el transcurso del ejercicio: 0,50. El total de las penalizaciones se deduce de la nota de ejecución.

2. **Torneos Internacionales:** cada ejercicio individual será evaluado por un jurado (composición + ejecución), una juez-responsable y un jurado superior compuesto por una juez neutra más dos jueces. Cada ejercicio de conjunto será evaluado por un jurado de composición más una juez-responsable y un jurado de ejecución más una juez-responsable, un jurado superior compuesto como se ha indicado anteriormente. Cada país organizador debe hacer todo lo posible para tener un número de jueces suficiente para la composición de jurados

reglamentarios. Sin embargo, el número mínimo tolerado para un jurado es de 3 jueces composición y 3 ejecución. La nota final es dada por la nota central, habiendo eliminado la nota más alta y la más baja. Nota: un torneo con jurados compuestos por un porcentaje demasiado alto de jueces del país organizador no puede ser válido para la evaluación de los jueces.

3. **Juez-responsable:** la juez-responsable verifica si la diferencia entre las dos notas centrales de los jueces es conforme al reglamento. Reúne a los jueces si la diferencia no es reglamentaria, e informa al jurado de apelación si el jurado no llega a un acuerdo. Aplica las penalizaciones que le son propias y deduce el total de sus penalizaciones de la nota final (nota composición + nota ejecución).

4. **Jueces de línea:** anotarán cada salida de los límites reglamentarios del practicable (por la gimnasta o el aparato) en una hoja especial prevista a tal efecto. La entregarán firmada al finalizar el ejercicio: a la juez-responsable respectiva para los ejercicios individuales, y a la juez-responsable-ejecución para los ejercicios de conjunto.

4) **MODALIDADES DEL JUICIO:**

1. **Grado de las faltas.** Las faltas serán penalizadas según su grado por las deducciones siguientes: 0,50 para las "incertidumbres o imprecisiones", solamente para los concursos II y III individuales y finales de conjunto (ejecución); 0,10 para las pequeñas faltas; 0,20 para las faltas medianas; 0,30 y más para las faltas graves.

2. **Reparto de los puntos.** Cada juez da una nota como sigue:

A. **Concurso individual:** juez-composición: de 0 a 5,00 puntos, y juez-ejecución: de 0 a 5,00 puntos. De las 4 notas obtenidas de composición y de las 4 notas obtenidas de ejecución, la nota más alta y la más baja de cada jurado son

eliminadas, y se calcula la media aritmética de las 2 notas restantes. La nota media de composición y la nota media de ejecución son sumadas, y después (si ha lugar) se deducirán del total las penalizaciones aplicadas por la juez-responsable.

B. Concurso de conjunto: juez-composición: de 0 a 10,00 puntos, y juez-ejecución: de 0 a 10,00 puntos. De las 6 notas de cada jurado, las 2 notas más altas y las 2 notas más bajas de cada jurado, son eliminadas, y se calcula la media aritmética de las dos notas restantes de cada jurado. De estas notas medias se deducirán (si procede) las penalizaciones aplicadas por los jueces-responsables, y finalmente se suman las dos notas medias así obtenidas.

3. Diferencia entre las notas. Durante los concursos, la diferencia entre las notas centrales tomadas en consideración no pueden ser superiores a:

A. Concurso individual. Composición y ejecución: 0,10 entre las notas de 4,70 a 5,00; 0,20 entre las notas de 4,20 a 4,69; 0,30 en todos los demás casos.

B. Concurso de conjunto. Composición y ejecución: 0,10 entre las notas de 9,70 a 10,00; 0,20 entre las notas de 9,20 a 9,69; 0,30 en todos los demás casos. Para todos los concursos la diferencia entre la nota más alta y la más baja de las 4 ó 6 jueces no deberá ser superior a 0,60 puntos.

4. Nota base. La nota base se calcula como sigue:

$(\text{Nota final dada por las jueces} + \text{nota de control}) / 2 = \text{NOTA}$

Si es necesario, la nota base puede ser tomada en consideración por el jurado superior.

5) GIMNASTAS:

1. Gimnastas de reserva:

Ejercicios individuales: cada Federación puede inscribir una gimnasta de

reserva por cada aparato. En caso de fuerza mayor, debidamente constatado por el médico oficial, el reemplazo está autorizado hasta 30 minutos antes del comienzo del concurso I. En caso de fuerza mayor, debidamente constatado por el médico oficial, una gimnasta clasificada para el concurso II puede ser reemplazada por una compañera en las condiciones siguientes: la gimnasta de reserva debe haber participado en el concurso I; su clasificación, en el concurso I, debe estar comprendida entre las 26 primeras gimnastas, después de quedar eliminada la gimnasta lesionada.

2. **Atuendo de las gimnastas.** Se tolera llevar: una malla (pantalón) larga, hasta los tobillos, de color liso, sobre maillot o un maillot completo (mono), de color liso desde la cintura hasta los tobillos, con la condición de que se adhieran al cuerpo y a las piernas. Las otras normas previstas para maillots se respetan igualmente. Penalización: 0,20 por la juez-responsable cada vez que una de estas reglas no se cumplen. El atuendo de las gimnastas será controlado antes de la salida de la gimnasta en la sala de competición; una nueva verificación puede tener lugar al final del ejercicio a petición del jurado superior.

6) **DISCIPLINA:**

1. **Disciplina de las gimnastas:** las gimnastas del conjunto no están autorizadas a comunicarse mediante la voz entre ellas durante la ejecución del ejercicio. Penalización: 0,50 por la juez-responsable-ejecución.

2. **Disciplina de los entrenadores:** durante la ejecución de un ejercicio, el entrenador de la gimnasta o del grupo no está autorizado a comunicarse con la gimnasta o el grupo o el músico de ninguna manera. Penalización: 0,50 por la juez-responsable correspondiente o por la juez-responsable-ejecución.

7) PÉRDIDAS DE APARATO Y UTILIZACIÓN DEL APARATO DE REEMPLAZO:

1. Pérdida del aparato (pequeña o grande): 0,50 (jueces).
2. Salida del aparato y utilización del aparato de reemplazo: 0,10 (juez responsable).
3. El aparato no sale y la gimnasta utiliza el aparato de reemplazo: 0,50 (juez responsable).

II - ELEMENTOS CORPORALES.

Ejercicio individual y ejercicio de conjunto.

1) TÉCNICA:

1. Grupos de elementos corporales:

Grupos fundamentales: saltos, equilibrios y giros.

Otros grupos: desplazamientos, saltitos, balanceos, circunducciones y vueltas.

2. **Ejecución:** todos los movimientos del cuerpo deben ser ejecutados en continua acción, con alternancia de contracción y relajación, con una relación muy estrecha entre el dinamismo, la amplitud y la velocidad de ejecución y el ritmo de la música.

3. Dificultades corporales:

GENERALIDADES:

Las dificultades corporales son de 4 niveles diferentes:

- A.
- B.
- C (A+B ó B+A).
- D (B+B).

Criterios generales para juzgar el nivel de dificultad:

Los elementos corporales no pertenecientes a los grupos fundamentales no son elementos de dificultad, sino solamente de enlace. Los elementos pertenecientes a los grupos fundamentales A y B se indican a continuación:

Salto. Todos los saltos indicados deben tener las características siguientes: una buena amplitud en la altura (elevación) del salto, una forma definida y mantenida durante el vuelo, y una buena amplitud en la forma de la misma. Nota para las jueces de composición: una insuficiencia de amplitud de la forma del salto da, como consecuencia, una disminución del nivel de la dificultad. Nota para las jueces de ejecución: las faltas penalizadas por las jueces de ejecución son: elevación insuficiente (0,10 cada vez), pequeña falta de amplitud de la forma (0,10 cada vez), recepción del suelo pesada (0,10 cada vez).

Lista de las dificultades A (saltos):

- Zancada hacia adelante o lateral (con las piernas estiradas o flexionadas).
- *Cabriole* hacia adelante, hacia atrás o lateral.
- Salto en círculo.
- Salto de corza.
- Salto de *cosaco*.
- Salto arqueado.
- Salto de tijera (piernas estiradas) girando (180° como mínimo).
- Salto vertical con una vuelta durante la suspensión (360°).

- Salto agrupado hacia delante girando (360°).
- Saltos verticales, una pierna en la horizontal (en diferentes posiciones) girando (180° como mínimo).

Lista de las dificultades B (saltos):

- Zancada con círculo.
- Zancada con flexión atrás del tronco.
- Zancada con media vuelta (o más) durante la suspensión.
- Zancada con cambio de piernas estiradas o terminando con las piernas flexionadas.
- Zancadas sucesivas, sin pasos intermedios, con apoyos alternativos (derecho, izquierdo, derecho o izquierdo, derecho, izquierdo). Nota: para este salto se acepta una elevación menor.
- *Jeté en tournant* con *grand écart* o en círculo.
- *Cabriole en tournant* (girando 180° como mínimo), con paso por el *grand écart* (llámese también *volada*).
- Salto en círculo girando (180° como mínimo) con paso de una pierna hacia delante.
- Salto en círculo de las dos piernas.
- Salto de corza girando (180° como mínimo).
- Salto de corza en círculo.
- Salto *cosaco* girando (180° como mínimo).
- Salto arqueado girando (180° como mínimo).
- Salto de tijera flexionado (piernas flexionadas hacia atrás) girando (180° como mínimo).
- Salto de tijera (con media vuelta durante la suspensión), con *grand écart* o en círculo.
- Salto carpado con piernas unidas o separadas o carpado lateral.
- *Butterfly*.
- Saltos verticales; una pierna en la horizontal (en diferentes posiciones)

girando (360° como mínimo).

Ejemplos de las dificultades C (saltos): las dificultades C deben siempre ejecutarse sin pasos intermedios y pueden componerse de salto A más salto B o salto B más salto A.

- Zancada + zancada en círculo.
- *Cabriole* + salto agrupado hacia atrás.
- Salto de tijera girando + corza en círculo.
- Zancada con cambio de piernas + *cabriole*.

- Salto de tijera (con media vuelta durante la suspensión) + salto agrupado hacia delante girando.

Ejemplos de las dificultades D (saltos): las dificultades D se componen de dos saltos B sucesivos. Se autorizan: un solo paso intermedio para los saltos B del mismo tipo, y dos pasos intermedios, como máximo, para los saltos B de tipo diferente.

- Dos saltos *jetés en tournant* (sin pasos intermedios).
- Dos saltos carpados con piernas separadas (con un paso intermedio).
- Salto de tijera (con media vuelta durante la suspensión) + salto en círculo girando (con dos pasos intermedios).
- *Cabriole* girando + carpado lateral (con dos pasos intermedios).
- Zancada en círculo + *butterfly* (con dos pasos intermedios).

Nota: dos saltos de nivel A sucesivos (ej.: 2 zancadas) no se consideran dificultades B.

Equilibrios. Todos los equilibrios indicados deben tener las características siguientes: ser ejecutados sobre media punta, ser claramente mantenidos (2" mínimo), una forma bien definida y amplia. Nota para las jueces de composición: todas las dificultades ejecutadas sobre un pie no contarán como dificultades de equilibrio, ni A ni B, salvo las excepciones. Todas las dificultades no mantenidas claramente (2" mínimo) no cuentan como dificultad, ni A ni B. Las dificultades

ejecutadas con amplitud insuficiente llevan consecuentemente a una disminución del nivel de la dificultad. Dificultad B: equilibrio, pierna libre por encima de la horizontal, a la altura de la cabeza. Dificultad A: equilibrio, pierna libre a la altura de la horizontal. Sin dificultad: equilibrio, pierna libre por debajo de la horizontal. Notas para las jueces de ejecución: las faltas penalizadas por las jueces de ejecución son: forma no bien definida y fijada (0,10 cada vez), movimiento suplementario sin desplazamiento (0,10 cada vez), con sobresalto suplementario o con un paso (0,20 cada vez), con apoyo sobre 1 ó 2 manos o sobre un aparato (0,30 cada vez).

Lista de las dificultades A (equilibrios):

- Equilibrio vertical: pierna libre en la horizontal hacia adelante o lateral.
- *Arabesque*.
- Equilibrio *en passé*.
- *Attitude*.
- Plancha frontal o lateral.

Excepciones:

Apoyo sobre un pie:

- *Ronde* (paso de la pierna libre por 3 posiciones: *grand écart* frontal, lateral y dorsal o viceversa), con o sin ayuda de una mano.
- Paso directo del *grand écart* frontal al *grand écart* dorsal (o viceversa), con media vuelta, con o sin ayuda de una mano.
- Equilibrio sobre un pie con *grand écart* dorsal y flexión del tronco hacia adelante (*penchée*), o con *grand écart* frontal flexión del tronco hacia atrás, o con *grand écart* lateral e inclinación lateral del tronco.

Apoyo sobre una rodilla:

- Equilibrio sobre una rodilla (sin apoyo de manos), pierna libre en la horizontal levantada hacia delante, hacia atrás o lateralmente.

Pierna libre por debajo de la horizontal:

- Equilibrio vertical con flexión hacia atrás o lateral, pierna libre por debajo

de la horizontal (en diferentes posiciones).

Pierna libre a nivel de la cabeza:

- *Grand écart* frontal, lateral o dorsal, pierna libre sujeta por una o dos manos o con un aparato.

Lista de dificultades B (equilibrios):

- *Grand écart* frontal, lateral o dorsal (pierna libre al nivel de la cabeza), sin la ayuda de las manos o del aparato.

- Equilibrio en círculo.

- Flexión hacia adelante del tronco, con *grand écart* dorsal (*penchée*).

Excepciones:

Duración menor a 2" :

- *Grand écart* lateral con inclinación lateral del tronco.

- Flexión hacia atrás del tronco con *grand écart* frontal.

Pierna libre en la horizontal:

- Plancha dorsal.

Apoyo sobre una rodilla:

- Equilibrio sobre una rodilla, sin apoyo de las manos, con flexión del tronco hacia atrás, pierna libre por encima de la horizontal hacia delante o en la horizontal hacia atrás.

Ejemplos de las dificultades C (equilibrios):

Las dificultades C de equilibrio son:

• *Paso directo de un equilibrio de nivel A a otro de nivel B (o viceversa), de forma diferente quedando en relevé o con recobro de apoyo.*

- Equilibrio *en passé* + *grand écart* lateral (sin manos), todo en *relevé*.

- Plancha frontal + flexión atrás del tronco, con *grand écart* frontal todo en *relevé*.

- *Arabesque* + *penchée*, con recobro de apoyo.

- Equilibrio hacia adelante + equilibrio en círculo, con recobro de apoyo.

- *Fouetté* (paso por dos equilibrios verticales con media vuelta y recobro de apoyo).

· *Equilibrio vertical hacia adelante, recobro de apoyo y grand écart frontal (sin manos).*

Ejemplos de las dificultades D (equilibrios):

Las dificultades D de equilibrio son:

· *Dos equilibrios diferentes sucesivos de nivel B quedando en relevé o con recobro de apoyo.*

- *Grand écart frontal + penchée* con recobro de apoyo.

- *Grand écart frontal + flexión atrás del tronco con grand écart frontal, todo en relevé.*

- *Penchée + flexión atrás del tronco con grand écart frontal con recobro de apoyo.*

- *Ronde* (paso por dos *grand écart* con movimiento de la pierna libre hacia fuera o hacia dentro), todo en *relevé* o con recobro de apoyo (sin manos).

- *Fouetté. Grand écart lateral, media vuelta, recobro de apoyo, grand écart frontal.*

Giros. Todos los giros indicados deben tener las características siguientes: ser ejecutados sobre media punta, una forma bien definida y mantenida durante la rotación y al final, una forma amplia. Nota para los jueces de composición: todos los giros ejecutados sobre un pie no cuentan como dificultad, el giro con rotación incompleta trae como consecuencia una disminución del nivel de la dificultad. Las dificultades ejecutadas con una amplitud insuficiente traen como consecuencia una disminución del nivel de la dificultad. Nota para los jueces de ejecución: las faltas penalizadas por los jueces de ejecución son: forma no bien definida y mantenida (0,10 cada vez), apoyo del talón durante la rotación (0,10 cada vez), y pérdida de equilibrio(según la falta).

Lista de las dificultades A:

- Giro (360°): pierna libre en la horizontal hacia delante o lateral.

- Giro (360°) en *attitude*.
- Giro (360°) en *arabesque*.
- Giro (360°) con movimiento de la pierna libre en la horizontal (ej.: de adelante hacia atrás o viceversa o desde posición *en passé* a *arabesque*).

Excepciones:

Doble giro (720°):

- Doble giro (720°) en *passé* (talón a la altura de la rodilla).
- Giro *fouetté* (360° + 360°) (flexión-extensión de la pierna libre en la horizontal a cada recobro de apoyo).

Pierna libre por debajo de la horizontal:

- Giro (360°) con flexión de tronco hacia delante o hacia atrás, pierna libre por debajo de la horizontal.
- Giro (360°) con la pierna de apoyo semiflexionada (pierna libre por debajo de la horizontal).

Pierna libre a la altura de la cabeza:

- Giro (360°) en *grand écart* frontal o lateral, con ayuda de la mano o del aparato.
- Giro (360°) en círculo, con ayuda de la mano o del aparato.

Nota: todos los giros con un ángulo menor de 90° entre las dos piernas son de nivel A, a condición de que tengan tres vueltas como mínimo (1080°), sin recobro de apoyo, salvo los casos particulares indicados en la lista.

Lista de las dificultades B (giros):

- *Giro de 720°:*
- Doble giro (720°): pierna libre a la horizontal hacia delante o lateral.
- Doble giro (720°) en *arabesque*.
- Doble giro (720°) en *attitude*.
- Doble giro (720°) con movimiento de la pierna libre a la horizontal (ej.: de delante hacia atrás o viceversa, o desde posición *en passé* a en

arabesque).

Excepciones:

Giro con recobro de apoyo:

- Giro *fouetté* ($360^\circ + 360^\circ + 360^\circ$) (flexión-extensión de la pierna libre a la horizontal a cada recobro de apoyo).

Triple giro (1080°):

- Triple giro (1080°) *en passé* (talón a la altura de la rodilla).

Pierna libre por debajo de la horizontal:

- Doble giro (720°) con flexión del tronco hacia delante o hacia atrás, pierna libre por debajo de la horizontal.

- Doble giro (720°) con la pierna de apoyo flexionada.

• *Giro de 360°:*

- Giro (360°) en *grand écart* frontal o lateral, sin la ayuda de la mano o del aparato.

Excepción:

Giro de 720° - Pierna libre a la altura de la cabeza:

- Doble giro (720°) en *grand écart* frontal o lateral, con ayuda de la mano o del aparato.

- Doble giro (720°) en círculo, con ayuda de la mano o del aparato.

Ejemplos de las dificultades C (giros):

• *Dos giros sucesivos diferentes, uno de nivel A y uno de nivel B (o viceversa) quedando en relevé o con recobro del apoyo.*

- Doble giro *en passé* + giro en *grand écart* frontal, sin ayuda de las manos, con recobro de apoyo.

- Giro, pierna hacia adelante + doble giro con movimiento de la pierna libre en la horizontal de delante hacia atrás, con recobro de apoyo.

- Giro con la pierna de apoyo semiflexionada + giro con *grand écart* frontal (todo en *relevé*).

- Giro con *fouetté* ($360^\circ + 360^\circ + 360^\circ$) + giro en *attitude* hacia afuera, con recobro de apoyo.

- Doble giro en *arabesque* + giro en *grand écart* frontal, con la ayuda de las manos y con recobro de apoyo.

Ejemplos de las dificultades D (giros):

· *Dos giros sucesivos deferentes de nivel B quedando en relevé, con recobro de apoyo o con cambio de apoyo (un solo paso intermedio).*

- Doble giro, pierna hacia adelante + giro en *grand écart* frontal sin ayuda de las manos, con cambio de apoyo (1 paso) o con recobro de apoyo.

- Doble giro en *arabesque* + doble giro en círculo con ayuda de las manos con cambio de apoyo (1 paso).

- Giro en *grand écart* lateral, sin ayuda de las manos + doble giro con pierna de apoyo semiflexionada, con cambio de apoyo (1 paso).

- Giro *fouetté* ($360^\circ + 360^\circ + 360^\circ$) + giro con *grand écart* lateral sin ayuda de las manos, con recobro de apoyo.

Flexibilidad/onda. En cuanto al grupo de elementos de flexibilidad, solamente se toman en consideración las dificultades de nivel A y B. Todas las dificultades de flexibilidad indicadas deben tener las características siguientes: ser ejecutadas con apoyo de uno o dos pies o sobre otra parte del cuerpo, una forma bien definida y manténida y amplia. Nota para las jueces de composición: las dificultades ejecutadas con una amplitud insuficiente no cuentan como dificultades. Nota para las jueces de ejecución: las faltas penalizadas por las jueces de ejecución son: forma no bien definida y mantenida (0,10 cada vez) más la eventual pérdida de equilibrio durante la ejecución.

Lista para las dificultades A (flexibilidad):

- Flexión dorsal por debajo de la horizontal.

- Onda total del cuerpo, hacia delante, hacia atrás o lateral, en apoyo sobre los pies o sobre un pie.

- Onda total del cuerpo en espiral.
- Paso al suelo por *grand écart*, inclinación del tronco sobre una pierna y voltereta lateral manteniendo el *grand écart*.
- Vuelta *picada* en apoyo sobre un pie (con o sin apoyo pasajero de una mano en el suelo).

Lista de las dificultades B (flexibilidad):

- Tumbada sobre el vientre: elevación del tronco hasta la flexión dorsal.
- Sentada sobre los talones, levantarse con una onda total del cuerpo, pasar por la punta de los pies.
- Dos ondas totales sucesivas del cuerpo en espiral sin paso intermedio.
- Dos vueltas picadas sucesivas, sin cambio de apoyo, en apoyo sobre un pie (con o sin apoyo pasajero de una mano en el suelo).

Dificultades C y D mixtas: las dificultades C y D pueden estar constituidas por dificultades pertenecientes a grupos corporales diferentes. El enlace entre las dos dificultades que componen las dificultades C y D debe realizarse de una de las maneras siguientes:

- Sin cambio de apoyo y sin recobro de apoyo (quedando en *relevé*).
- Sin cambio de apoyo, con recobro de apoyo.

4. Elementos corporales: faltas de ejecución.

Nota: las faltas de ejecución deben ser penalizadas cada vez.

Técnica de base y desplazamientos:

Pequeña falta de ligereza: 0,10.

Salto:

Forma no definida y fijada durante el vuelo: 0,10.

Equilibrios:

Forma no definida y fijada: 0,10.

Movimiento suplementario sin desplazamiento: 0,10.

Movimiento suplementario con desplazamiento: 0,20.

Pérdida de equilibrio con apoyo de una o dos manos o apoyo sobre el aparato: 0,30.

Giros:

Apoyo del talón durante la rotación: 0,10.

Forma no bien definida y fijada: 0,10.

Movimiento suplementario sin desplazamiento: 0,10.

Movimiento suplementario con desplazamiento: 0,20.

Pérdida de equilibrio con apoyo de una o dos manos o apoyo sobre el aparato: 0,30.

Pérdida total de equilibrio con caída: 0,50.

Flexibilidad y ondas:

Forma no definida y fijada: 0,10.

III - ACOMPAÑAMIENTO MUSICAL:

Ejercicios individuales.

1) GENERALIDADES:

En el caso de parada accidental de la música, no imputable a los responsables de la sonorización, la gimnasta no será autorizada a recomenzar su ejercicio.

Penalizaciones globales: 0,20, si la interrupción se produce durante una parte del ejercicio; 0,50, si la interrupción se produce durante una mitad del ejercicio; (jueces de ejecución). La música debe ser interpretada por uno o varios instrumentos. Todos los instrumentos están autorizados a condición de que puedan expresar una música que se caracterice por una buena armonía y melodía. El acompañamiento vocal (voz humana o de animales, reales o imitadas por los instrumentos) no está autorizado. Penalización global: 0,50 (jueces de composición).

Sobre el cassette deben figurar:

- * Individual: el nombre de la gimnasta y las 3 letras mayúsculas utilizadas por las F.I.G. para designar el país de la gimnasta.

- * Grupo: el nombre del país (las 3 letras mayúsculas utilizadas por la F.I.G.).

- * Un dibujo representando el o los aparatos utilizados.

- * El tipo de grabación (mono o estèreo).

- * La duración de la música.

En caso de acompañamiento por un músico, éste debe: estar en su sitio en el momento en que la gimnasta entra en el practicable, o en que el grupo se sitúa al lado del practicable (penalización: 0,50 por la juez responsable / juez-responsable-ejecución); esperar que se encienda la luz verde antes de empezar a tocar (penalización: 0,50 por la juez responsable / juez-responsable-ejecución).

2) PRINCIPIOS DE BASE PARA LA COMPOSICIÓN MUSICAL:

La composición musical que debe acompañar un ejercicio de GRD debe caracterizarse por una buena armonía y melodía. Una música monótona o chillona será penalizada (penalización: 0,20 cada vez por las jueces composición). La música de fondo (ya sea tocada por un instrumento o por una orquesta) será

penalizada. Los movimientos de la gimnasta deben formar una unidad con la música; es decir, los movimientos deben mostrar una concordancia muy estrecha entre las variaciones de ritmo, dinamismo, energía, intensidad de movimiento y las de la música (penalizaciones: 0,20 cada vez por ausencia de concordancia música-movimientos durante una parte del ejercicio; 0,50 por ausencia de concordancia durante todo o casi todo el ejercicio). Nota: la falta de ejecución por pérdida de ritmo de la gimnasta es penalizada 0,10 cada vez por las jueces de ejecución. Los diferentes temas musicales deben estar ligados y su coexistencia tener el máximo de unidad. Una parada de la música entre dos temas musicales no está autorizada (penalización: 0,20 por los jueces-composición). El final de la música no se realizará con una interrupción brusca de la música misma (penalización: 0,20 por los jueces-composición).

3) REGLAS PARA EL ACOMPAÑAMIENTO MUSICAL:

Al comienzo del ejercicio se autoriza una breve introducción musical de 8 tiempos como máximo (penalización: 0,20 por introducción demasiado larga, por los jueces-composición). El final del ejercicio debe corresponder perfectamente con el final de la música (penalizaciones: Individuales: 0,20 si el movimiento no se termina con el final de la música, por los jueces-ejecución en todos los casos); Conjunto: 0,20 si la falta es debida a una falta de composición (jueces-composición); 0,20 por cada gimnasta en falta, si la ausencia de concordancia es debida a una falta de ejecución (jueces-ejecución). Para el ejercicio de conjunto la colocación en el practicable puede ser realizada con acompañamiento musical. Una parada musical entre el final de la colocación de las gimnastas y el principio del ejercicio propiamente dicho es obligatorio (penalización: 0,20 en el caso contrario, por la juez-responsable-composición).

1. Composición: Faltas generales.

Acompañamiento:

Acompañamiento vocal: 0,50.

Principios:

Música con insuficiencia de armonía y melodía: 0,20.

Ausencia de concordancia música-movimiento en una parte del ejercicio cada vez: 0,20.

Ausencia de concordancia durante todo o casi todo el ejercicio: 0,50.

Falta de respeto de la tonalidad y las frases de los diferentes temas musicales: 0,20.

Falta de unidad entre dos temas musicales: 0,20.

Interrupción brusca de la música al final del ejercicio: 0,20.

Inicio y final del ejercicio:

Introducción: más de 8 tiempos: 0,20.

Grupo: ausencia de concordancia música-movimiento al final del ejercicio:

falta de composición: 0,20.

IV - EJERCICIOS INDIVIDUALES: GENERALIDADES.

1) DURACIÓN DE LOS EJERCICIOS:

El "cronómetro-ejercicio" se activa desde la puesta en movimiento de la gimnasta y se detiene en el momento mismo de la inmovilización completa de la gimnasta (la gimnasta puede adoptar solamente una posición de salida).

2) APARATOS:

1. **Normas - Control:** cada aparato utilizado será controlado antes de la entrada de la gimnasta en la sala de competición. Una nueva verificación puede tener lugar al final del ejercicio a petición del Jurado Superior.

2. **Colocación del aparato alrededor del practicable; aparato de reemplazo.** Se autoriza la colocación de un aparato, como máximo, cerca del practicable. Penalización: 0,50 por la juez-responsable por todo aparato suplementario. Si el aparato al caer sale del practicable, la utilización del aparato de reemplazo está permitido. Penalizaciones: 0,50 por pérdida del aparato (jueces-ejecución); 0,10 por salida del aparato (juez responsable). Si el aparato al caer no sale del practicable, la utilización del aparato de reemplazo no está autorizado. Penalizaciones: 0,50 por pérdida del aparato (jueces-ejecución); 0,50 por utilización del aparato de reemplazo (juez responsable).

3. **Contacto con el aparato:**

Posición inicial: la gimnasta debe estar obligatoriamente en contacto con el aparato antes de comenzar el ejercicio. Penalización: 0,20 (jueces-composición).

Durante el ejercicio: todo contacto involuntario del aparato con el cuerpo en el curso del ejercicio es alteración de la trayectoria del aparato. Penalización: 0,10 si hay contacto con alteración de la trayectoria del aparato (jueces-ejecución).

Al final del ejercicio: toda gimnasta debe obligatoriamente terminar su ejercicio sosteniendo su aparato o estando en contacto con él por una parte cualquiera de su cuerpo. Penalización: 0,20 si esta regla no es respetada (jueces-ejecución). Nota: si la ausencia de contacto es debida a una pérdida del aparato habrá diferentes casos: a) El aparato cae sobre el practicable, la gimnasta termina su ejercicio de acuerdo con la música sin el aparato. Penalización: 0,20 por ausencia de contacto con el aparato (jueces-ejecución), no hay penalización por

pérdida de aparato. b) El aparato cae y sale del practicable, la gimnasta termina su ejercicio de acuerdo con la música sin el aparato. Penalizaciones: 0,20 por ausencia de contacto con el aparato (jueces ejecución) + 0,10 por salida del aparato (juez-responsable). c) El aparato cae y queda sobre el practicable, la gimnasta no termina los movimientos de acuerdo con la música por tratar de alcanzar su aparato (sea alcanzado o no). Penalizaciones: 0,20 + 0,20 por ausencia de contacto con el aparato y por ausencia de acuerdo entre el final del ejercicio y el final de la música (jueces-ejecución). d) El aparato cae y sale del practicable, la gimnasta no termina los movimientos de acuerdo con la música por intentar alcanzar su aparato sin salir del practicable. Penalizaciones: 0,20 + 0,20 de jueces-ejecución, + 0,10 por salida del aparato (juez-responsable). e) El aparato cae y sale del practicable, la gimnasta no termina los movimientos de acuerdo con la música por intentar alcanzar su aparato y ella misma sale del practicable. Penalizaciones: 0,20 + 0,20 de jueces-ejecución + 0,10 + 0,10 por salida del aparato y de la gimnasta (juez-responsable).

3) **COMPOSICIÓN DE LOS EJERCICIOS: EXIGENCIAS.**

1. **Número y nivel de las dificultades:**

Las dificultades son de 4 niveles diferentes:

- A.
- B.
- C (A+B o B+A).
- D (B+B).

Nota: las dificultades C y D, aunque sean combinaciones, se consideran como una dificultad durante todos los concursos (I-II-III). La única excepción es la dificultad D de saltos si entre los dos saltos se ejecutan 2 pasos intermedios; en este caso, durante los concursos I y II, los dos saltos de la dificultad D pueden

contarse como 2 dificultades B.

Los ejercicios individuales deben contener las dificultades siguientes:

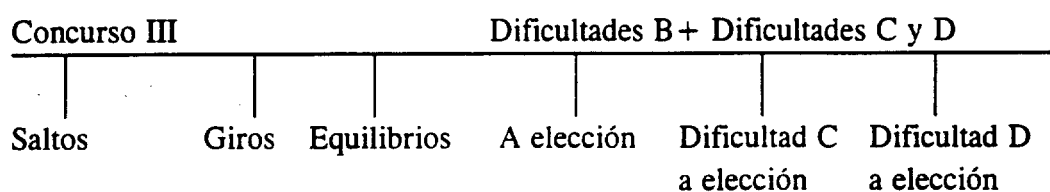
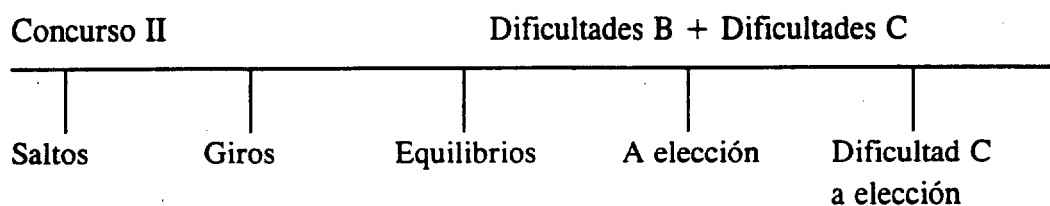
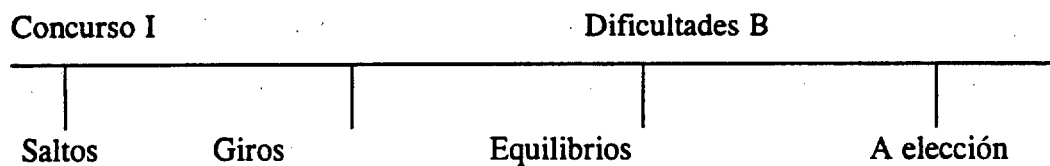
Concurso	Dif. A	Dif. B	Dif. C	Dif. D
Concurso I	4	4		
Concurso II	4	4	1	
Concurso III	4	4	1	1

Penalizaciones: 0,30 por cada ausencia de elemento A; 0,60 por cada ausencia de elemento B, C o D.

Nota: una misma dificultad repetida varias veces en un ejercicio, y de manera idéntica, no cuenta más que como una sola dificultad. Si una dificultad corporal ejecutada durante una dificultad A o B se repite en una combinación C o D, la dificultad C o D es válida. Las dificultades C y D son también válidas si una de sus componentes ha sido utilizada en otra combinación. Los mismos criterios son también válidos para el cálculo de las dificultades suplementarias.

Cada dificultad A puede ser reemplazada por una dificultad B; pero 2 dificultades A no pueden reemplazar una dificultad B, al igual que una dificultad B no puede reemplazar 2 dificultades A (mismo criterio para las dificultades C y D).

Tres de las dificultades B deben ser obligatoriamente realizadas en coordinación con 3 dificultades B corporales diferentes y cada una de ellas correspondientes a uno de los 3 grupos de elementos corporales impuestos: saltos, giros y equilibrios. Para la cuarta dificultad B, el elemento corporal es a elección de la gimnasta, pudiendo utilizar: o bien un grupo de elementos corporales diferente de los 3 grupos impuestos, siempre de nivel B; o bien un elemento perteneciente a uno de los tres grupos de elementos corporales impuestos, la dificultad B elegida será diferente de aquella ya utilizada para la dificultad.



Nota:

Concurso I: si la composición comporta 4 dificultades B pero uno de los 3 grupos de elementos corporales obligatorios no es utilizado o no es de nivel B para la realización de una de ellas, habrá 0,30 de penalización como se indicó antes. La composición será considerada como reglamentaria en lo que respecta al número de dificultades B. Si falta una dificultad B (bien una de las 3 dificultades B con elementos corporales obligatorios, o bien la dificultad B libre), la penalización será de 0,60 por "ausencia de una dificultad B". Una de las 3 dificultades B obligatorias puede ser realizada con una combinación de dificultades pertenecientes a diferentes grupos corporales a condición de que la dificultad corporal obligatoria sea de nivel B.

Concurso II: además de lo que hemos previsto para el concurso I: si la composición comporta 5 dificultades B y ninguna de nivel C, habrá 0,30 de penalización como se indicó antes; pero la composición será considerada reglamentaria en lo concerniente al número de dificultades.

Concurso III: además de lo que hemos previsto para el concurso I y II: si la composición comporta 5 dificultades B, un elemento C y ninguna de nivel D, habrá 0,30 de penalización como se indicó antes, pero la composición será considerada como reglamentaria en lo que concierne al número de dificultad.

Concurso II y III: si una dificultad B, C o D falta, la penalización será de 0,60 por "ausencia de una dificultad obligatoria". Todas estas penalizaciones son a cargo de las jueces de composición.

2. **Dificultad mano izquierda (o derecha):** para los ejercicios con pelota, aro y cinta, una de las dificultades B debe ser obligatoriamente ejecutada con la mano izquierda o con la mano derecha. Penalización: 0,20 por ausencia de dificultad B mano izquierda (jueces-composición). Nota: si la composición comporta 4 dificultades B, será considerada como reglamentaria en lo que concierne al número de dificultades. Además de la dificultad B de mano izquierda obligatoria, el ejercicio debe comportar un equilibrio entre el trabajo de la mano izquierda y el de la mano derecha. Penalización: 0,10 por trabajo mano izquierda/mano derecha mal equilibrado (jueces-composición). Para los ejercicios con cuerda y mazas, o 2 aparatos por gimnasta, ninguna dificultad B mano izquierda (o derecha) es obligatoria. Sin embargo, para la cuerda, se pedirá el equilibrio entre mano derecha y mano izquierda.

3. **Elección de los elementos-aparato:** la utilización insuficiente de uno los grupos fundamentales o específicos de los aparatos, y más aún su ausencia en la composición, aumenta el grado de penalización: 0,10 por ausencia de un grupo no fundamental; 0,20 por insuficiencia de un grupo fundamental; 0,30 por ausencia de

un grupo fundamental; 0,10 por falta de equilibrio en la utilización de los diferentes grupos fundamentales. (Jueces-composición). Los aparatos no serán utilizados como decoración pero deben por el contrario estar incluidos en los movimientos del cuerpo. La relación entre la gimnasta y el aparato debe ser constante. Penalización: 0,20 por utilización puramente decorativa (jueces composición). El aparato no podrá sujetarse de una manera prolongada ni apoyarse inmóvil sobre el suelo. Penalización: 0,10 por utilización estática del aparato (jueces-composición). Nota: aparato sujeto significa que el aparato está sujeto fuertemente por una o dos manos y/o por una o varias partes del cuerpo, aparato sujeto de una manera prolongada significa que el aparato está sujeto durante más de un elemento corporal.

4. **Elección de los elementos corporales**: la composición debe tener un carácter gimnástico (jueces-composición). Los elementos de mimo no están autorizados. Penalizaciones: 0,20 por composición falta de carácter gimnástico (jueces-composición). La gimnasta no debe quedarse inmóvil cuando, momentáneamente, no esté en contacto con el aparato (ej.: lanzamientos, rodamientos, etc). Penalización: 0,10 por posición estática de la gimnasta (jueces-composición).

5. **Elementos preacrobáticos**: únicamente los 3 grupos de elementos preacrobáticos siguientes están autorizados: volteretas sobre la nuca o sobre los hombros, hacia delante o atrás, sin tiempo de suspensión, apoyos pasajeros sobre una o dos manos sucesivas o sobre los antebrazos, sin marcar parada, sin tiempo de suspensión con inversión del cuerpo, y apoyo facial sobre el pecho, con o sin apoyo de las manos, piernas levantadas. Nota: se autorizan y no se cuentan como elementos preacrobáticos los elementos siguientes: las volteretas laterales, el apoyo dorsal sobre los hombros, y el *grand écart* antero-posterior o frontal, en apoyo sobre el suelo, sin parada en la posición, (*espagat*). Penalizaciones: volteretas: 0,20 por ejecución con tiempo de suspensión; apoyo sobre una o dos manos sucesivas,

etc.: 0,20 por ejecución con tiempo de suspensión y 0,20 por ejecución con parada en la posición vertical; *grand écart* antero-posterior o frontal, etc.: 0,20 por ejecución con parada en la posición (jueces-composición). Los 3 grupos de elementos preacrobáticos autorizados, y los elementos que no son considerados como preacrobáticos pueden formar parte del ejercicio a condición de: que sean ejecutados pasajeramente, sin parada en la posición y sin interrumpir la continuidad del ejercicio (penalización: 0,20 por las jueces-composición), que sean realizadas en enlace con un elemento técnico del aparato (penalización: 0,10 por falta de elemento técnico del aparato, es decir, aparato estático, por las jueces-composición). Ninguno de estos elementos puede ser utilizado ni como posición inicial ni como posición final. Penalización: 0,20 por las jueces-composición. Cada composición puede comportar 3 preacrobacias como máximo. Penalización: 0,30 por cada elemento o serie preacrobática suplementarios (jueces-composición). Todos los elementos preacrobáticos, en particular la voltereta adelante o atrás, deben ser ejecutados con una técnica correcta. Penalización: 0,10 cada vez, (jueces-ejecución). Nota: si un elemento preacrobático se transforma en acrobático a causa de una falta de ejecución evidente (ej.: pérdida de equilibrio y apoyo sobre las dos manos evidente durante una inversión), la penalización concierne solamente a la falta de ejecución y no a la de composición.

6. Variedad en la composición:

A. Variedad en los elementos:

Penalizaciones: 0,10 por falta de variedad en la utilización de cada grupo-aparato fundamental; 0,10 por falta de variedad en la utilización de cada grupo-corporal fundamental; 0,10 por falta de variedad en los enlaces. (Jueces-composición).

B. Variedad en los dinamismos: la variedad en la composición debe también traducirse en las variaciones de los dinamismos. La gimnasta debe demostrar su capacidad de ejecutar movimientos amplios y controlados, así como su agilidad y

destreza en el manejo de los aparatos. Penalización: 0,10 por las jueces-composición.

C. Variedad en la ocupación del espacio: Penalización: 0,10 por cada falta de variedad en la ocupación del espacio.

7. Originalidad:

Bonificaciones: 0,10 cuando la composición es enteramente original (música original, por su carácter y sus componentes rítmicos, en relación con el carácter de los movimientos y sus estructuras rítmicas, con diferentes elementos originales, que dan como resultado una interpretación expresiva y personal).

8. Riesgo: en Gimnasia Rítmica Deportiva el riesgo está principalmente representado por la pérdida de contacto con el aparato.

Generalidades:

a) La "pérdida de contacto con el aparato" está principalmente representada por un gran lanzamiento del aparato.

b) Pérdida de contacto con el aparato + pérdida momentánea de control visual. La pérdida momentánea de control visual puede verificarse: en el momento de la recogida del aparato, recoger en el plano dorsal durante o inmediatamente después de un elemento de dificultad corporal; durante el vuelo del aparato, recoger durante o inmediatamente después de un elemento con rotación del cuerpo de dificultad A o B, o inmediatamente después de 2 o varios elementos con rotaciones del cuerpo, o retomar el contacto directamente con rodamiento del aparato sobre una parte del cuerpo después de un elemento dinámico con un movimiento de rotación.

En el caso de un solo elemento dinámico: el elemento debe ser una dificultad A o B con un movimiento de rotación.

En el caso de varios elementos (2 mínimo): los dos elementos pueden ser uno con dificultad y el otro sin dificultad, uno de los dos debe ser con rotación; o

Los dos elementos pueden ser sin dificultades: los dos deben ser con rotación.
Durante el vuelo y en el momento de la recogida: recoger en el plano dorsal tras un movimiento dinámico con movimiento de rotación.

Bonificación: 0,10 por 2 elementos de riesgo diferentes, como mínimo, ejecutados sin falta.

Precisiones al respecto de "recogidas de":

CUERDA:

- a) Para la cuerda abierta: recogida con las dos manos por cada cabo de la cuerda.
- b) Para la cuerda plegada en 2: recogida de los dos cabos con una mano y del extremo replegado con la otra mano (los cabos de la cuerda pueden estar atados).
- c) Para la cuerda plegada en 4: recogida a cada extremo de la cuerda plegada con las dos manos, o recogida por un extremo de la cuerda plegada con una mano.
- d) Para la cuerda abierta por todo su largo: recogida de un cabo de la cuerda extendida y, con el mismo impulso, recoger inmediatamente el otro cabo.
- e) Casos particulares: recogida sobre diferentes partes del cuerpo con precisión (sin alteración del dibujo de la cuerda) o con movimientos de enrollamiento precisos.

Nota: recogidas por "el cabo de la cuerda" significa: aproximadamente a 5 cm. del cabo de la cuerda.

ARO:

- a) Recogida con una mano con o sin interrupción del movimiento del aro.
- b) Recogida con otra parte del cuerpo con o sin interrupción del

movimientos del aro.

c) Recuperación de contacto directo con el aparato con rodamiento del aparato sobre una parte del cuerpo.

d) Recuperación de contacto directo con el aparato con rebote sobre una parte del cuerpo.

Nota: la recogida en posición de *grand écart* vertical (facial o dorsal) con pasada del aro alrededor del cuerpo es considerada como recogida con pérdida momentánea de control visual durante un elemento de dificultad corporal (riesgo).

PELOTA:

a) La pelota debe ser recogida con una mano y sin rebote intermedio, ya sea en una posición de suelo, o fuera del campo visual.

Excepción: para las dificultades A, B, C y D de salto, la recogida de la pelota fuera del campo visual puede ser hecha a 2 manos.

b) La pelota puede ser recogida con otras partes del cuerpo a condición de que no sea ayudada por una o dos manos.

Nota: no se consideran riesgo los siguientes casos: recogida en los brazos flexionados, recogida entre el tronco y las piernas con ayuda de los codos.

c) La recuperación de contacto con la pelota puede hacerse directamente con rodamiento sobre una parte del cuerpo.

d) Rebote con una parte del cuerpo fuera del campo visual o en una posición en el suelo o durante un salto B/C/D con recepción de la pelota con una mano enlazada con un movimiento.

MAZAS:

a) Durante los elementos de riesgo las mazas pueden recogerse con una o dos manos, por la cabeza, el cuello, o el cuerpo de éstas.

b) La recogida puede realizarse con otra parte del cuerpo a condición de que

la gimnasta no se ayude con la o las manos.

Nota: el elemento de riesgo puede ser realizado con: 2 mazas simultáneamente; 2 mazas sucesivamente; 1 maza pero con movimiento de la otra maza.

CINTA:

- a) Recogida por la varilla con una mano.
- b) Recogida pasajera por la cinta con una mano y relanzar inmediatamente.
- c) Recogida por la varilla con otra parte del cuerpo (piernas).

Notas: la recogida con la mano debe ser realizada por la punta de la varilla; se aceptan 5 cm. de tolerancia. Los elementos de riesgo con cinta pueden realizarse también guardando el contacto con el extremo de la cinta.

OBSERVACIÓN GENERAL: la bonificación "riesgo" será otorgada por todos los casos mencionados anteriormente solamente si las condiciones específicas indicadas en el punto 3.8.1. ("Generalidades") están presentes. Excepción válida para todos los aparatos: un gran lanzamiento realizado con el pie y recogido con el pie (o con la pierna-cinta), se lo considera "riesgo" independientemente de las características del elemento corporal ejecutado por la gimnasta.

9. **Dificultades suplementarias:** el valor técnico del ejercicio consiste principalmente en el número y el nivel de las dificultades. Pueden ser otorgados puntos de bonificación por "valor técnico" si una composición contiene un número de dificultades B, C o D mayor que el previsto por el Código. Bonificación: 0,10 por 2 dificultades suplementarias, como mínimo, de nivel B, C o D. Nota: la bonificación se da solamente si las dificultades suplementarias se ejecutan sin faltas.

10. **Ocupación del practicable:** toda la superficie del practicable debe ser tomada en consideración para la realización del ejercicio. Penalización: 0,20 por utilización parcial del practicable (jueces-composición).

4) **EJECUCIÓN DEL EJERCICIO:**

1. **Técnica corporal.** Se caracteriza por: la corrección de la ejecución; la amplitud máxima de movimientos; las cualidades de "detente" (saltos, saltitos); la precisión de los apoyos, de los desplazamientos; la soltura en la ejecución.

2. **Música y movimiento:** el final del ejercicio y el final de la música deben coincidir perfectamente. Penalización: 0,20 si no hay concordancia (en todos los casos, jueces ejecución).

3. **Virtuosismo.** Se podrán otorgar puntos de bonificación por "virtuosismo" a condición de que: la totalidad del ejercicio sea realizado sin falta, el ejercicio en su totalidad sea ejecutado con una técnica perfecta, con soltura y una amplitud excepcional. Bonificación: 0,10 si la ejecución corresponde a los criterios anteriores.

5) **REPARTO DE PUNTOS:**

1. **Nota de composición:**

A. **Valor técnico - Variedad - Música: 4,70 puntos máximo.**

a) **Valor técnico de la composición:**

- Número y nivel de las dificultades.

- Dificultades B realizadas con los elementos corporales impuestos.

- Presencia de los grupos de elementos-aparato fundamentales.
- Presencia de las exigencias técnicas específicas para el aparato.
- Reparto de las dificultades en todo el ejercicio.
- Enlaces lógicos de los elementos de dificultad.
- Utilización de todo el practicable.

b) Variedad:

- En la elección de los elementos (cuerpo y aparato).
- En los dinamismos.
- En la ocupación del espacio.

c) Música: relación música y movimiento.

- Entré el carácter y la estructura de la música y el movimiento.
- Entre los contrastes dinámicos del movimiento y aquellos de la música.
- Entre las variaciones de intensidad del movimiento y las de la música.

B. Bonificaciones: 0,30 puntos máximo.

a) Originalidad:

- Ejercicio original: 0,10 puntos.

b) Riesgo:

- 2 casos de riesgo: 0,10 puntos.

c) Dificultades suplementarias:

- 2 dificultades B, C o D: 0,10 puntos.

Total: 5,00 puntos máximo.

2. Nota de ejecución:

A. Ejecución: 4, 90 puntos máximo.

- Técnica con el aparato.
- Técnica corporal.
- Ejecución rítmica (música y movimiento).

B. Bonificación: 0,10 puntos máximo.

- a) Virtuosismo: 0,10 p.

Ejecución excepcional: sin faltas.

Total: 5,00 puntos.

3. Nota final:

Nota de composición: 5,00 p. máx.

Nota de ejecución: 5,00 p. máx.

Total: 10,00 puntos máximo.

6) PRINCIPALES EXIGENCIAS DE COMPOSICIÓN PARA LOS EJERCICIOS INDIVIDUALES - CONCURSO I:

CUERDA:

1. Dificultades:

- 4 elementos A.

Elementos corporales obligatorios: a elección.

- 1 elemento B.

Elementos corporales obligatorios: salto nivel B.

- 1 elemento B.

Elementos corporales obligatorios: giro nivel B.

- 1 elemento B.

Elementos corporales obligatorios: equilibrio nivel B.

- 1 elemento B.

Elementos corporales obligatorios: a elección.

2. Elementos-aparato fundamentales u obligatorios:

- Serie de 3 saltos sucesivos en la cuerda.

- Diferentes tipos de saltos en la cuerda.

- 3 series diferentes de saltitos en la cuerda de las cuales dos serán con desplazamiento.

- Salto o saltitos en la cuerda con doble vuelta.

- Diferentes tipos de movimientos conducidos.

- Cambios de velocidad de la cuerda.

- Cambios de sujeción de la cuerda.

- Diferentes tipos de lanzamientos.

3. Mano izquierda:

- Equilibrio de trabajo.

ARO:

1. Dificultades:

- 4 elementos A.

Elementos corporales obligatorios: a elección.

- 1 elemento B.

Elementos corporales obligatorios: salto nivel B.

- 1 elemento B.

Elementos corporales obligatorios: giro nivel B.

- 1 elemento B.

Elementos corporales obligatorios: equilibrio B.

- 1 elemento B.

Elementos corporales obligatorios: a elección.

2. Elementos-aparato fundamentales u obligatorios:

- 3 diferentes rodamientos de los cuales:

a) Uno será sobre el suelo.

b) Otro, rodamiento largo sobre el cuerpo.

- Diferentes tipos de lanzamientos de los cuales:

a) Uno será con rotaciones alrededor de un eje.

- 3 diferentes tipos de paso a través del aro:

a) Uno con salto.

- Diferentes tipos de paso por encima.

3. Mano izquierda:

- Dificultad B + equilibrio de trabajo.

PELOTA:

1. **Dificultades:**

- 4 elementos A.

Elementos corporales obligatorios: a elección.

- 1 elemento B.

Elementos corporales obligatorios: salto nivel B.

- 1 elemento B.

Elementos corporales obligatorios: giro nivel B.

- 1 elemento B.

Elementos corporales obligatorios: equilibrio nivel B.

- 1 elemento B.

Elementos corporales obligatorios: a elección.

2. **Elementos-aparato fundamentales u obligatorios:**

- Diferentes tipos de lanzamientos.

- 3 diferentes rebotes activos, en los cuales habrá:

a) Una serie de rebotes rítmicos.

- 3 diferentes rodamientos libres, en los cuales habrá:

- a) Un rodamiento largo sobre el cuerpo.
- Circunducciones y movimientos en ocho.
- Pelota en equilibrio sobre una parte del cuerpo.

3. Mano izquierda:

- Equilibrio de trabajo.

MAZAS:

1. Dificultades:

- 4 elementos A.

Elementos corporales obligatorios: a elección.

- 1 elemento B.

Elementos corporales obligatorios: salto nivel B.

- 1 elemento B.

Elementos corporales obligatorios: giro nivel B.

- 1 elemento B.

Elementos corporales obligatorios: equilibrio B.

- 1 elemento B.

Elementos corporales obligatorios: a elección.

2. Elementos-aparato fundamentales u obligatorios:

- Diferentes tipos de pequeños círculos.

- 3 molinos diferentes en los cuales habrá:

a) Una serie.

- Diferentes tipos de rotaciones de las mazas durante el vuelo, en los cuales habrá:

a) Una serie de 3 pequeños lanzamientos.

- 3 elementos asimétricos.
- Diferentes tipos de lanzamientos, en los cuales habrá:
 - a) Uno asimétrico de las 2 mazas.
- Una serie de golpes.
- Circunducciones.

CINTA:

1. Dificultades:

- 4 elementos A.

Elementos corporales obligatorios: a elección.

- 1 elemento B.

Elementos corporales obligatorios: salto nivel B.

- 1 elemento B.

Elementos corporales obligatorios: giro nivel B.

- 1 elemento B.

Elementos corporales obligatorios: equilibrio B.

- 1 elemento B.

Elementos corporales obligatorios: a elección.

2. Elementos-aparato fundamentales u obligatorios:

- 3 diferentes espirales, en las cuales habrá:
 - a) Una con dificultad de giro.
- 3 diferentes serpentinas.
- Diferentes tipos de impulsos y circunducciones.
- Diferentes tipos de lanzamientos:
 - a) Lanzamientos totales.
 - b) Lanzamientos-*boomerang*.

c) Escapadas.

- Cambios de velocidad y amplitud.

3. **Mano izquierda:**

Dificultad B + equilibrio de trabajo.

7) **EJERCICIO INDIVIDUAL: FALTAS GENERALES.**

1. **Faltas generales de composición.**

Dificultades:

Falta de elemento A: 0,30.

Falta de elementos B, C, D: 0,60.

Mano izquierda:

Falta de elemento B mano izquierda (derecha): 0,20.

Nota: la dificultad no es obligatoria para los ejercicios con cuerda y 2 mazas.

Ausencia de equilibrio de trabajo mano izquierda-derecha: 0,10.

Elección de elementos-aparato y elementos:

Aparato utilizado como decoración: 0,20.

Composición falta de carácter gimnástico: 0,20.

Utilización estática del aparato: 0,10.

Posición estática de la gimnasta: 0,10.

Acrobacias:

Elemento acrobático: 0,50.

Elementos preacrobáticos o similares:

Realización sin manejo del aparato: 0,10.

Voltereta u otro elemento con tiempo de suspensión: 0,20.

Parada en la posición: 0,20.

Más de 3 elementos. por cada elemento suplementario: 0,30.

Variedad en la composición:

Falta de variedad en la utilización de cada grupo-aparato fundamental: 0,10.

Falta de variedad en la utilización de cada grupo-corporal fundamental:
0,10.

Falta de variedad en los enlaces: 0,10.

Falta de variedad en el dinamismo: 0,10.

Por cada falta de variedad en la ocupación del espacio: 0,10.

Practicable:

Utilización parcial del practicable: 0,20.

Posición inicial o final:

Posición inicial sin contacto con el aparato: 0,20.

Posición inicial o final no autorizada: 0,20.

2. Faltas generales de ejecución.

Técnica con el aparato:

Pérdida y recogida inmediata sin desplazamiento: 0,10.

Pérdida y recogida tras 1 ó 2 pasos: 0,20.

Pérdida y recogida tras 3 ó 4 pasos: 0,30.

Pérdida y recogida tras gran desplazamiento (más de 4 pasos): 0,50.

Contacto involuntario con el cuerpo durante el ejercicio con alteración de la trayectoria: 0,10.

Aparato roto: 0,10.

Técnica corporal:

Elemento preacrobático, técnica incorrecta: 0,10.

V - EJERCICIO CON CUERDA:

1) TÉCNICA:

1. **Grupos fundamentales:** saltos dentro de la cuerda abierta, sujeta por las dos manos, cuerda girando hacia delante, hacia atrás o lateralmente; saltitos dentro de la cuerda abierta, sujeta por las dos manos, cuerda girando hacia delante, atrás o lateralmente.

2. **Otros grupos:** balanceos, circunducciones, rotaciones, movimientos en ocho, lanzamientos. Nota: es posible ejecutar movimientos de enrollamiento, espirales y rebotes. Estos movimientos, así como el trabajo con cuerda plegada, no son típicos de este aparato, por lo tanto no deben ser predominantes en la composición. Penalización: 0,10 por abuso de elementos no típicos del aparato por las jueces-composición.

3. Manejo de la cuerda:

A. **Sujeción:** la cuerda debe sujetarse ligeramente de modo que se tenga toda la movilidad necesaria para la ejecución de los elementos propios del aparato. La cuerda puede sujetarse con dos manos: por cada extremo, al centro, una mano en el centro y la otra en el extremo; abierta o plegada en dos, en tres, en cuatro; la

cuerda puede sujetarse con una mano: en el extremo, en el centro; cuerda abierta o plegada en dos, en tres, en cuatro. Durante las vueltas de la cuerda, los balanceos y lanzamientos, la cuerda debe sujetarse por los dos cabos. Penalización: 0,10 cada vez que la cuerda no se sujeta exactamente por los cabos (salvo para las recogidas, donde es aceptable una zona de tolerancia de 5 cm.), por los jueces-ejecución.

B. Dibujo de la cuerda. Penalizaciones: 0,10 por ondulación de la cuerda; 0,10 por alteración de la redondez de la cuerda durante los saltos en la cuerda; 0,10 por alteración del dibujo de la cuerda durante los lanzamientos. (Jueces-ejecución).

C. Balanceos, circunducciones, rotaciones, movimientos en ocho: la cuerda puede estar abierta o plegada en dos o en cuatro y puede girar hacia delante, atrás o lateralmente con una velocidad simple o doble. Puede balancearse en el plano vertical, lateral u horizontal, y acompañada por movimientos de todo el cuerpo. La cuerda no debe tocar el tronco ni ninguna parte del cuerpo salvo al tratarse de movimientos de enrollamiento alrededor del cuerpo. Penalizaciones: 0,10 por enrollamiento involuntario alrededor del cuerpo o de un segmento con pequeña interrupción en la continuidad del ejercicio; 0,30 por enrollamiento involuntario alrededor del cuerpo o de un segmento con gran interrupción en la continuidad del ejercicio. (Jueces-ejecución).

D. Salto y saltitos: estos movimientos pueden ejecutarse en todas las formas posibles y coordinadas con movimientos de la cuerda. Los saltos se caracterizan por un momento de suspensión en el aire claramente visible, demostrando elevación (altura) y amplitud, así como una forma bien definida. Los saltitos son pequeños saltos que no requieren altura pero que deben ser lo suficientemente altos para que la cuerda pueda pasar fácilmente bajo los pies. La cuerda no debe golpear ruidosamente el suelo; debe pasar silenciosamente por debajo de los pies. Durante los saltos y saltitos los pies deben estirarse durante la suspensión. Y, para todos los elementos que exigen el cuerpo vertical, no hay que formar un ángulo entre el tronco y las piernas ("cuerpo carpado"). La recepción debe ser ligera con las rodillas dobladas. Una serie de saltos o de saltitos se

caracteriza por un flujo ininterrumpido de movimientos. Penalizaciones: 0,10 por recepción pesada; 0,10 si los pies enganchan la cuerda; 0,10 si los pies no están estirados; 0,10 si el cuerpo forma un ángulo durante los saltos o saltitos verticales. (Jueces-ejecución).

E. Lanzamientos y recogidas: los lanzamientos y las recogidas están en general coordinadas con elementos de balanceos y de saltos. El cuerpo entero debe seguir el movimiento. Con varias dificultades de lanzamientos, la cuerda hace rotaciones en el aire. Penalización: 0,10 por recogida incorrecta. (Jueces-ejecución).

2) COMPOSICIÓN:

1. Exigencias: una serie de 3 saltos sucesivos en la cuerda; 3 series diferentes de saltitos en la cuerda, de las cuales 2 series obligatoriamente con desplazamiento (serie = 3 saltitos mínimo); diferentes tipos de saltos aislados en la cuerda; saltos o saltitos en la cuerda con doble vuelta de cuerda; diferentes tipos de movimientos conducidos en diferentes planos y direcciones; diferentes tipos de lanzamientos; cambios de velocidad en los movimientos de la cuerda; cambios de sujeción de la cuerda (cuerda abierta o plegada, sujeta con una o dos manos, sujeta por un extremo o por el centro, etc.); equilibrio entre el trabajo mano izquierda-mano derecha. Nota: la serie de 3 saltos sucesivos puede satisfacer la exigencia de la dificultad B de salto a condición de que los saltos que componen la serie sean de nivel A. esta dificultad es válida solamente para el ejercicio de cuerda.

2. Valor de las exigencias: serie de saltitos sucesivos: 0,30; una serie de saltitos (sin o con desplazamientos): 0,10; salto o saltitos con doble vuelta de la cuerda: 0,20; equilibrio de trabajo mano izquierda-mano derecha: 0,10.

3) DIFICULTADES A Y B: CASOS PARTICULARES.

En razón de las características de la cuerda (su longitud y su material flexible), los elementos con cuerda coordinados con los elementos corporales siguientes se consideran como dificultades.

1. **Dificultades B:** serie de 3 saltos sucesivos de nivel A por dentro de la cuerda, sin pasos intermedios, la cuerda girando hacia delante o hacia atrás; salto de nivel A por dentro de la cuerda con doble vuelta; salto de nivel A por encima de la cuerda plegada sujeta con dos manos; salto agrupado dentro de la cuerda con triple vuelta de la cuerda; círculos horizontales de la cuerda alternativamente por encima de la cabeza y por debajo del cuerpo, durante un salto de nivel A; lanzar y recoger saltando por dentro de la cuerda con un salto de nivel A.

2. **Dificultad A:** normalmente las series de saltitos en la cuerda no se consideran como dificultades. De todos modos si el número de saltitos en la cuerda es superior a 3, una serie puede ser considerada como dificultad de nivel A en las siguientes condiciones: si el ritmo de los saltitos y el de la cuerda no cambian durante la serie pero son diferentes el uno del otro; si el ritmo de la cuerda cambia durante la serie mientras que el ritmo de los saltitos no cambia; si durante la serie hay cambio de sentido en las vueltas de la cuerda o cambio de orientación de la gimnasta (ej.: saltitos con media vuelta); si durante la serie de saltitos los brazos se cruzan y se descruzan sucesivamente varias veces; si hay doble vuelta de cuerda a cada saltito.

4) FALTAS GENERALES CON LA CUERDA:

1. Faltas generales de composición:

Mano izquierda-mano derecha:

Falta de equilibrio de trabajo: 0,10.

Saltitos:

Ausencia de una serie de saltitos en la cuerda: 0,10.

Ausencia de 3 series de saltitos en la cuerda: 0,30.

Ausencia de una serie de saltitos en la cuerda con desplazamiento por cada serie: 0,10.

Salto:

Insuficiencia de saltos aislados en la cuerda: 0,10.

Ausencia de saltos aislados en la cuerda: 0,20.

Ausencia de 3 saltos sucesivos en la cuerda: 0,30.

Ausencia total de saltos en la cuerda: 0,50.

Utilización de la cuerda:

Ausencia de variedad en la sujeción de la cuerda: 0,10.

Ausencia de variedad en la velocidad de la cuerda: 0,10.

Ausencia de otras exigencias: 0,10.

Abuso en la utilización de la cuerda plegada o de movimientos no típicos: 0,10.

Falta de lógica en los cambios de plano: 0,10.

Ausencia de un salto o saltito con doble vuelta de cuerda: 0,20.

2. Faltas generales de ejecución:

Nota: las faltas de ejecución se deben penalizar cada vez:

Pérdida de un cabo:

Dejar escapar involuntariamente un cabo de la cuerda: sin parada en el ejercicio: 0,10.

Dejar escapar involuntariamente un cabo de la cuerda: con ligera parada en el ejercicio: 0,20.

Enrollamiento involuntario:

Enrollamiento involuntario alrededor del cuerpo o de un segmento, con pequeña interrupción en la continuidad del ejercicio: 0,10.

Enrollamiento involuntario alrededor del cuerpo o de un segmento, con gran interrupción del ejercicio: 0,30.

Saltos y saltitos:

Recepción pesada: 0,10.

Pies no estirados: 0,10.

Lanzamientos:

Recogida incorrecta: 0,10.

VI - EJERCICIO CON ARO:

1) TÉCNICA:

1. **Grupos fundamentales:** rodamientos sobre el suelo, o sobre el cuerpo; rotaciones: alrededor de una mano o de otra parte del cuerpo; rotaciones alrededor

de un eje del aro (apoyado sobre el suelo o sobre una parte del cuerpo o en suspensión); y lanzamientos.

2. **Otros grupos:** pasos a través del aro, elementos por encima del aro, circunducciones, y movimientos en ocho.

3. **Manejo del aro:**

A. **Sujeción.** Penalización: 0,10 por cada sujeción incorrecta (jueces-ejecución).

B. **Rodamientos:** los rodamientos del aro (sobre el suelo o sobre el cuerpo) deben ser fluidos, sin sobresaltos y sin vibraciones. El principio del rodamiento debe efectuarse suavemente y sin interrupción. El rodamiento puede comenzar por: impulsión de una o dos manos, o directamente por la rotación del aro alrededor de una mano o de otra parte del cuerpo. Nota: los rodamientos largos sobre el cuerpo significa: rodamientos sobre dos partes del cuerpo, como mínimo, o sobre los dos brazos estirados en la horizontal. Penalizaciones: 0,10 por cada rodamiento incorrecto; 0,10 por rodamiento involuntariamente incompleto sobre el cuerpo. (Jueces-ejecución).

C. **Rotaciones:** el aro puede ejecutar rotaciones o bien alrededor de una mano u otra parte del cuerpo, o alrededor de un eje del aro. En el primer caso el aro debe tener un movimiento regular, sin vibraciones y sin deslizamiento sobre el segmento corporal siguiente. Las rotaciones alrededor de un eje pueden ejecutarse en apoyo sobre el suelo o sobre una parte del cuerpo, en suspensión y durante el vuelo del aparato. Incluso estos tipos de rotaciones deben ser fluidas y precisas. Durante las rotaciones en apoyo sobre el suelo, el aro no debe desplazarse sobre el practicable. Penalizaciones: 0,10 por rotaciones irregulares; 0,10 por deslizamiento del aro sobre una parte del cuerpo; 0,20 por eje de rotación no vertical y desplazamiento del aro. (Jueces-ejecución).

D. **Lanzamientos:** los lanzamientos deben ser ejecutados en diferentes

direcciones y en diferentes planos, con o sin rotaciones. El aro, durante el vuelo, no debe tener alteraciones del plano de trabajo, ni tener vibraciones. La recogida debe ser precisa. puede ejecutarse con una o dos manos, o directamente con rotaciones del aro alrededor de una mano u otra parte del cuerpo. En este último caso, el aro no debe deslizarse sobre el antebrazo o sobre otra parte del cuerpo. Penalizaciones: 0,10 por cada lanzamiento incorrecto; 0,10 por recogida con deslizamiento del aro sobre el antebrazo o sobre otra parte del cuerpo concerniente; 0,20 por recogida en deslizamiento del aro sobre el brazo. (Jueces-ejecución).

2) COMPOSICIÓN:

1. **Exigencias:** 3 rodamientos diferentes, de los cuales, uno sobre el suelo, y un rodamiento largo sobre el cuerpo; diferentes rotaciones, de las cuales, como mínimo una, alrededor de un eje del aro; diferentes tipos de lanzamientos, de los cuales, mínimo uno, con rotaciones del aro alrededor de un eje; 3 tipos de pasos a través del aro, de los cuales, mínimo uno, con un salto; diferentes tipos de pasos por encima del aro (con todo el cuerpo o una parte del cuerpo); circunducciones, movimientos en ocho; dificultad B mano izquierda (derecha); equilibrio de trabajo mano izquierda-mano derecha.

2. **Valor de las exigencias:** un rodamiento a elección: 0,10; rodamiento sobre el suelo: 0,10; rodamiento largo sobre el cuerpo: 0,20; rotaciones alrededor de un eje: 0,20; un paso a través del aro: 0,10; paso a través del aro durante un salto: 0,20; lanzamiento con rotaciones del aro alrededor de un eje: 0,10; dificultad B mano izquierda: 0,20; equilibrio de trabajo mano izquierda-mano derecha: 0,10.

3) DIFICULTAD B: CASOS PARTICULARES.

En razón de las características del aro (rigidez, grandes dimensiones,

aparato plano) elementos del aro coordinados con dificultades corporales A se consideran como dificultades B en los casos siguientes: paso a través del aro, que llega de un lanzamiento, con un salto de nivel A; paso por encima del aro con un salto de nivel A; rodamiento largo sobre el cuerpo durante un elemento corporal de nivel A; lanzamiento con más de dos rotaciones del aro alrededor de un eje coordinado con un elemento corporal de nivel A; lanzamiento rotaciones del aro alrededor de un pie y recogida durante un elemento corporal de nivel A.

4) FALTAS GENERALES CON ARO:

1. Faltas generales de composición:

Mano izquierda-mano derecha:

Falta de equilibrio de trabajo: 0,10.

Ausencia de una dificultad B con mano izquierda: 0,20.

Rodamientos:

Ausencia de un rodamiento a elección: 0,10.

Ausencia de un rodamiento obligatorio sobre el suelo: 0,10.

Ausencia de rodamiento largo sobre el cuerpo: 0,20.

Ausencia total de rodamientos: 0,30.

Rotaciones:

Ausencia de rotaciones alrededor de un eje: 0,10.

Insuficiencia de rotaciones: 0,20.

Ausencia total de rotaciones: 0,30.

Lanzamientos:

Ausencia de un lanzamiento con rotaciones del aro alrededor de un eje:

0,10.

Ausencia de un paso a través del aro con un salto: 0,20.

Ausencia total de pasos a través del aro: 0,40.

Otros grupos:

Ausencia de otras exigencias. Por cada una: 0,10.

2. Faltas generales de ejecución:

Nota: las faltas de ejecución se deben penalizar cada vez.

Sujeción del aro:

Sujeción incorrecta: 0,10.

Técnica de base:

Alteración de la dirección: 0,10.

Rodamientos:

Rodamiento incorrecto: 0,10.

Rodamiento involuntariamente incompleto sobre el cuerpo: 0,10.

Rotaciones alrededor de un eje:

El eje de rotación no queda vertical, con desplazamiento: 0,20.

Lanzamientos:

Lanzamiento incorrecto: 0,10.

Recogida: contacto con el antebrazo: 0,10.

Recogida: contacto con el brazo: 0,20.

VII - EJERCICIOS CON PELOTA:

1) TÉCNICA:

1. Grupos fundamentales: lanzamientos por impulso o por empuje; rebotes activos; rodamientos libres sobre el cuerpo o sobre el suelo.

2. Otros grupos: rebotes pasivos; circunducciones, movimientos en ocho; pelota en equilibrio sobre una parte del cuerpo. Nota: también es posible efectuar rodamientos acompañados y movimientos de rotación de la pelota.

3. Manejo de la pelota:

A. Sujeción: la pelota debe colocarse en la palma de la mano la cual debe adoptar la redondez de la pelota. Las recogidas deben efectuarse sin ruido. Penalizaciones: 0,10 si la pelota es arñada con los dedos; 0,10 si la pelota es apoyada sobre el antebrazo. (Jueces-ejecución).

B. Lanzamientos: en los lanzamientos por impulso, la pelota debe salir de la mano pasando por la punta de los dedos. las recogidas deben efectuarse sin ruido. Penalización: 0,10 por recogida incorrecta (jueces-ejecución). Nota: cuando la recogida de la pelota se hace con dos manos, la dificultad B se convierte en A y la dificultad A deja de ser dificultad. Si la recogida con dos manos se hace detrás de la espalda la dificultad guarda su valor. Si la pelota rebota antes de ser recogida, el elemento no se considerará como dificultad (salvo si la gimnasta ejecuta una dificultad corporal enlazada con la recogida de la pelota; esta última dificultad determinará el valor de la dificultad).

C. Rebotes: en los rebotes activos, la mano o una parte del cuerpo deben acompañar el movimiento de la pelota. Penalización: 0,10 si la mano (o parte del cuerpo) golpea la pelota con ruido; 0,10 por imprecisión de la dirección del rebote; 0,10 por pérdida de ritmo durante la serie de rebotes. (Jueces-ejecución).

D. Rodamientos: los rodamientos libres (sobre el suelo o sobre el cuerpo) son aquellos en que la pelota efectúa sola, libremente su trayectoria, sin ninguna ayuda de las manos o de una parte del cuerpo. En los rodamientos libres la pelota debe rodar sin sobresaltos sobre el suelo o el cuerpo. Los rodamientos acompañados (sobre el suelo o sobre el cuerpo) son aquellos en que el movimiento es ayudado por una o dos manos o por una parte del cuerpo. Penalizaciones: 0,10 por rodamiento incorrecto; 0,10 por recogida incorrecta; 0,10 por rodamiento con sobresaltos o involuntariamente incompleto. (Jueces-ejecución). Nota: los rodamientos sobre el cuerpo se consideran "rodamientos largos" cuando tocan por lo menos dos segmentos corporales diferentes por toda su longitud; los rodamientos acompañados coordinados con una dificultad corporal, la dificultad B se vuelve A y la dificultad A deja de ser dificultad; no se consideran como dificultades los deslizamientos sobre la pelota ni los rodamientos sobre el suelo (salvo casos particulares).

E. Pelota en equilibrio: los movimientos con pelota en equilibrio sobre la palma de la mano abierta, sobre el dorso de la mano o sobre otra parte del cuerpo, deben ejecutarse de modo que permitan al mismo tiempo un movimiento corporal. Penalización: 0,10 en caso contrario (estatismo de la gimnasta), (jueces-composición). Nota: si la gimnasta ejecuta un equilibrio corporal con equilibrio de la pelota, no habrá deducción por estatismo.

2) **COMPOSICIÓN:**

1. **Exigencias:** diferentes lanzamientos; 3 rebotes activos diferentes, de los cuales una serie de rebotes rítmicos; 3 rodamientos libres diferentes, de los cuales un rodamiento largo por el cuerpo; circunducciones, movimientos en ocho; pelota en equilibrio sobre una parte del cuerpo; una dificultad B mano izquierda; equilibrio de trabajo mano izquierda-mano derecha.

2. **Valor de las exigencias:** serie de rebotes rítmicos: 0,20; un rebote aislado o encadenamiento de rebotes: 0,10; largo rodamiento libre por el cuerpo: 0,20; un rodamiento libre por el cuerpo o por el suelo: 0,10; dificultad B mano izquierda: 0,20; equilibrio de trabajo mano izquierda-mano derecha: 0,10.

3) **DIFICULTADES B: CASOS PARTICULARES.**

En razón de las características de la pelota (forma esférica) y de una sincronización compleja se consideran como dificultades B los casos siguientes: salto de nivel A con paso por encima de los rebotes de la pelota (2 saltos y 2 rebotes mínimo); encadenamiento de rodamientos libres sobre el cuerpo enlazado con una dificultad A; un rodamiento largo sobre el cuerpo enlazado con una dificultad corporal A; encadenamiento de largos rodamientos libres sobre el cuerpo enlazado con elementos corporales; rodamiento de la pelota sobre el suelo y recepción del aparato durante una dificultad corporal B; pelota en equilibrio sobre una parte del cuerpo (sin ser ayudada por una o dos manos o por otra parte del cuerpo) en enlace con una dificultad corporal A.

4) **FALTAS GENERALES CON PELOTA:**

1. **Faltas generales de composición:**

Mano izquierda-mano derecha:

Falta de equilibrio de trabajo: 0,10.

Ausencia de dificultad B con mano izquierda: 0,20.

Lanzamientos:

Insuficiencia de lanzamientos: 0,20.

Ausencia total de lanzamientos: 0,30.

Rebotes activos:

Ausencia de rebote aislado o encadenamiento de rebotes, por cada uno:
0,10.

Ausencia de una serie de rebotes rítmicos: 0,20.

Ausencia total de rebotes: 0,40.

Rodamientos libres:

Ausencia de un rodamiento a elección: 0,10.

Ausencia de un rodamiento largo sobre el cuerpo: 0,20.

Ausencia total de rodamientos: 0,40.

Otros grupos:

Ausencia de otras exigencias, por cada una: 0,10.

2. Faltas generales de ejecución:

Nota: las faltas de ejecución deben ser penalizadas cada vez.

Sujeción de la pelota:

Pelota arañada: 0,10.

Pelota apoyada contra el antebrazo: 0,10.

Rodamientos:

Rodamiento involuntariamente incorrecto sobre el cuerpo: 0,10.

VIII - EJERCICIO CON MAZAS:

1) TÉCNICA:

1. Grupos fundamentales: pequeños círculos, molinos, y rotaciones de las mazas durante el vuelo del aparato.

2. Otros grupos: lanzamientos, movimientos asimétricos, golpes, y circunducciones. Nota: también es posible efectuar movimientos de rodamientos, de empujes y deslizamientos. Los pequeños movimientos de rotaciones de las muñecas con las mazas sujetas por el cuerpo o por el cuello no se consideran como elementos estáticos. Sin embargo, estos elementos no son específicos de las mazas. Su presencia no debe ser predominante en la composición. Penalización: 0,10 si la presencia es predominante.

3. Manejo de las mazas:

A. Sujeción: durante la ejecución de los molinos y pequeños círculos, las mazas deben sujetarse ligeramente por los dedos, sin tensión en la sujeción. Durante los movimientos de gran amplitud (circunducciones, empujes, etc.), las mazas deben sujetarse por la cabeza, reteniéndolas ligeramente por los dedos, como prolongación de los brazos. Nota: las mazas también pueden sujetarse por el cuello y por el cuerpo. Sin embargo, la sujeción por el cuello y por el cuerpo no debe ser preponderante en la composición. Pueden igualmente posarse pasajeramente sobre la mano abierta o sobre otra parte del cuerpo. Penalización: 0,10 si la sujeción por el cuello o por el cuerpo es preponderante en la composición (jueces-composición).

B. Molinos y pequeños círculos: durante la ejecución de los pequeños círculos y de los molinos, las mazas deben conducirse por el movimiento de las muñecas; durante la ejecución de los molinos, los brazos no deben separarse. El movimiento de las mazas debe ser continuo y debe utilizar la inercia proveniente

de su peso. Durante los cambios de plano o de dirección, la continuidad del movimiento de las mazas no debe romperse. Nota: los molinos son de dos tipos: el doble molino se constituye de 4 pequeños círculos con intervalo: 2 de un lado y 2 del otro lado de los brazos con muñecas cruzadas y descruzadas; el triple molino se constituye de 6 pequeños círculos con intervalo (3 de un lado y 3 del otro lado de los brazos con muñecas cruzadas y descruzadas). Penalizaciones: 0,10 por movimiento irregular o con interrupción del movimiento; 0,10 por brazos demasiado separados durante los molinos. (Jueces-ejecución).

C. Rotación de las mazas durante el vuelo del aparato: los pequeños lanzamientos con rotaciones de las mazas en vuelo pueden ejecutarse sobre el plano vertical u horizontal. durante las rotaciones de las mazas, tiene que existir sincronismo en su movimiento. Penalización: 0,10 por alteración del sincronismo (jueces-ejecución).

D. Lanzamientos: los lanzamientos y las recogidas de las mazas se ejecutan normalmente por la cabeza. Las mazas pueden lanzarse y recogerse por el cuello o por el cuerpo a condición de que los movimientos sean continuos. De todos modos, la variedad de lanzamientos y recogidas debe estar asegurada. Nota: en caso de lanzamiento de una maza, la otra debe obligatoriamente ejecutar un movimiento, de forma que haya una concordancia permanente de los movimientos de las dos mazas. Esta condición es válida para todo el ejercicio. Penalizaciones: 0,10 por alteración del sincronismo de la rotación de las mazas durante el vuelo (jueces-ejecución); 0,10 por recogida incorrecta de las mazas (jueces-ejecución); 0,10 por maza estática durante el vuelo de una sola maza (jueces-composición); 0,10 por falta de variedad en las recogidas (jueces-composición).

E. Movimientos asimétricos: los movimientos asimétricos son característicos de las mazas. Son, o bien combinaciones de elementos pertenecientes a diferentes grupos estructurales, o combinaciones de elementos del mismo grupo estructural ejecutadas en diferentes planos y direcciones. Penalización: 0,10 por falta de precisión en el plano de trabajo (jueces-ejecución).

F. Balancesos, empujes, circunducciones: durante los círculos y los balanceos, las mazas deben ser como la prolongación de los brazos y deben aumentar la amplitud de los movimientos. La maza no debe formar un ángulo con la muñeca o el codo. Penalización: 0,10 por mazas que no se quedan en la prolongación de los brazos (jueces-ejecución).

G. Golpes: en los golpes, hay que tener una buena sincronización con el acompañamiento musical. Los golpes con las mazas deben ejecutarse con precisión. Penalización: 0,10 por falta de concordancia entre los golpes y la música (jueces-ejecución).

H. Rodamientos y deslizamientos: los rodamientos y deslizamientos libres (sobre el suelo o sobre el cuerpo) son aquellos en que las mazas efectúan solas, libremente su trayectoria, sin ninguna ayuda de las manos o de una parte del cuerpo. Durante los rodamientos y los deslizamientos libres, las mazas deben rodar sin sobresaltos sobre el suelo o el cuerpo. Los rodamientos o deslizamientos acompañados son aquellos en que el movimiento es ayudado por una o dos manos o por otra parte del cuerpo. Nota: los rodamientos y deslizamientos acompañados coordinados con una dificultad B, se convierten en dificultad A, pero coordinados con una dificultad corporal A, no cuentan como dificultad. Penalización: 0,10 por rodamiento o deslizamiento incorrecto; 0,10 por recogida incorrecta; 0,10 por rodamiento o deslizamiento incompleto. (Jueces-ejecución).

I. Los movimientos de este tipo se ejecutan con una o dos mazas, o con una parte del cuerpo o sobre el suelo. La dirección del vuelo de la maza debe ser precisa y bien orientada en la dirección y en el plano de trabajo. Penalización: 0,10 por dirección y plano de trabajo imprecisos (jueces-ejecución).

2) COMPOSICIÓN:

1. Exigencias: diferentes tipos de pequeños círculos (aislados o encadenados), 3 molinos diferentes (de los cuales una serie de 3 molinos como

mínimo), rotaciones de las mazas durante el vuelo del aparato (de las cuales una serie de pequeños lanzamientos), 3 elementos asimétricos como mínimo, diferentes tipos de lanzamientos con variedad en las recogidas (de los cuales un lanzamiento, como mínimo de las dos mazas en movimiento asimétrico) durante una dificultad A, golpes, y circunducciones.

2. **Valor de las exigencias:** un molino: 0,10; una serie de 3 molinos: 0,20; un elemento asimétrico: 0,10; serie de pequeños lanzamientos con rotaciones de las mazas durante el vuelo: 0,20; un lanzamiento de las dos mazas en movimiento asimétrico: 0,20; una serie de golpes: 0,20.

3) **DIFICULTAD B: CASOS PARTICULARES.**

Por el hecho de que la gimnasta debe obligatoriamente trabajar con las dos mazas, elementos con mazas coordinados con elementos corporales de nivel A se consideran como elementos de nivel B en los casos siguientes: lanzar simultaneamente las dos mazas, giro de nivel A y recoger las dos mazas; lanzar simultaneamente las dos mazas en movimiento asimétrico durante una dificultad A; rodamientos simultáneos de las dos mazas sobre dos partes del cuerpo en enlace con una dificultad A; una serie de molinos enlazados con una dificultad A. Nota: una serie de 4 saltitos o pasos rítmicos, coordinada con pequeños círculos, molinos pequeños o pequeños lanzamientos sucesivos con rotación de mazas, se considera como dificultad A.

4) FALTAS GENERALES CON MAZAS:

1. Faltas generales de composición:

Pequeños círculos:

Insuficiencia de pequeños círculos: 0,20.

Ausencia total de pequeños círculos: 0,30.

Molinos:

Ausencia de molinos aislados o encadenamiento de molinos: 0,10 por cada uno.

Pequeños lanzamientos con rotaciones durante el vuelo:

Insuficiencia de lanzamientos con rotaciones: 0,20.

Ausencia de una serie de pequeños lanzamientos con rotaciones: 0,20.

Ausencia total de lanzamientos con rotaciones: 0,40.

Lanzamientos:

Falta de variedad en la recogida de las mazas: 0,10.

Ausencia de lanzamiento de las dos mazas en movimiento asimétrico durante un elemento "A": 0,20.

Ausencia total de lanzamientos: 0,30.

Movimientos asimétricos:

Ausencia de un elemento: 0,10 por cada uno.

Ausencia total de elementos asimétricos: 0,30.

Golpes:

Ausencia de una serie de golpes: 0,10.

Otros grupos:

Ausencia de otras exigencias: 0,10 por cada una.

Utilización de las mazas:

Falta de variedad en la sujeción de las mazas: 0,10.

Sujeción por el cuello o por el cuerpo preponderante en la composición:
0,10.

Abuso en la utilización de pequeños movimientos de rotación de las mazas
seltas por el cuerpo o por el cuello: 0,10.

Maza estática: 0,10.

2. Faltas generales de ejecución:

Nota: las faltas de ejecución deben ser penalizadas cada vez.

Lanzamientos:

Alteración del sincronismo de la rotación de las mazas durante el vuelo:
0,10.

Movimientos asimétricos:

Falta de pureza en el plano de trabajo de las mazas: 0,10.

Rodamientos, deslizamientos:

Rodamientos , deslizamientos involuntariamente incompletos: 0,10.

Golpes:

Falta de concordancia entre golpes y música: 0,10.

Empujes:

Dirección y plano de trabajo imprecisos.

5) **COLOR:**

Las mazas pueden ser de colores diferentes.

IX - EJERCICIO CON CINTA:

1) **TÉCNICA:**

1. **Grupos fundamentales:** serpentinatas, espirales, impulsos, y circunducciones.

2. **Otros grupos:** lanzamientos, lanzamientos-*boomerang* (con retorno), escapadas, y movimientos en ocho.

3. **Manejo de la cinta:**

A. **Sujeción:** normalmente el aparato se sujeta por el extremo de la varilla. Debe ser sujeta firmemente pero sin crispación con el fin de ser solidaria con los movimientos de la mano. Sin embargo, en ciertos casos, el aparato puede sujetarse pasajeramente por la cinta, o sujetarse simultáneamente por la varilla y por la punta de la cinta. Penalización: 0,10 por sujeción incorrecta (jueces-ejecución).

B. **Serpentinatas y espirales:** las serpentinatas y espirales se ejecutan por movimientos de la muñeca. Las serpentinatas deben tener 4/5 ondulaciones como mínimo. Por lo tanto, elementos con menos de 4/5 ondulaciones no se consideran como serpentinatas y, por consiguiente, no satisfacen las exigencias de composición. Las ondulaciones deben tener la misma amplitud (altura, longitud), estar muy cerca una de otra, y repartirse sobre toda la longitud de la cinta. Las mismas características y exigencias conciernen a los círculos de las espirales. Penalizaciones: 0,10 por serpentina o espiral incorrecta (por cada característica que

falte); 0,10 por nudo de la cinta + consecuencias. (Jueces-ejecución).

C. Impulsos, circunducciones, movimientos en ocho: la cinta debe participar en el dibujo en toda su longitud. Los movimientos deben ejecutarse enérgicamente y con continuidad de manera que la cinta esté siempre en movimiento, que se mantenga en el espacio y no se desmorone jamás. Todos los movimientos son conducidos por la muñeca, el antebrazo o el brazo según su amplitud. Penalizaciones: 0,10 por alteración del dibujo; 0,10 por la punta de la cinta que no participa en el dibujo; 0,10 por chasquido de la cinta. (Jueces-ejecución).

D. Lanzamiento: los lanzamientos son de dos tipos: lanzamientos de la cinta en su totalidad y lanzamientos-*boomerang* (con retorno). a) Lanzamientos totales: el aparato debe siempre quedar bien desenvuelto en el espacio y la forma del dibujo debe ser exacta, precisa y bien visible, y en el momento del lanzamiento la cinta no debe estar sobre el suelo, además, la cinta puede lanzarse estando sujeta por la varilla o por la cinta propiamente dicha a condición de que, en este último caso, la sujeción de la cinta se haga cerca del enganche en una zona de 50 cm. aproximadamente, como máximo. La misma regla ha de ser respetada para la recogida del aparato. b) Lanzamientos-*boomerang*: se ejecutan sujetando la punta de la cinta, y son de tres tipos diferentes: vertical (*bengala*), horizontal (varilla que toca o no toca el suelo) y, hacia el suelo (varilla que se desliza sobre el suelo o bien durante el lanzamiento o durante el retorno, pero la cinta debe recogerse o con la mano por la cinta o con el pie). Nota: para este último tipo de lanzamiento las jueces deben prestar mucha atención con el fin de distinguir el elemento correcto del elemento con falta de caída del aparato (dibujo preciso y continuidad del movimiento). c) Las recogidas de la cinta se ejecutan normalmente por la punta de la varilla (máximo 5 cm. de la punta), y es posible recoger el aparato por la cinta; las recogidas pueden ejecutarse con la mano o, también, con el pie. Penalizaciones: 0,10 si la punta de la cinta queda sobre el suelo; 0,20 si una gran parte de la cinta queda en el suelo; 0,10 por alteración del dibujo; 0,10 por interrupción de la trayectoria durante la recogida. (Jueces-ejecución).

E. **Escapadas:** las escapadas son lanzamientos muy pequeños de la varilla, sin impulso. Pueden ejecutarse con la varilla horizontal, vertical o con inversión de la varilla misma. Penalizaciones: 0,10 si la punta de la cinta queda en el suelo; 0,20 si una gran parte de la cinta queda en el suelo. (Jueces-ejecución).

2) **COMPOSICIÓN:**

1. **Exigencias:** 3 espirales diferentes (como mínimo), 3 serpentinadas diferentes (como mínimo), diferentes tipos de impulsos y circunducciones, diferentes tipos de lanzamientos (lanzamientos totales, lanzamientos-*boomerang*, escapadas), cambios de velocidad y de amplitud en el manejo del aparato, una dificultad B de mano izquierda, y equilibrio de trabajo mano derecha-mano izquierda. Nota: una de las 3 espirales debe coordinarse obligatoriamente con un giro con dificultad.

2. **Valor de las exigencias:** una espiral: 0,10; una espiral coordinada con una dificultad de giro: 0,20; una serpentina: 0,10; dificultad B mano izquierda: 0,20; equilibrio de trabajo mano izquierda-mano derecha: 0,10.

3) **DIFICULTAD B:**

En razón de las características de la cinta (su longitud, materia flexible y su ligereza), elementos con la cinta coordinados con dificultades corporales A se consideran como dificultad B en los siguientes casos: serpentinadas o espirales saltando por encima de la cinta, con 2 saltos sucesivos de nivel A; lanzar con un pie en coordinación con una dificultad corporal A, recoger tras un elemento dinámico con rotación; lanzar, recoger y lanzar una segunda vez inmediatamente, en coordinación con 2 dificultades corporales A; durante un salto de nivel A, transmisión de la cinta por debajo de las piernas e, inmediatamente, lanzar con

efecto *boomerang*.

4) **FALTAS GENERALES CON CINTA:**

1. **Faltas generales de composición:**

Mano izquierda-mano derecha:

Falta de equilibrio de trabajo: 0,10.

Ausencia de dificultad B con mano izquierda: 0,20.

Espirales:

Ausencia de una espiral: 0,10 por cada una.

Ausencia de una espiral coordinada con un giro: 0,20.

Ausencia total de espirales: 0,40.

Serpentinas:

Ausencia de una serpiente, por cada una: 0,10.

Ausencia total de serpentinas: 0,30.

Impulsos y circunducciones:

Insuficiencia de impulsos o circunducciones: 0,20.

Ausencia total de impulsos o circunducciones: 0,30.

Lanzamientos:

Ausencia de lanzamientos totales: 0,10.

Ausencia de lanzamientos *boomerang*: 0,10.

Ausencia de escapadas: 0,10.

Otros grupos:

Ausencia de otras exigencias, por cada una: 0,10.

2. Faltas generales de ejecución:

Nota: las faltas de ejecución deben ser penalizadas cada vez.

Técnica de base:

Chasquido de la cinta: 0,10.

Enrollamiento involuntario:

Enrollamiento involuntario alrededor del cuerpo o de un segmento con pequeña interrupción de la continuidad del ejercicio: 0,10.

Serpentinas y espirales:

Ondulaciones o bucles sin la misma amplitud (altura, longitud): 0,10.

Ondulaciones o bucles no lo suficientemente cercanos: 0,10.

Lanzamientos y escapadas:

La punta de la cinta queda sobre el suelo: 0,10.

Recogida: interrupción de la trayectoria: 0,10.

Recogida: una pequeña parte de la cinta toca el suelo: 0,10.

Recogida incorrecta: 0,10.

Una gran parte queda sobre el suelo: 0,20.

Recogida: una gran parte de la cinta toca el suelo: 0,20.

5) COLOR:

- Varilla: a elección, excepto los colores oro y plata.

- Cinta: a elección, excepto los colores oro y plata.

X - EJERCICIOS DE CONJUNTOS:

1) DURACION DE LOS EJERCICIOS. CRONOMETRAJE:

- 0,10 por cada segundo de más o de menos (juez-responsable-composición).

2) APARATOS:

1. Emplazamiento de los aparatos alrededor del practicable: aparatos de reemplazo. La utilización del aparato de reemplazo esta tolerada a condición de que el aparato al caer salga del practicable. Penalización: 0,50 si la gimnasta utiliza el aparato de reemplazo cuando el aparato perdido queda sobre el practicable (juez-responsable-ejecución). Nota: en todos los casos será penalizada la pérdida del aparato (0,50 por las jueces-ejecución) y la eventual salida del aparato (0,10 por la juez-responsable-ejecución).

2. Contactos con el aparato:

A. Durante el ejercicio: todo contacto involuntario del aparato con el cuerpo en el curso del ejercicio está penalizado. Penalización: 0,10 si hay contacto con alteración de la trayectoria del aparato (jueces-ejecución).

B. Al final del ejercicio: cada gimnasta debe obligatoriamente sujetar o estar en contacto con uno de los 6 aparatos; se permite que un aparato sea sujetado por varias gimnastas o que una gimnasta sujete o esté en contacto con varios aparatos. Penalización: 0,20 si una o varias gimnastas no están en contacto con uno de los 6 aparatos, en razón de una falta de composición (jueces-composición); 0,20 por cada gimnasta en falta, si la ausencia de contacto es debida a una pérdida de aparato al final del ejercicio (jueces-ejecución). Nota: si la ausencia de contacto es debida a una pérdida, habrá diferentes casos: a) el aparato cae y queda sobre el practicable, la gimnasta termina su ejercicio acorde con la música sin el aparato. Penalización:

0,20 (por cada gimnasta) por ausencia de contacto con el aparato, (sin penalización por pérdida de aparato), (jueces-ejecución). b) El aparato cae y sale del practicable, la gimnasta termina su ejercicio acorde con la música sin el aparato. Penalizaciones: 0,20 por ausencia de contacto con el aparato (jueces-ejecución); 0,10 por salida del aparato (juez-responsable-ejecución). c) El aparato cae y queda sobre el practicable, la gimnasta no termina los movimientos acordes con la música por tratar de alcanzar su aparato (lo alcance o no). Penalización: 0,20 + 0,20 por ausencia de contacto con el aparato y por ausencia de concordancia entre el final del ejercicio y el final de la música (jueces-ejecución). d) El aparato cae y sale del practicable, la gimnasta no acaba los movimientos acordes con la música por tratar de alcanzar su aparato, sin salir del practicable. Penalizaciones: 0,20 + 0,20 + 0,10 por salida del aparato (jueces-ejecución). e) El aparato cae y sale del practicable, la gimnasta no termina los movimientos acordes con la música por tratar de alcanzar su aparato y sale ella misma del practicable. Penalización: 0,20 + 0,20 + 0,10 + 0,10 por salida del aparato y de la gimnasta (juez-responsable-ejecución).

C. Aparato roto: si en el curso del ejercicio el aparato se rompe, la gimnasta debe coger un aparato de reemplazo. Penalización: 0,10 por "aparato roto" + todas las consecuencias (jueces-ejecución). Nota: si el aparato se rompe al caer al suelo no hay penalización por "pérdida de aparato". Caso particular (ejercicio con 2 mazas), si una gimnasta del grupo rompe una de las 2 mazas puede: a) Coger una maza de reemplazo. Penalización: 0,10 por "aparato roto" + todas las consecuencias (jueces-ejecución). b) Continuar el ejercicio con una sola maza. Penalización: 2,00 \ 1,00 (penalización completa) según si el aparato se ha roto durante la primera mitad del ejercicio o durante la segunda mitad, por las exigencias de composición no respetadas en razón de la ausencia de una maza (jueces-composición); 0,10 ("aparato roto") + eventuales faltas de perturbación de la armonía general, etc. (jueces-ejecución).

3) COMPOSICIÓN DE LOS EJERCICIOS: EXIGENCIAS.

1. **Colocación en el practicable:** antes de entrar en el practicable el grupo debe detenerse una sola vez.

2. **Formaciones:** por la variedad de las formaciones, por su diferencia de amplitud (formaciones recogidas y formaciones amplias) y por su emplazamiento en el practicable, la composición del ejercicio de conjunto debe utilizar toda la superficie del practicable. Penalizaciones: 0,10 por falta de variedad en el dibujo de las formaciones; 0,10 por falta de variedad en la amplitud de las formaciones; 0,20 por ocupación insuficiente del practicable. (Jueces-composición).

3. **Dificultades:** el ejercicio de conjunto debe comportar 8 dificultades como mínimo: 4 dificultades A y 4 dificultades B. Las dificultades pueden ejecutarse: simultáneamente o sucesivamente por las 6 gimnastas, o en momentos diferentes (pero no demasiado espaciados), y por todo el grupo o por subgrupos. Las dificultades pueden ser del mismo tipo y del mismo nivel para las 6 gimnastas o de tipo y nivel diferente. Nota: en los casos de niveles diferentes el elemento más fácil es el que cuenta, salvo si los elementos se repiten con cambio de rol de las gimnastas. En el curso del ejercicio todas las gimnastas deben ofrecer un trabajo del mismo valor. Penalización: 0,20 por falta de dificultad B mano izquierda (jueces-composición).

4. **Dificultad mano izquierda:** para los ejercicios con aro, pelota, y cinta, como mínimo una de las 4 dificultades B obligatorias debe ejecutarse con la mano izquierda. Penalización: 0,20 por dificultad B mano izquierda ausente (jueces-composición). La dificultad B mano izquierda debe ejecutarse por las 6 gimnastas simultáneamente o en sucesión rápida (en cascada). Para todos los aparatos, la composición debe igualmente comportar un cierto número de elementos ejecutados

con la mano izquierda, así como numerosas transmisiones del aparato de una mano a otra. Penalización: 0,10 por trabajo mano derecha-mano izquierda mal equilibrado (jueces-composición). Casos particulares (composición con 2 aparatos diferentes): a) para uno de los 2 aparatos el reglamento prevé la dificultad B mano izquierda (ej.: ejercicio con 3 pelotas y 3 cuerdas): en este caso la composición debe comportar una dificultad B mano izquierda con el aparato para el cual está prevista (o sea una dificultad mano izquierda con la pelota en el ejemplo elegido). Nota: no es obligatorio que esta dificultad mano izquierda sea realizada por las 6 gimnastas en el curso del ejercicio. b) Para los dos aparatos el reglamento prevé la obligatoriedad de la dificultad mano izquierda (ej.: ejercicio con 3 pelotas y 3 aros): la composición debe entonces comportar, para cada aparato, una dificultad B mano izquierda realizada por 3 gimnastas.

5. **Intercambios de aparatos:** cada ejercicio de conjunto debe comportar, como mínimo, 4 dificultades por intercambio de aparato; de las cuales, 2 serán dificultades B. Penalizaciones: 0,30 por ausencia de un intercambio de dificultad A; 0,60 por ausencia de un intercambio de dificultad B. (Jueces-composición). Un intercambio puede ejecutarse por subgrupos de 2, 3 ó 4 gimnastas o por 6 gimnastas; pero se considera como tal si todas las gimnastas participan en las 2 acciones del intercambio. Es decir: dar, enviar su aparato y recibir el aparato de una compañera. Una dificultad de intercambio se considera como tal si todas las gimnastas ejecutan una dificultad, o un elemento corporal antes, durante o inmediatamente después del intercambio. Para los ejercicios de conjunto con 3 aparatos de una clase y 3 aparatos de otra, los intercambios entre aparatos de misma naturaleza están autorizados pero sólo cuentan los intercambios entre aparatos de distinta naturaleza. Para los ejercicios con aparatos diferentes pero de número desigual (ej.: 4 pelotas y 2 cintas) son válidos los intercambios entre aparatos de misma naturaleza y los intercambios entre aparatos diferentes. Los intercambios pueden ejecutarse simultáneamente o en rápida sucesión. Pueden efectuarse

gimnastas permaneciendo en la formación y gimnastas en desplazamiento.

6. Elección de los elementos:

A. Elementos-aparato: a) Elección de los elementos de entre los grupos específicos para cada aparato. b) Presencia visible en la composición de los grupos de elementos fundamentales propios del respectivo aparato. Penalización: 0,10 por ausencia de un grupo-aparato no fundamental; 0,20 por utilización insuficiente de un grupo-aparato fundamental; 0,30 por ausencia de un grupo-aparato fundamental. (Jueces-composición). c) Equilibrio necesario entre los diferentes grupos de elementos fundamentales. Penalización: 0,10 por falta de equilibrio entre la utilización de los diferentes grupos fundamentales (jueces-composición). d) Respeto del carácter específico de cada aparato. e) No utilización del aparato con fines decorativos. Penalización: 0,20 por utilización puramente decorativa (jueces-composición). f) Los aparatos no podrán simplemente sujetarse, ni servir de punto de apoyo para una gimnasta o su compañera, ni dejarse inmóviles en el suelo. Penalización: 0,10 por aparato estático (jueces-composición).

B. Elementos corporales: los 3 elementos corporales de dificultad B previstos para los ejercicios individuales (salto, giro, equilibrio) no son obligatorios para el ejercicio de conjunto. Las gimnastas no deben quedarse inmóviles cuando no están momentáneamente en contacto con el aparato o cuando esperan que la compañera ejecute o termine su acción. Penalización: 0,10 por posición estática de la gimnasta (jueces composición).

C. Elementos preacrobáticos: las penalizaciones por elemento acrobático y por elemento preacrobático suplementario son idénticas a las previstas para los ejercicios individuales. Esto es: 0,50 por todo elemento acrobático; 0,30 por todo elemento preacrobático suplementario; 0,20 por elemento preacrobático realizado con parada en la posición; y 0,10 por elemento preacrobático realizado sin trabajo con el aparato. (Jueces-composición). Los elementos preacrobáticos no se consideran como dificultades. Sin embargo, si los elementos se ejecutan durante un

intercambio de aparatos, se pueden considerar como intercambios válidos en casos particulares.

7. Variedad en la composición:

A. **Variedad en los dinamismos:** la variedad en la composición debe también traducirse por variaciones de dinamismo: alternancia entre las partes rápidas y las partes lentas. Penalización: 0,10 por monotonía en los dinamismos, dinamismo uniforme (jueces-composición).

B. **Variedad en la ocupación del espacio.** Penalización: 0,10 por cada falta de variedad en la ocupación del espacio (jueces-composición).

8. **Riesgo y elementos de riesgo:** los criterios tomados en cuenta para la apreciación del riesgo indicados para los ejercicios individuales son igualmente válidos para los ejercicios de conjunto, a saber: a) La "pérdida de contacto con el aparato" está representada principalmente por un gran lanzamiento del aparato. b) Pérdida de contacto con el aparato + pérdida momentánea de control visual. La pérdida momentánea de control visual puede verificarse: en el momento de la recogida del aparato (recoger en el plano dorsal durante o inmediatamente después de dificultad corporal), durante el vuelo del aparato (recoger durante o inmediatamente después de un elemento con rotación del cuerpo de dificultad A o B, o inmediatamente después de 2 o varios elementos con rotaciones del cuerpo), o durante el vuelo y en el momento de la recogida del aparato (recoger en el plano dorsal después de un elemento dinámico con movimiento de rotación). c) Pérdida de contacto con el aparato + recoger en una posición en el suelo después de uno o varios elementos dinámicos: en el caso de un solo elemento dinámico, el elemento debe ser una dificultad A o B con un movimiento de rotación; en el caso de varios elementos (2 como mínimo), los dos elementos pueden ser uno con dificultad y uno sin dificultad, pero uno de los dos elementos debe ser con rotación, o los dos elementos pueden ser sin dificultades (los dos deben ser con rotación). Para el

ejercicio de conjunto hay exigencias suplementarias, a saber: las 6 gimnastas deben participar en la realización del elemento de riesgo, el elemento de riesgo puede realizarse individualmente o por subgrupos (simultáneamente o sucesivamente), o bien por las 6 gimnastas, el elemento de riesgo puede ser idéntico para todas las gimnastas (o subgrupos), o diferente. Bonificaciones: 0,20 puntos de bonificación se atribuyen cuando la composición comporta de una manera evidente varios casos de elementos de riesgo importantes y diferentes realizados o bien sin intercambio de aparato o durante los intercambios de aparatos, ejecutados prácticamente sin falta (0,10 por 2 elementos de riesgo; 0,20 por 3 elementos de riesgo o más).

4) **EJECUCIÓN DE LOS EJERCICIOS:**

1. **Exigencias específicas:** los desplazamientos y cambios de formaciones deben ejecutarse de modo claro, visible, preciso. Para ello hace falta: una sensibilidad perfecta del espacio en todas las gimnastas, una capacidad de sentir el sitio la distancia de todas las compañeras a lo largo de los diferentes desplazamientos. Penalizaciones: 0,10 a 0,20 según la importancia de la falta (jueces-ejecución).

2. **Expresión:** la expresión contribuye, junto a la originalidad, a hacer único el ejercicio y a darle su pleno valor. Es el complemento indispensable a la técnica perfecta. Sin embargo, la expresión debe quedar en el ámbito de lo gimnástico. Las actitudes y expresiones teatrales no se admiten. Penalización: 0,10 por las jueces-composición.

3. **Virtuosismo:** se pueden otorgar puntos de bonificación por "virtuosismo", a condición: que la totalidad del ejercicio sea realizada sin faltas o casi sin faltas (una penalización total de 0,20 como máximo será tolerada), que el ejercicio en su totalidad sea ejecutado con un nivel de virtuosismo idéntico para las

6 gimnastas: técnica perfecta, soltura y amplitud excepcional. Bonificación: 0,30 si la ejecución corresponde a los criterios susodichos.

5) REPARTO DE LOS PUNTOS:

1. Nota de composición:

A. **Valor técnico - Variedad - Música: 9,50 puntos máximo.**

a) Valor técnico de la composición:

- Número y nivel de las dificultades.
- Número y nivel de los intercambios.
- Número de formaciones.
- Utilización de todos los grupos de elementos corporales y de los aparatos.
- Equilibrio entre trabajo mano derecha-mano izquierda.
- Distribución de las dificultades y de los intercambios en todo el ejercicio.
- Enlaces lógicos de los elementos de dificultad y de intercambio.
- Utilización de todo el practicable.

b) Variedad:

- En las dificultades.
- En los intercambios.
- En las formaciones.
- En los desplazamientos.
- En los dinamismos.
- En la ocupación del espacio.

c) Música: relación música y movimiento.

- Entre el carácter y la estructura de la música y el movimiento.
- Entre los contrastes dinámicos del movimiento y los de la música.
- Entre las variaciones de intensidad del movimiento y las de la música.

B. Bonificaciones: 0,50 puntos máximo.

a) Originalidad: 0,30 puntos máximo.

- Dificultades nuevas.
- Nuevas combinaciones de dificultades.
- Nuevas formaciones.
- Nuevas relaciones entre las gimnastas.

b) Riesgo: 0,20 puntos máximo.

- En el manejo del aparato.
- En los intercambios.
- En las relaciones entre compañeras.
- En los desplazamientos.

Total: 10,00 puntos máximo.

2. Nota de ejecución:

A. Ejecución, armonía general: 9,70 puntos máximo.

a) Ejecución:

- Técnica con el aparato.
- Técnica corporal.
- Ejecución rítmica (música y movimiento).

b) Armonía general:

- Concordancia del trabajo de grupo formando una unidad.
- Concordancia entre la amplitud, la velocidad de ejecución y el dinamismo.
- Concordancia entre la intensidad muscular, la velocidad, y la intensidad de expresión.
- Exactitud de las formaciones y de los desplazamientos.
- Coordinación perfecta e idéntica de todas las gimnastas con la música.

B. Bonificación: 0,30 puntos máximo.

a) Virtuosismo:

- Ejecución excepcional idéntica de las 6 gimnastas.

Total 10,00 puntos máximo.

3. Nota final:

Nota de composición: 10,00 puntos máximo.

Nota de ejecución: 10,00 puntos máximo.

Total: 20,00 puntos máximo.

6) DIFICULTADES PARA LOS EJERCICIOS DE CONJUNTO:

1. Dificultades con intercambio de aparatos:

Generalidades: los intercambios de aparatos hechos en relación con elementos preacrobáticos autorizados no se consideran como dificultades, salvo en el caso en el que el tipo de intercambio exija solamente un movimiento corporal (ej.: intercambio por lanzamiento -gimnastas a más de 6 metros- enlazado con un elemento corporal).

Criterios generales para juzgar el nivel de las dificultades:

A. Para los intercambios con un solo aparato por gimnasta:

- Intercambio por lanzamiento: los intercambios por lanzamiento a menos de 6 metros son normalmente dificultades A o B si son respectivamente coordinados con dificultades corporales A o B.

- Intercambios no coordinados con dificultades corporales B. Sin embargo, se consideran como dificultades B en los casos siguientes: intercambio por lanzamiento a más de 6 metros (a condición de que haya un movimiento corporal durante el lanzamiento, o la recogida, o el vuelo del aparato); intercambio por lanzamiento enlazado con un elemento corporal, gimnastas dándose la espalda a 2

metros como mínimo; intercambio por lanzamiento durante un salto y recogida durante un segundo salto (salto de dificultad A); intercambio por lanzamiento durante un salto y recogida en una posición en el suelo; intercambio por lanzamiento en una posición en el suelo y recogida en una posición en el suelo, gimnastas a más de 6 metros; intercambio por lanzamientos sucesivos en diferentes direcciones sin impulso intermedio del brazo, gimnastas en desplazamiento.

- Intercambios por rebote o rodamiento: estos intercambios normalmente son dificultades A o B si se coordinan con dificultades corporales A o B, si las gimnastas están a más de 6 metros. Sin embargo, se consideran como dificultades B: los intercambios por rebote hacia atrás efectuados en enlace con una dificultad corporal A, gimnastas a 6 metros mínimo; los intercambios por rebote hacia atrás, a menos de 6 metros pero realizados en enlace con una dificultad corporal B.

- Intercambios por transmisión: estos intercambios son normalmente dificultades A o B si se coordinan con dificultades corporales A o B. Sin embargo, se consideran como dificultades B: los intercambios por transmisión durante un salto de dificultad A; los intercambios por transmisión durante un salto de dificultad A por una gimnasta, estando la compañera en una posición en el suelo. Nota: en una combinación de diferentes posibilidades de intercambio (ej.: hacer rodar 3 pelotas en enlace con una dificultad corporal A y lanzar las otras 3 en enlace con un movimiento corporal, gimnastas a más de 6 metros), es el elemento más fácil el que determina el nivel de dificultad (ejemplo dado = dificultad A).

B. Para los intercambios de las dos mazas o de dos aparatos por gimnasta son dificultades B los siguientes casos:

- Intercambio por transmisión, o por rodamiento, o por deslizamiento de los dos aparatos por las 2 gimnastas; en enlace con una dificultad corporal B.

- Intercambio por lanzamiento de un solo aparato y por transmisión, o rodamiento, o deslizamiento del otro aparato; en enlace con una dificultad corporal A.

- Intercambio por lanzamiento simultáneo o sucesivo de dos aparatos por

cada gimnasta, estando estas a 4 metros como mínimo.

2. Intercambios de dificultad B: casos particulares.

A. Casos particulares con cuerda: ejemplos. (Para que un intercambio sea válido, la cuerda tiene que estar libre en su totalidad en el espacio durante un tiempo más o menos largo). Gimnastas a menos de 6 metros: lanzamiento enlazado con un salto de dificultad A en la cuerda; recogida en una posición de equilibrio. Gimnastas a menos de 6 metros: lanzamiento enlazado con un elemento corporal y recogida saltando en la cuerda.

B. Casos particulares con aro: ejemplos. Gimnastas a menos de 6 metros: lanzamiento enlazado con un salto de dificultad A en el aro; rotaciones del aro durante el vuelo y recogida. Gimnastas a menos de 6 metros: lanzamiento enlazado con un elemento corporal y recogida saltando en el aro. Gimnastas a más de 6 metros: rodamiento y recogida con un salto por encima del aro enviado por la compañera (el mismo intercambio, pero con paso a través del aro, en vez del salto, la dificultad es de nivel A). Gimnastas a menos de 6 metros: rodamiento en curva y recogida del aro de la compañera, enlazado con una dificultad corporal B (con dificultad corporal A la dificultad sería de nivel A).

C. Casos particulares con la pelota: ejemplos. (Si en el curso de un intercambio la pelota se recoge con dos manos: la dificultad B cuenta como dificultad A, y la dificultad A no cuenta como dificultad). Gimnastas a menos de 6 metros: rebote de la pelota hacia atrás por encima del hombro o de la cabeza, gimnastas dándose la espalda incluso durante la recogida, en enlace con una dificultad B.

D. Casos particulares con mazas. Notas: los intercambios de una maza por cada gimnasta siguen las mismas normas que los intercambios con los otros aparatos; para que un intercambio por lanzamiento de una maza sea válido, la otra maza debe obligatoriamente estar en movimiento durante el intercambio; los intercambios de las dos mazas por cada gimnasta siguen las normas indicadas para

los intercambios con dos aparatos por cada gimnasta; los intercambios de dos mazas, pero con lanzamiento de una sola maza, en enlace con un elemento corporal, se consideran de nivel A, y en enlace con una dificultad corporal A, se consideran de nivel B.

E. Casos particulares con cinta. Notas: en un intercambio por lanzamiento, el aparato debe, de forma general, recogerse por la punta de la varilla. Sin embargo está permitido recoger voluntariamente el aparato por la cinta a condición de que la recogida se haga en una zona de unos 50 cm. aproximadamente contada a partir del enganche; durante los intercambios por transmisión el dibujo de las cintas no debe ser interrumpido, el movimiento debe ser continuo aunque cambie el dibujo.

F. Casos particulares con dos aparatos diferentes: los ejemplos de dificultades específicas por intercambio de dos aparatos diferentes serán en cada ocasión comunicados.

7) EJERCICIOS DE CONJUNTO: FALTAS GENERALES.

1. Faltas generales de composición:

Dificultades:

Falta de unidad en el valor del trabajo ofrecido por las gimnastas: 0,20.

Dificultad A ausente: 0,30.

Dificultad B ausente: 0,60.

Mano izquierda:

Dificultad B mano izquierda ausente: 0,20.

Nota: la dificultad no es obligatoria para los ejercicios con cuerda 2 mazas.

Ausencia de equilibrio mano izquierda-mano derecha (salvo para las mazas): 0,10.

Intercambios de aparatos:

Intercambio de nivel A ausente: 0,30.

Intercambio de nivel B ausente: 0,60.

Relación entre las gimnastas:

Relación entre las gimnastas marcadamente insuficiente: 0,30.

Formaciones:

Variedad insuficiente en el dibujo de las formaciones: 0,10.

Variedad insuficiente en la amplitud de las formaciones: 0,10.

Parada prolongada en una formación: 0,20.

Ocupación insuficiente del practicable para las formaciones: 0,20.

Elección de los elementos-aparatos y corporales:

Ausencia de un grupo no fundamental: 0,10.

Falta de equilibrio en la utilización de los diferentes grupos fundamentales:
0,10.

Utilización insuficiente de un grupo fundamental: 0,20.

Ausencia de un grupo fundamental: 0,30.

Aparato utilizado como decoración: 0,20.

Composición carente de carácter gimnástico: 0,20.

Utilización estática del aparato: 0,10.

Posición estática de la gimnasta: 0,10.

Elemento no estético: 0,10.

Variedad en la composición:

Variedad insuficiente de las dificultades: 0,10.

Variedad insuficiente de los cambios: 0,10.

Falta de variedad en la utilización de cada grupo-aparato fundamental:

0,10.

Falta de variedad en la utilización de cada grupo-corporal fundamental:

0,10.

Falta de variedad en los enlaces: 0,10.

Falta de variedad en los dinamismos: 0,10.

Falta de variedad en la ocupación del espacio: 0,10.

Final del ejercicio:

Ausencia de contacto con un aparato por una o varias gimnastas por falta de composición: 0,20.

Posición inicial o final no autorizada: 0,20.

Elementos preacrobáticos o similares:

Realización sin manejo del aparato: 0,10.

Voltereta u otro elemento con tiempo de suspensión: 0,20.

Parada en la posición: 0,20.

Más de 3 elementos por cada elemento suplementario: 0,30.

Acrobacia:

Elemento acrobático: 0,50.

2. Faltas generales de ejecución:

Nota: las faltas de ejecución se deben penalizar cada vez y para cada gimnasta.

Sincronización y armonía en el trabajo de las 6 gimnastas:

Falta de sincronización en el movimiento del brazo libre de una gimnasta:
0,10.

Falta visible de sincronización en la velocidad, o la amplitud, o la

intensidad de la expresión: 0,20.

Desigualdad visible entre las 6 gimnastas en la calidad de ejecución: 0,20.

Falta de sincronización importante en la velocidad, o la amplitud, o la intensidad de la expresión: 0,30.

Marcada diferencia de habilidad entre las 6 gimnastas: 0,30.

Formaciones y desplazamientos:

Alteración visible: 0,20.

Imprecisión visible en la dirección y en la forma de los desplazamientos: 0,20.

Técnica con el aparato:

Ausencia de contacto con el aparato al final del ejercicio, por cada falta de ejecución: 0,20.

Colisión entre 2 o varios aparatos: 0,10 (más todas las consecuencias).

Contacto involuntario con el cuerpo durante el ejercicio con alteración de la trayectoria: 0,10.

Aparato roto: 0,10.

Técnica corporal:

Elemento preacrobático: técnica incorrecta: 0,10.

Expresión:

Expresión teatral o dramática: 0,10.

XI - DIFICULTADES CORPORALES:

1) SALTOS:

1. **Dificultades A:** zancada hacia delante (con las piernas extendidas o semiflexionadas) o lateral; *cabriole* hacia delante, hacia atrás o lateral, salto en círculo, salto de corza; salto *cosaco*, salto arqueado; salto de tijera (piernas estiradas) girando (180° mínimo); pirueta (360°); salto agrupado hacia delante girando (360° mínimo); saltos verticales, una pierna en la horizontal (en diferentes posiciones) girando (180° mínimo).

2. **Dificultades B:** zancada en círculo; zancada con flexión atrás del tronco; zancada con media vuelta (o más) durante la suspensión; zancada con cambio de las piernas estiradas o terminando con las piernas flexionadas; 3 zancadas sucesivas, sin pasos intermedios, con apoyos alternos (derecha , izquierda, derecha o izquierda, derecha, izquierda), (para este salto la elevación no se exige); *jeté en tournant* con *grand écart* o en círculo; *cabriole* girando (180° mínimo), con paso por el *grand écart*; salto en círculo girando (180° mínimo) con paso de una pierna hacia adelante; salto en círculo de las dos piernas; salto de corza girando (180° mínimo); salto de corza en círculo; salto *cosaco* girando (180° mínimo); salto arqueado girando (180° mínimo); salto de tijera flexionado (piernas flexionadas hacia atrás) girando (180° mínimo); salto de tijera con *grand écart* o en círculo; salto carpado con piernas unidas o abiertas o carpado lateral; *butterfly*; saltos verticales, una pierna en la horizontal (en diferentes posiciones) girando (360° mínimo).

2) EQUILIBRIOS:

1. **Dificultades A:** equilibrio vertical (pierna libre en la horizontal hacia adelante o lateral); *arabesque*; equilibrio en *passé*; *attitude*; plancha frontal o lateral; pierna libre a nivel de la cabeza (*grand écart* frontal, lateral o dorsal, pierna libre sujeta por una o dos manos o por el aparato); apoyo sobre un pie (*ronde*, también con una mano) paso de la pierna libre por 3 posiciones (*grand écart* frontal, lateral y dorsal o viceversa); paso directo del *grand écart* frontal al *grand écart* dorsal (o viceversa), con media vuelta, también con una mano; equilibrio sobre un pie con *grand écart* dorsal y flexión del tronco hacia delante (*penchée*) o con *grand écart* frontal y flexión de tronco hacia atrás, o con *grand écart* lateral e inclinación lateral del tronco; apoyo sobre una rodilla (equilibrio sobre una rodilla, sin apoyo de manos), pierna en la horizontal levantada hacia delante, atrás o lateralmente; pierna libre por debajo de la horizontal, equilibrio vertical con flexión hacia atrás o lateral, pierna libre por debajo de la horizontal, en diferentes posiciones.

2. **Dificultades B:** pierna libre en la horizontal, plancha dorsal; *grand écart* frontal o dorsal (pierna libre a nivel de la cabeza), sin la ayuda de las manos o del aparato; equilibrio en círculo; flexión delante del tronco, con *grand écart* dorsal (*penchée*); duración menos de 2": flexión atrás del tronco con *grand écart* frontal; *grand écart* lateral con inclinación lateral del tronco; apoyo sobre una rodilla (equilibrio sobre una rodilla, sin apoyo de manos) con flexión del tronco hacia atrás, pierna libre por encima de la horizontal hacia delante o en la horizontal hacia atrás.

3) GIROS:

1. **Dificultades A:** giro (360°) pierna libre en la horizontal hacia delante o lateral; giro (360°) en *arabesque*; giro (360°) en *attitude*; giro (360°) con movimiento de la pierna libre en la horizontal (ej.: de adelante a atrás o viceversa o en posición *en passé* a *arabesque*); giro con recobro de apoyo: giro *fouetté* (360° + 360°) (flexión-extensión de la pierna libre en la horizontal a cada recobro de apoyo); doble giro (720°): doble giro (720°) *en passé* (talón a nivel de la rodilla); pierna libre por debajo de la horizontal: giro (360°) con flexión del tronco delante o atrás, pierna libre por debajo de la horizontal; giro (360°) con la pierna de apoyo semi flexionada (pierna libre por debajo de la horizontal); pierna libre a nivel de la cabeza: giro (360°) en *grand écart* frontal o lateral, con ayuda de la mano o del aparato; giro (360°) en círculo, con la ayuda de la mano o del aparato.

2. **Dificultades B:** doble giro (720°): pierna libre en la horizontal hacia adelante o lateral; doble giro (720°) en *arabesque*; doble giro (720°) en *attitude*; doble giro (720°) con movimiento de la pierna libre en la horizontal (ej.: de delante a atrás o viceversa o en posición *en passé* a *arabesque*); giro con recobro de apoyo: giro *fouetté* (360° + 360° + 360°) (flexión-extensión de la pierna libre en la horizontal a cada recobro de apoyo); triple giro (1080°): triple giro (1080°) *en passé* (talón a nivel de la rodilla); pierna libre por debajo de la horizontal: doble giro (720°) con flexión del tronco delante o atrás, pierna libre por debajo de la horizontal; doble giro (720°) con la pierna de apoyo semi flexionada; giro de 720° pierna libre a nivel de la cabeza: doble giro (720°) en *grand écart* frontal o lateral, con ayuda de la mano o del aparato; doble giro (720°) en círculo, con la ayuda de la mano o del aparato; giro de 360°: giro (360°) en *grand écart* frontal o lateral, sin ayuda de la mano o del aparato. Nota: todos los giros que tienen un ángulo menor de 90° entre las dos piernas son de nivel A, a condición de que tengan 3 vueltas como mínimo (1080°), sin recobro de apoyo; salvo los casos particulares

indicados en la lista.

4) **FLEXIBILIDAD:**

1. **Dificultades A:** flexión dorsal por debajo de la horizontal; onda total del cuerpo, hacia delante, atrás o lateral, en apoyo sobre los pies o sobre un pie; onda total del cuerpo en espiral; paso por el suelo por el *grand écart*, inclinación del tronco sobre una pierna y voltereta lateral manteniendo el *grand écart*; vuelta *en picado* con apoyo sobre un pie (con o sin apoyo pasajero de una mano en el suelo).

2. **Dificultades B:** tumbada sobre el vientre, elevación del tronco hasta la flexión dorsal; sentada sobre los talones, se levanta con una onda total del cuerpo, pasar por la punta de los pies; dos ondas totales sucesivas del cuerpo en espiral sin pasos intermedios; dos vueltas *en picado* sucesivas, sin cambio de apoyo (con o sin apoyo de una mano en el suelo).

XII - GIMNASTAS JUNIORS: EJERCICIOS INDIVIDUALES Y DE CONJUNTO.

1) **EJERCICIOS INDIVIDUALES: EXIGENCIAS.**

1. **Generalidades:** las exigencias generales previstas para los ejercicios de las gimnastas seniors son, en general, también válidas para los ejercicios de las gimnastas juniors; salvo en lo referente a los aspectos que siguen a continuación.

2. **Número y nivel de las dificultades.** Para todos los concursos el número y el nivel de las dificultades son los siguientes: 6 dificultades A, y 2 dificultades B. Las 6 dificultades A deben obligatoriamente realizarse de la siguiente manera: 2 en

coordinación con una dificultad A de salto, 2 en coordinación con una dificultad A de giro, y 2 en coordinación con una dificultad A de equilibrio, o bien la dificultad corporal A, o el elemento-aparato utilizado, deben ser de tipo diferente al ya utilizado para la otra dificultad.

CONCURSO I-II-III			DIFICULTAD A		
SALTO	SALTO	GIRO	GIRO	EQUILIBRIO	EQUILIBRIO

Penalización: 0,20 si el número y el nivel de las dificultades son correctos, pero no se respeta una de estas exigencias (jueces-composición).

El elemento corporal para las dificultades B es a elección de la gimnasta.

3. Bonificaciones de composición:

Originalidad: (como para los ejercicios de las gimnastas seniors), bonificación: 0,10.

4. Bonificaciones de ejecución:

Virtuosismo: (como para los ejercicios de las gimnastas seniors), bonificación: 0,10.

5. Reparto de los puntos:

· Nota de composición:

A. Exigencias técnicas: 4,70 puntos máximo.

a) Valor técnico de la composición:

- Número y nivel de las dificultades.
- Dificultades A realizadas con los elementos corporales impuestos.
- Presencia de los grupos de elementos-aparato fundamentales.
- Presencia de las exigencias técnicas específicas del aparato.

- Distribución de las dificultades en todo el ejercicio.
- Enlaces lógicos de los elementos de dificultad.
- Utilización de todo el practicable.

b) Variedad:

- En la elección de los elementos (cuerpo y aparato).
- En los dinamismos.
- En la ocupación del espacio.

c) Música: relación música y movimiento:

- Entre el carácter y la estructura de la música y el movimiento.
- Entre los contrastes dinámicos del movimiento y los de la música.
- Entre las variaciones de intensidad del movimiento y las de la música.

B - Bonificación: 0,10 puntos máximo.

a) Originalidad:

- Ejercicio original.

Total: 4,80 puntos máximo.

• **Nota de ejecución:**

A. Ejecución: 4,90 puntos máximo.

- Técnica con el aparato.
- Técnica corporal.
- Ejecución rítmica (música y movimiento).

B. Bonificación: 0,10 puntos máximo.

a) Virtuosismo:

- Técnica corporal y aparato.

Total: 5,00 puntos máximo.

• **Nota final:**

Nota de composición: 4,80 puntos máximo.

Nota de ejecución: 5,00 puntos máximo.

Total: 9,80 puntos máximo.

2) EJERCICIOS DE CONJUNTO:

1. **Generalidades:** las exigencias generales previstas para los ejercicios de las gimnastas seniors son, en general, también válidas para los ejercicios de las gimnastas juniors; salvo en cuanto a los aspectos que siguen a continuación.

2. **Dificultades e intercambios de aparatos.** Como para las gimnastas individuales, las dificultades exigidas son las siguientes: 6 dificultades A, y 2 dificultades B. De las 8 dificultades, 4 como mínimo deben ser de intercambio de aparato.

3. **Bonificaciones.** Bonificaciones de composición y ejecución: como para las gimnastas individuales; pero según las normas previstas para los ejercicios de conjunto de las gimnastas seniors.

4. Reparto de los puntos:

• Nota de composición:

A. Valor técnico - Variedad - Música: 9,50 puntos máximo.

a) Valor técnico de la composición:

- Número y nivel de las dificultades.
- Número y nivel de los intercambios.
- Número de formaciones.
- Utilización de todos los grupos de elementos corporales y de los aparatos.
- Equilibrio entre trabajo mano derecha-mano izquierda.
- Reparto de las dificultades y de los intercambios en todo el ejercicio.
- Enlaces lógicos de los elementos de dificultad e intercambio.
- Utilización de todo el practicable.

b) Variedad:

- En las dificultades.

- En los intercambios.
- En las formaciones.
- En los desplazamientos.
- En los dinamismos.
- En la ocupación del espacio.

c) Música: relación música y movimiento:

- Entre el carácter y la estructura de la música y el movimiento.
- Entre los contrastes dinámicos del movimiento y los de la música.
- Entre las variaciones de intensidad del movimiento y las de la música.

B. Bonificaciones: 0,30 puntos máximo.

a) Originalidad:

- Nuevas dificultades.
- Nuevas combinaciones de dificultad.
- Nuevas formaciones.
- Nuevas relaciones entre las gimnastas.

Total: 9,80 puntos máximo.

• **Nota de ejecución:**

A - Ejecución, armonía general: 9,70 puntos máximo.

a) Ejecución:

- Técnica con el aparato.
- Técnica corporal.
- Ejecución rítmica (música y movimiento).

b) Armonía general:

- Concordancia del trabajo de grupo formando una unidad.
- Concordancia entre la amplitud, la velocidad de ejecución y el dinamismo.
- Concordancia entre la intensidad muscular, la velocidad y la intensidad de expresión.
- Exactitud de las formaciones y de los desplazamientos.
- Coordinación perfecta e idéntica de todas las gimnastas con la música.

B. Bonificación: 0,30 puntos máximo.

a) Virtuosismo: 0,30 puntos máximo.

- Técnica corporal y aparato idéntica de todas las gimnastas.

Total: 10,00 puntos máximo.

• **Nota final:**

Nota de composición: 9,80 puntos máximo.

Nota de ejecución: 10,00 puntos máximo.

Total: 19,80 puntos máximo.

4.2. CONCLUSIONES:

En este capítulo hemos insistido en los cambios reglamentarios del año 1993 a raíz de los cuales la Gimnasia Rítmica queda como una disciplina deportiva en la cual es posible la participación tanto individual como en modalidad de conjuntos. Estos conjuntos lo forman cinco gimnastas y utilizan los mismos cinco aparatos que existían hasta entonces: cuerda, aro, pelota, cintas y mazas.

El tiempo del ejercicio en la modalidad individual es de un minuto a un minuto y medio, y en la modalidad de conjuntos oscila entre dos minutos y dos minutos y medio, condicionando la duración de la música que debe consumir el mismo tiempo que el total del ejercicio. Dentro de las características de la pieza musical que se utilice solo existe una limitación clara: no puede intervenir la voz, aunque está permitido, sin embargo, que aparezca cualquier tipo de instrumento.

Hay que resaltar los diferentes concursos existentes en los campeonatos tutelados y organizados por la Federación Internacional de Gimnasia (F.I.G.), lo cual añade una nueva dimensión a las posibilidades de esta actividad.

Así mismo se incorporan al código de puntuación diferentes niveles de dificultades corporales -A, B, C y D- y una lista de las distintas dificultades existentes en los elementos pertenecientes a los grupos de elementos corporales fundamentales, de forma que se delimita y clarifica la actuación de las gimnastas y se homogeneiza la forma de puntuación de los jueces.

COMPOSICIÓN DEL JURADO

1992	I	Se mantiene la misma distribución numérica del jurado se introduce las bonificaciones de originalidad y riesgo en composición y la de virtuosismo en ejecución.
	E	

Fig. 15.

NIVELES DE PUNTUACIÓN

1922 (?)	PENALIZACIONES	
	0,005	INCERTIDUMBRES
	0,1	PEQUEÑAS FALTAS
0,30	FALTAS GRAVES	

Fig. 16.

NIVEL DE DIFICULTADES CORPORALES

1992	NIVEL	A	B	C	D
				(A+B)	(B+B)
	SIMPLES Ó COMBINADAS	SALTOS GIRO EQUILIBRIO FLEXIBILIDAD			

Fig. 17.

DIFICULTADES EN EJERCICIOS INDIVIDUALES

1992	CONCURSO	A	B	C	D
	CONCURSO I	4	4		
	CONCURSO II	4	4	1	
	CONCURSO III	4	4	1	1

Fig. 18.

CAPÍTULO 5

LAS JUECES EN GIMNASIA RÍTMICA.

CAPÍTULO 5: LAS JUECES EN GIMNASIA RÍTMICA.

Este estudio se centra en la actuación de las juezas de Gimnasia Rítmica y sus características personales, por ello creemos conveniente en este capítulo situar la figura sobre la que se centra esta investigación. Dadas las especiales características de la actividad que nos ocupa y considerando la gran variedad de actividades deportivas existentes y sus peculiares características, las cuales influyen en las personas encargadas de velar por la correcta aplicación del reglamento propio de cada una, comenzaremos analizando la figura del juez y árbitro deportivo para a continuación centrarnos en las juezas de Gimnasia Rítmica Deportiva.

La estructura de una actividad motriz necesita de una serie de reglas, entre otros elementos, para ser considerada deporte. Este es el punto de vista jurídico de cada actividad, que posee dentro de cada una de las federaciones un código de arbitraje o puntuación, que según el grado de acotamiento de estas reglas la convierte en una actividad institucionalizada o hiperinstitucionalizada.

Las reglas, recopilación de convenciones estrictas, examinan todas las posibilidades y proponen autorizaciones y prohibiciones. Esta disciplina aceptada por los participantes origina una motricidad propia y especializada de cada actuación deportiva. Esta situación conlleva la aparición de unos representantes encargados de hacer respetar las reglas: los árbitros o juezas deportivas.

La actuación de estas está supeditada y mediatizada por una serie de factores exteriores a la propia actividad, debiendo de igual forma tener un profundo conocimiento del reglamento de la disciplina y de las acciones de juego que acontecen en la misma. Paolini considera que la velocidad del juego, la rapidez de la toma de decisiones, la imposibilidad de intervenir sobre dicha decisión por medio

de un análisis más profundo, son las primeras grandes dificultades con las que debe enfrentarse el árbitro (5.1).

La Ley del Deporte de 1991, en su artículo 74.2, reviste a los oficiales de la máxima autoridad durante el desarrollo del partido o de la competición y nos dice:

" El ejercicio de la potestad disciplinaria deportiva corresponderá a los jueces o árbitros durante el desarrollo de los encuentros o pruebas con sujeción a las reglas establecidas en las disposiciones de cada modalidad deportiva" (5.2).

De igual manera, Riera se refiere al juicio deportivo diciéndonos: "el juicio deportivo se ocupa de una de las funciones más características y peculiares del deporte, como es el juzgar la ejecución de los atletas y arbitrar entre los deportistas en el terreno de juego" (5.3). Aquí encontramos ya una diferenciación entre la denominación de juez y árbitro que para este autor parece estar determinada por el tipo de actividad sobre la que actúa, así el juez estaría referido a aquellas actividades en las cuales el juicio es exterior a la propia actividad y el arbitraje es el que se realiza desde dentro del propio campo deportivo.

La denominación de juez o árbitro muchas veces está delimitada por la naturaleza y especiales características del deporte, en aras de aclarar ambas figuras las trataremos a continuación con más detenimiento.

(5.1) Paolini, 1982. Citado en Riera, J., El Juicio en Gimnasia Deportiva 1988. Generalitat de Catalunya.

(5.2) Ley del Deporte, 1991. Artículo 7.4.2. Consejo Superior de Deportes

(5.3) Riera Riera, J. 1985, Introducción a la Psicología del Deporte. Ed. Martínez Roca. Pág.131.

5.1. El árbitro.

Los árbitros velan por el cumplimiento de las reglas de la modalidad deportiva, juzgan la actuación de los participantes en el encuentro e intervienen de una manera directa en el match competitivo.

Su actuación delimita y marca la de los jugadores y sus decisiones influyen de manera directa tanto en el resultado de la competición como en el comportamiento de los participantes al poder interaccionar con estos durante el encuentro y no una vez finalizado este.

Existen dos categorías arbitrales: principales, y asistentes o auxiliares; los primeros tienen capacidad decisoria individual, los segundos han de contar con el árbitro responsable para ejecutar su decisión. Pero es común a las dos categorías el hecho de que la actuación del árbitro es inmediata y directa; debe apreciar la situación y mediante su juicio personal decidir si la actuación de los participantes es reglamentaria o no y actuar en consecuencia.

También debemos señalar dos características de este colectivo que son inherentes a su actuación en el encuentro: la primera es el grado de movilidad del árbitro en todo el terreno de juego en el que se celebra la competición, tanto dentro como fuera de él, lo cual conlleva una apreciación de las acciones desde dentro de las mismas en multitud de ocasiones. La segunda es la posibilidad comunicativa del árbitro con los jugadores y con los otros árbitros o estamentos de control, lo cual implica la aparición de una red comunicativa verbal y gestual, dado que en varias actividades deportivas estos gestemas que emite el árbitro encierran el mensaje relacionado con la acción y deben ser conocidos por ambas partes, árbitros y jugadores.

5.2. El juez.

Su principal cometido es el de observar el ejercicio realizado por el o los deportistas, evaluarlos y decidir en definitiva quien lo ha realizado mejor. Este juicio es una evaluación personal, con la subjetividad que todo proceso evaluativo conlleva, pues cada juez aprecia la calidad de la acción del deportista.

Podemos considerar dos categorías dentro de los jueces:

a) Aquellos que aprecian la actividad de los deportistas complementado la actuación de un árbitro que actúa dentro del terreno de juego. Esta labor también puede ser de consulta para el árbitro que interactúa con los participantes. Ejemplos de este tipo de juez los encontramos en deportes como la lucha, el boxeo, artes marciales y, en general, en la mayor parte de las actividades de oposición.

b) Los jueces que actúan en solitario en sus apreciaciones pero con responsabilidad compartida con otros miembros del mismo jurado a la hora de emitir la puntuación, tal y como ocurre en la gimnasia, saltos de trampolín, patinaje artístico, etc.

Como primera característica común a ambas categorías de juez podemos señalar el que su actuación siempre es a posteriori, una vez finalizada la actividad; lo cual condiciona su actuación, ya que sólo pueden juzgar lo que se ha realizado y no intentar reconducir la actuación de los deportistas como sucede con los árbitros.

Son características comunes a los jueces el hecho de no intervenir durante la ejecución de la actividad, sólo observan lo que sucede, no tienen potestad para parar o finalizar la actividad, lo que sí pueden llevar a cabo los árbitros, y tampoco

pueden comunicarse con los deportistas, con lo cual la interacción participante-juez durante el encuentro es inexistente. Normalmente el juez se sitúa fuera del terreno de juego donde los deportistas actúan, mientras que los árbitros, como comentamos anteriormente, se sitúan en el mismo espacio que los contendientes.

Debemos señalar que el juez hace posible la existencia de competición en determinadas actividades en las cuales no existe oposición directa entre los participantes y en las que el objetivo de las mismas no es la consecución o logro de una distancia, marca o diana, como ocurre en las pruebas del atletismo. En aquellas actividades en las cuales se debe valorar la ejecución de los deportistas únicamente, el juez se convierte en un elemento capital para el desarrollo de la propia actividad, tal y como ocurre en Gimnasia Rítmica Deportiva.

Estos jueces penalizan los fallos cometidos por los participantes, evalúan los ejercicios realizados, la adecuación y calidad de estos, y su criterio determina la victoria o derrota de los contendientes o su posición con respecto al resto de participantes.

5.3 Las jueces en Gimnasia Rítmica Deportiva.

Esta disciplina deportiva se encuadraría dentro de las modalidades deportivas de oposición, y cooperación-oposición sin interacción directa sobre el oponente, dándose la circunstancia de que el objetivo de la práctica deportiva es la realización más correcta y armoniosa posible de una serie de ejercicios, valorándose esta realización y no la consecución de un determinado espacio, blanco o distancia, lo cual significa que es necesaria la presencia de un elemento exterior para decidir el resultado: las jueces.

La juez de Gimnasia Rítmica Deportiva ha de comparar y valorar la actuación de las gimnastas de acuerdo a un patrón determinado, siguiendo unos criterios prefijados que aparecen especificados y explicados en el reglamento de esta disciplina deportiva. Debe penalizar cuando considere que la ejecución no se ciñe a los requisitos predeterminados y puede bonificar la actuación de las gimnastas cuando lo considere conveniente en función de la actuación realizada.

Por lo tanto la apreciación de los jueces es determinante y concluyente en el resultado de la competición; bien es cierto que siempre existirá una carga subjetiva en su valoración, pero dadas estas especiales características de este juicio deportivo, la preparación antes y la concentración durante el encuentro son dos elementos fundamentales en la actuación de estas con vistas a objetivar su actuación. Debemos señalar que existen otras circunstancias añadidas a la hora de valorar los ejercicios: por un lado, el carácter especial de los ejercicios con un gran aporte artístico y creativo que nace de la propia ejecución de las gimnastas, de todos es conocido lo difícil que resulta medir el carácter expresivo de los movimientos, la maestría en su ejecución y este matiz es una de las constantes presentes en esta disciplina. Por otro lado, el reducido espacio de tiempo del que disponen los jueces para emitir su calificación se convierte en un elemento más de dificultad para su actuación y de objetivización de sus decisiones:

Smolevskij se refiere a este problema y nos dice: “Las dificultades más significativas en la puntuación resultan de la información expresiva que la juez debe rápidamente sintetizar a fin de transformar y de concretar en puntos; prácticamente las jueces son capaces de resolver sus problemas gracias a su experiencia y a su conocimiento sobre la gimnasia”(5.4).

(5.4) Smolevskij, V. (1982). *Gymnastique artistique: Problemes du rapport entre l'argumentation de l'habilité sportive et l'arbitrage lors des competitions*. Symposium de Judges, 20-34. Roma: FIG Pág. 27

5.4. Estructura interna del jurado de Gimnasia Rítmica Deportiva.

En Gimnasia Rítmica existen dos modalidades, la individual y la de conjunto, y cada una de ellas tiene su propio jurado particular y específico. Este jurado se divide a su vez en dos jurados según su labor a desempeñar: existe un jurado encargado de valorar la composición de los ejercicios, denominado Jurado de Composición y otro que determinara la ejecución de los mismos, el Jurado de Ejecución. En la competición también existen la juez-responsable, las juezes de línea, y por encima de todos estos el jurado control y el jurado superior.

El jurado de composición está compuesto por cuatro juezes en el caso de los ejercicios individuales y de seis en el caso de los ejercicios de conjunto. El jurado de composición lo integran de igual forma cuatro juezes para la modalidad individual y seis para la modalidad de conjunto.

La juez-responsable tiene como misión la de verificar si la diferencia de puntuación entre las notas centrales de cada jurado (resultante de las cuatro o seis juezes tanto en composición como en ejecución) es conforme al reglamento. También es competencia suya la de restar de la nota final de cada ejercicio aquellas faltas suplementarias que sean de su competencia, como la salida del practicable. El número de estas juezes en la modalidad de conjuntos es de dos, una es la encargada de verificar las notas de composición y otra las notas de ejecución.

Las juezes de línea son las encargadas de controlar la salida de la moqueta, determinar si esta se produce durante la ejecución de los ejercicios, tanto por parte de la gimnasta como del aparato. Son dos y se colocan en esquinas opuestas del practicable encargándose cada una de ellas de dos de los cuatro lados del tapiz.

Como señalamos anteriormente, existe un Jurado de Control por encima de

las juezes anteriormente expuestas. Este jurado de control está formado por Jueces Expertas, existiendo dos por cada uno de los aparatos. También forma parte de este jurado la presidenta del comité técnico correspondiente.

Por último, señalamos la existencia un jurado de apelación, de igual forma que en la mayoría de los deportes, formado por un miembro del comité ejecutivo de la Federación, dos miembros del comité técnico y dos juezes expertas.

5.5. Las juezes de Gimnasia Rítmica y la competición.

El primer requisito exigido para poder intervenir como juez en una competición es estar en posesión del correspondiente título, el cual se obtiene después de superar un curso y aprobar su correspondiente examen. Independientemente, en los Campeonatos del Mundo y de Europa es necesario realizar un curso para poder intervenir en estos. En este curso de una jornada de duración se trabaja sobre los puntos más importantes del reglamento y se puntúa a las gimnastas suplentes, debiendo superar este curso para poder intervenir en dicho campeonato.

Para ser juez internacional, es necesario ser propuesto por la correspondiente federación nacional, realizando posteriormente un curso de diez días de duración que organiza la FIG y que debe superarse con una puntuación mínima de ocho puntos. Desde este momento la juez debe participar como mínimo en dos torneos internacionales y ser aprobada, obteniendo lo que se denomina Primer Brevet, el cual la habilita para participar en campeonatos internacionales,

Después de cada competición, un comité de la FIG analiza las notas dadas por cada juez, realizando un baremo de las juezes intervinientes; aquellas que no

superen la nota media establecida en el baremo quedan suspendidas por un periodo determinado. Para obtener el Segundo Brevet se debe asistir a distintos campeonatos internacionales y superar la nota de nueve puntos en el baremo antes mencionado; es este segundo brevet el que posibilita la participación de la juez en la Olimpiadas, considerándose además su trayectoria a la largo del período olímpico correspondiente.

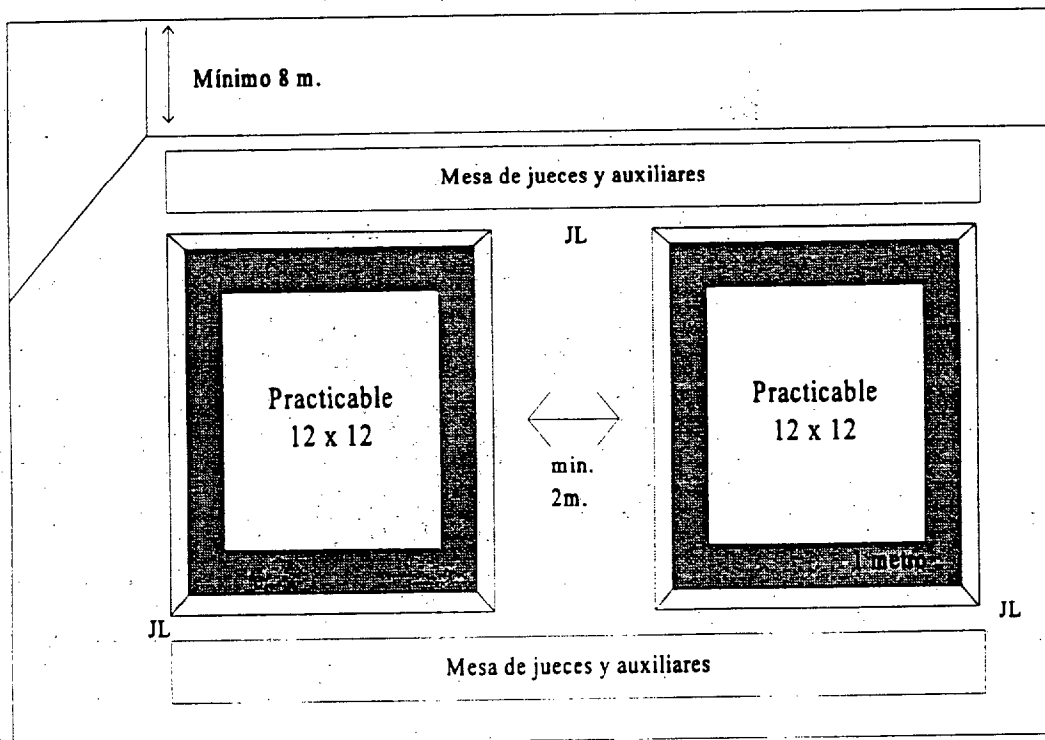
En la propia competición, las juezes deben estar en la sala destinada para ellas dos horas antes del inicio del campeonato, celebrándose en esta sala el sorteo de las juezes que intervendrán. Es en ese momento cuando conocerán en qué jurado se integran y qué aparato es el que han de puntuar. A partir de aquí y hasta el comienzo de la competición no pueden comunicarse con los equipos intervinientes, y una vez comenzada su actuación las calificaciones de cada ejercicio la introducirán dentro de una terminal informática de forma inmediata y deberán permanecer en el puesto que les haya sido asignado hasta la finalización del evento, abandonando la sala de competición de forma ordenada y al compás de una marcha musical.

Durante la competición las juezes se ven sometidas a una gran presión en su actuación. Por un lado, podemos considerar las presiones del público, considerando aquí el tamaño del pabellón en el cual se celebra la competición y la cantidad de público asistente al evento, el cual con sus demostraciones y comportamientos hacia las notas emitidas por las juezes presionará el comportamiento de las mismas en su criterio calificador. También es un factor a considerar el nivel o importancia de la competición en la que se interviene, sobre todo si consideramos lo que se juegan las participantes en cada uno de ellos: paso a posteriores competiciones, clasificaciones finales, etc.

Pero un factor externo a la propia competición y que es propio de esta

actividad , el cual genera tensión en la actuación de las jueces , es el hecho de que cada día después de la competición existe un control por parte de la FIG de las notas dadas a los ejercicios realizados por las gimnastas, eliminando de la competición a aquellas jueces cuyas puntuaciones no se correspondan con el baremo realizado por las Jueces Expertas.

En vista de lo anteriormente expuesto y a modo de conclusión podemos decir que las Jueces de alta competición de Gimnasia Rítmica, las cuales actúan en un contexto complejo y han de tomar decisiones en un espacio corto de tiempo, deben poseer unos amplios y profundos conocimientos de las reglas y códigos de puntuación, así como de la propia actividad deportiva desde el punto de vista técnico. De igual forma, deben tener una gran capacidad de observación, rapidez de análisis y juicio de las situaciones, siendo un elemento determinante su experiencia como juez, además de las características propias de todas aquellas personas que valoran la actuación de otros, la ética profesional y moral, lo cual hace que la dificultad de valoración y de actuación de estas jueces sea muy alta; en parte, debido a las especiales características de la actividad y, en parte, a las altas exigencias personales para poder intervenir como juez de Gimnasia Rítmica.



SITUACIÓN DE LAS JUECES EN LA SALA DE COMPETICIÓN

Fig. 19

CAPÍTULO 6

PERSONALIDAD, MOTIVACIÓN Y JUICIO DEPORTIVO.

CAPÍTULO 6: PERSONALIDAD, MOTIVACIÓN Y JUICIO DEPORTIVO.

6.1. PERSONALIDAD Y MOTIVACIÓN.

En los capítulos anteriores hemos realizado la delimitación conceptual de la Gimnasia Rítmica Deportiva y el análisis de sus elementos conformadores. También hemos estudiado el reglamento, las normas, los códigos de puntuación, etc. y su evolución en distintos periodos hasta llegar a nuestros días. Ahora vamos a analizar un elemento clave; la persona del juez de Gimnasia Rítmica Deportiva y nos vamos a centrar en el estudio de su personalidad y en las motivaciones que le impulsan a realizar esta actividad. Este análisis nos sirve de marco teórico de referencia en orden a la adecuada contextualización del estudio empírico.

La personalidad y la motivación son de los términos más importantes que se manejan en el estudio del comportamiento humano. Por esta razón hacemos una introducción general de ambos conceptos para poder entender, aunque sea a modo de resumen, la importancia que el estudio de ambos ha tenido y tiene en un marco global y, en especial, en el contexto deportivo.

El término personalidad suele utilizarse en el lenguaje cotidiano con mucha frecuencia y da a entender que alguien es de una u otra "forma de ser", siendo su

aplicación muy flexible y poco definida. La motivación parece referirse a aquello que inicia, mantiene, dirige e interrumpe la conducta. Sin embargo, aunque estos términos tienen elementos comunes son difíciles de incorporar en una sola definición.

6.1.1. Concepto de Personalidad.

Definir personalidad ha sido y es una tarea de difícil solución. De hecho, no existe una definición de "personalidad" que sea comúnmente aceptada por quienes, dentro de la Psicología científica, se han dedicado y dedican a su estudio. Las razones por las que se explica esta falta de entendimiento son muchas. Las más importantes podrían resumirse en los siguientes aspectos:

1. El estudio de la personalidad ha desempeñado, con mucha frecuencia, un papel disidente en el desarrollo de la Psicología. Esta especie de desarraigo, aunque ha permitido cierta libertad de acción, crítica y cuestionamiento de los cauces oficiales por donde discurría la ciencia psicológica, ha conducido al estado actual en que se encuentran los múltiples acercamientos teóricos existentes, casi todos ellos contruidos al margen de las normas y sistemática del legado científico.

2. El estudio de la personalidad se ha venido caracterizando por un estilo y preocupación eminentemente funcional, apegado a los problemas diarios. Tal es así, que las teorías principales de la personalidad han partido desde las

observaciones clínicas, que, si bien han dado una especie de aureola de vitalismo-humanismo-popularidad a tales teorías, han dificultado el intento de establecer un armazón conceptual claramente definido, comúnmente aceptado y vinculado a los procedimientos que emanan de la lógica del pensamiento científico.

3. Junto a este carácter funcional hay que destacar la importancia concedida en el estudio de la personalidad a los procesos motivacionales que han sido las variables más atacadas durante mucho tiempo, llegando incluso a tener un valor nulo para los experimentalistas.

4. Por último, la amplitud de sus fines, holistas e integradores, ha abierto camino a numerosos enfoques; cada uno de los cuales ha comportado una definición de la personalidad acorde con el contexto teórico en que se enmarca.

Pero no es sólo en el ámbito de la Psicología donde se da el problema de la definición de personalidad. También en sus acepciones más cotidianas e incluso históricas, la ambigüedad existe. Así, Cicerón dio cuatro líneas maestras de la acepción del término personalidad:

a) Personalidad es lo que uno aparenta ante los demás; es la apariencia exterior; es la máscara que uno lleva puesta, acorde con el contexto en que se sitúa. En cierto modo, esta significación hace referencia a algo superficial, externo, aditivo, que no es uno mismo y que se utiliza para dar una determinada imagen ante

los demás.

b) La segunda acepción hace referencia no ya a la máscara del actor, sino más bien al papel que dicho actor representa en la obra. En este sentido, el actor deja de ser considerado como alguien con características propias, independientes del papel que representa.

c) Un tercer significado se refiere al actor en sí mismo, entendido como individuo constituido por un conjunto de cualidades y características personales. El actor, en este contexto, tiene una verdadera entidad, un auténtico Yo, una distintiva personalidad que es independiente del papel que está representando y de los artificios de que se sirve para tal fin.

d) Por último, se habla de "persona" aplicándole connotaciones de prestigio y dignidad; características que sonaron con fuerza, y que siguen estando presentes en contextos jurídicos, como en el código romano donde se define la "persona" como "todo individuo que goza de estado legal" o sociológicos, donde se le define como "el aspecto subjetivo de la cultura", como "la eficacia social" o como la "partícula final del grupo humano".

En cualquier caso, la acepción con mayor importancia del término personalidad es aquella que hace referencia al actor mismo, en cuanto poseedor de

cualidades y propiedades que le definen con independencia de la categorización que de él y su comportamiento hacen los demás.

Además, podríamos sacar algunas notas definitorias generales que, aunque no son propiamente una definición, podemos tomarlas como punto de partida para entender posteriormente la importancia que ha tenido el concepto de personalidad en el contexto deportivo y en el ámbito del juicio deportivo en particular. Estas notas podrían resumirse en seis apartados:

a) La personalidad abarca tanto la conducta manifiesta como la experiencia privada.

b) La personalidad implica ciertas connotaciones de generalidad. Desde un extremo se ha intentado minimizar las diferencias situacionales que el comportamiento de un individuo puede presentar, acentuando el carácter de generalidad, duración y permanencia de las características de la personalidad; explicándose las inconsistencias como errores o excepciones. En el polo opuesto (generalidad-especificidad), donde obviamente no cabría hablar de personalidad, la inconsistencia de la conducta no sería la excepción sino la regla. Una postura intermedia, más actual, abogaría por un entendimiento de la personalidad como un conjunto de características relativamente estables que el individuo lleva a la situación. El comportamiento viene a ser el resultado de la modulación e

interacción de características del individuo y parámetros de la situación.

c) El concepto personalidad hace referencia a la estructuración única de un conjunto de elementos del individuo. Es decir; aunque la afluencia puntual de la organización en el individuo es única, los elementos que integran la organización son generales o generalizables.

d) Cualquier definición nos permite la posibilidad de predecir, controlar y entender la conducta de un individuo concreto; siendo, tal vez, la que incorpora "entender" la más dada a connotaciones subjetivistas.

e) La personalidad es algo "inferido", carece de realidad en sí misma. Es una abstracción que inferimos de la conducta de un individuo.

f) El término personalidad debe emplearse sólo cuando es útil para describir, explicar, predecir y controlar el comportamiento del sujeto.

Estas perspectivas hacen que a lo largo de la historia se hayan aportado distintas definiciones de personalidad. Un breve repaso histórico nos permite incorporar, a modo de ejemplo, las siguientes:

En el siglo XVIII, Christian Wolff en su obra "Psychologia Rationalis"

(1734; citado por Delay y Pichot, 1988, 329) personalidad es lo que conserva la memoria de sí mismo, es decir, lo que hace recordar haber sido otras veces, al igual que ahora, una y la misma cosa. Para Myers (1988, 463) la personalidad consiste en pautas duraderas de respuesta, del individuo enfrentado a gran variedad de situaciones. Fuentenebro y Vázquez (1990) entienden la personalidad como la forma en que las personas interactúan consigo mismas y con el medio. Y, Fierro (1996, 53) utiliza la personalidad para referirse a un campo empírico vasto y complejo, en el que se pueden identificar tanto subconjuntos determinados o clases de conductas -autorreferidas, de presentación social, de autoprotección-, cuanto atributos que caracterizan a toda conducta: peculiaridad e idiosincrasia individual, estabilidad, procedencia de un sujeto agente, en verdad activo y no sólo reactivo, idéntico a sí mismo a través del tiempo.

En resumen, nosotros consideramos que la personalidad puede ser conceptualizada como la organización de las características estructurales y funcionales (innatas y adquiridas) que conforman el equipo de conducta con que el sujeto afronta las diferentes situaciones (Bermúdez, 1985). Esta definición nos pone de manifiesto la interacción persona-situación que consideramos decisiva para entender la toma de decisiones de las jueces de Gimnasia Rítmica. (6.1)

- (6.1) DELAY, J. y PICHOT, P. (1988). *Manual de Psicología*. Editorial Masson. Barcelona, pg. 329.
MYERS, D. G. (1988). *Psicología*. Editorial Panamericana. Buenos Aires, pg. 463.
FUENTENEbro, F. y VÁZQUEZ, C. (1990). *Psicología Médica, Psicopatología y Psiquiatría*. Editorial Interamericana McGraw Hill. Madrid, Vol. 2.
FIERRO, A. (1996). *Manual de Psicología de la Personalidad*. Editorial Paidós. Barcelona, pg. 53.

6.1.2. Definición de Motivación.

Las razones dadas para plantear la problemática conceptual del término personalidad son, aunque con algunas matizaciones, igualmente válidas a la hora de definir qué es motivación. A pesar de ello, la definición conceptual del término motivación es actualmente mucho más consensuada. En general, podemos entender motivación como el conjunto de procesos impulsores y orientadores que resultan determinantes para la elección y para la intensidad de la actualización de las tendencias de la conducta (Dorsch, 1990). Por esta razón no entramos en el análisis de otras definiciones que podamos encontrar, por ejemplo, en Palafox y Vila (1990). Es decisivo considerar que motivación tiene que ver con el porqué de la conducta en contraste con el cómo y el qué. En el contexto del juicio deportivo en Gimnasia Rítmica nos interesa descubrir por qué las juezas eligen la difícil tarea que les define.

6.1.3. ¿Qué se pretende con el estudio de la personalidad y la motivación en los contextos deportivos?.

6.1.3.1. Objetivos del estudio de la personalidad.

Podemos afirmar que el término "Psicología de la Personalidad" se reserva para el estudio de la conducta normal en todos sus aspectos; particularmente, cuando el objeto primario de interés es el individuo singular, más que una amplia

unidad social. Este propósito general puede desglosarse en el ámbito deportivo en los siguientes aspectos:

- a) Describir de manera fiable y útil a los deportistas.
- b) Predecir las diferencias individuales en la conducta de los atletas, bajo condiciones similares o en el mismo tipo de situación.
- c) Intentar entender y predecir con precisión cómo ciertas conductas y actitudes características se han aprendido en el curso del desarrollo y se articulan en el contexto deportivo.
- d) Determinar cómo, o bajo qué condiciones, cambian o pueden cambiarse tales conductas y actitudes.

A partir de las aportaciones de Pervin (1980) consideramos que el estudio de la personalidad intenta dar respuesta a tres cuestiones:

QUÉ características definen a un deportista y cómo están organizadas; en qué medida los atletas son consistentes en su conducta, a la vez que ésta presenta variaciones en distintas situaciones.

CÓMO se han desarrollado las estrategias características de conducta; en qué medida interactúan las fuerzas genéticas y ambientales para producir el resultado que es el deportista que interactúa en el contexto deportivo.

POR QUÉ el atleta se comporta de una manera y no de otra en cada situación concreta; cómo se explican los cambios de conducta; a qué se debe la presencia de conductas desviadas y cómo se pueden cambiar. Como podemos apreciar, los límites de este concepto se difuminan y se solapan en el término de motivación.

Con el estudio de la personalidad en el ámbito deportivo se trata de entender, explicar y predecir cómo y por qué el deportista, posicionado en una situación concreta con una peculiar organización personal, se comporta como lo hace y no de otra manera, de forma similar o distinta a otros atletas.

6.1.3.1.1. Orientaciones en el estudio contemporáneo de la personalidad y sus implicaciones en contextos deportivos.

Los acercamientos al estudio de la personalidad han sido múltiples y variados, como ya explicamos al definir el término "personalidad", puesto que prácticamente cada definición difería de las demás en la medida en que estaba insertada dentro de uno u otro contexto teórico. Sin embargo, al igual que las definiciones podían encajarse en un número más limitado de categorías, los

distintos planteamientos teóricos en tanto que inciden en los contextos deportivos cabe estructurarlos en torno a tres grandes bloques.

No tratamos de ofrecer aquí y ahora un análisis de cada uno de estos bloques, sino resumir grandes líneas que nos ayuden a comprender la diversidad de planteamientos sobre la personalidad en el ámbito deportivo. Estos tres grandes bloques serían: el personalista, el situacionista y el interaccionista. (Ibáñez y Pelechano, 1989).

a) Personalista.

Las teorías personalistas vienen a explicar la conducta del atleta en función de algo que hay dentro de él. El determinante fundamental de la conducta son las variables personales. Es decir, la mayor parte de la variabilidad conductual, inter e intraindividual, se intenta explicar a partir de las características personales de los deportistas. Dentro de este marco cabría plantear dos apartados; uno, en el que se englobasen las teorías procesuales; y otro, que abarcase las teorías estructurales-disposicionales:

a) Las teorías "procesuales" incorporan los acercamientos teóricos que surgieron y se desarrollaron en vinculación muy estrecha con la problemática de la práctica clínica; y, con frecuencia, en sus planteamientos iniciales, no pretendían más que dar respuestas a ciertos problemas con los que el clínico se había

encontrado en su práctica diaria especialmente con deportistas de alto rendimiento.

Una segunda característica de estas teorías es la consideración de que los determinantes de la conducta hay que buscarlos en estados y procesos de naturaleza afectiva, y/o cognitiva, que tienen lugar dentro del deportista y que guardan relaciones indirectas con la conducta manifiesta.

En tercer lugar, estas teorías vienen, además, a caracterizarse por el empleo casi general del método clínico.

b) Junto a estas teorías, estarían las llamadas "estructurales-disposicionales". Se trata de teorías que enfatizan la presencia dentro del deportista de aspectos estructurales y disposicionales; ya en un sentido puramente formal-estructural, ya en cuanto al contenido y valor funcional y motivacional de los mismos, postulando una relación directa entre la conducta manifiesta y la supuesta estructura subyacente.

En términos generales, estas teorías se caracterizan por el empleo de metodologías correlacionales y técnicas e instrumentos estructurados y objetivos.

En cualquier caso y, prescindiendo de estas diferencias derivadas del carácter peculiar de cada teoría, junto a la consideración de la determinación de la

conducta sobre la base de variables personales, las teorías personalistas presentan además otra nota en común: la suposición de consistencia en la conducta de los individuos en general y de los deportistas en particular.

En síntesis, las teorías personalistas presentan en contextos deportivos tres notas en común: a) determinación de la conducta de los atletas por variables personales; b) suposición de consistencia en la conducta de los deportistas y c) empleo de metodología clínica y/o correlacional.

Dentro de las teorías personalistas procesuales se encontraría la psicología dinámica, cuyo representante fundamental es el psicoanálisis. Por parte de las teorías estructurales se encontrarían las teorías del rasgo de Allport, Cattell y Eysenck.

b) Situacionista.

Las teorías situacionistas se caracterizan por tres notas fundamentales:

a) La variabilidad en el comportamiento se explicaría en su mayor parte por variables situacionales. La conducta se explica en función de una serie de hábitos adquiridos que el deportista pone en juego según las características de la situación.

b) Frente a la supuesta consistencia, predicada para la conducta en el

modelo anterior, en la estrategia situacionista se acentúa la inconsistencia de la conducta del deportista en diversas situaciones. En cualquier caso, si en ocasiones puede demostrarse cierto grado de consistencia, ésta se explicaría, no en base a determinantes y características existentes en el atleta, sino en función de la similitud de las dimensiones que configuran las situaciones en que, en cada instante, se localiza el deportista.

c) En tercer lugar, las teorías más radicales en esta orientación se caracterizan por el empleo sistemático de metodología experimental.

En definitiva, las teorías situacionistas, derivadas de la psicología del aprendizaje, enfatizan las características y condiciones en que tiene lugar la conducta, que van a determinar el desarrollo, mantenimiento y control de la misma. En este contexto se vienen a considerar las implicaciones que para los objetivos de estudio de la psicología de la personalidad tienen los supuestos y logros de la psicología del aprendizaje en contextos deportivos. (Ruiz, 1994).

c) Interaccionistas.

La tercera orientación general en los estudios de psicología de la personalidad viene configurada por la perspectiva interaccionista. Estos planteamientos postulan que la variabilidad del comportamiento humano se determina tanto por características propias del deportista como por características

de la situación. Pero lo más importante es que será la interacción deportista/situación la que determine la conducta.

Los planteamientos interaccionistas en el contexto deportivo suponen una alternativa más comprensiva, más próxima a la ocurrencia natural de los fenómenos de conducta, que metodológicamente implica el uso de tácticas experimentales pero aprovechando las aportaciones que puedan proporcionar otros acercamientos metodológicos en la consideración de problemas o aspectos concretos del problema.

Por último, hay que constatar que, aunque actualmente coexisten las tres orientaciones, es la tercera orientación la que cuenta con mayor número de investigaciones en la última década y, en concreto, en el contexto deportivo.

6.1.3.2. Objetivos del estudio de la Motivación en contextos deportivos.

Como hemos indicado al definir el término motivación, este tiene que ver con el porqué del comportamiento. Conocer este porqué conlleva una serie de pasos que, en general, son aceptados por casi todos los modelos teóricos. En el ámbito deportivo estos pasos serían: a) averiguar qué motivos existen; b) averiguar cuántos son; c) averiguar cuáles son los más importantes; d) averiguar cuáles están presentes en un determinado deportista y e) poder medir los cuatro aspectos anteriores.

A pesar de que estos objetivos pudiesen aparecer como concisos y claros, los diferentes modelos han dado distintas listas de motivos, diferentes motivos principales, incluso distintos modelos motivacionales, para explicar la conducta de un determinado deportista y del juez de Gimnasia Rítmica en particular.

6.1.3.2.1. Orientaciones teóricas en el estudio de la Motivación en contextos deportivos.

Las orientaciones teóricas en el estudio de la motivación deportiva van de la mano de las orientaciones que vimos en el estudio de la personalidad. Sería redundante repetir lo mismo, pero creo oportuno aportar un punto de vista clasificatorio diferente que implica tres grandes enfoques teóricos sobre la motivación humana: a) enfoque mecanicista; b) enfoque cognitivo y c) enfoque mixto. La tabla 1 recoge los modelos más importantes, así como las características que los definen.

TABLA 1

MOTIVACIÓN HUMANA: ENFOQUES TEÓRICOS.

(Tomada, con modificaciones, de Weiner).

TEORÍAS	PRINCIPIO BÁSICO DE CONDUCTA	CONCEPTOS PRINCIPALES	MECANICISTA O COGNITIVISTA
PSICOANALÍTICA	Reducción de los impulsos instintivos	Ello, Yo, Superyo, Energía, Catexia, instinto, principio de placer.	Mixta.
IMPULSO (DRIVE)	Reducción de la estimulación interna.	Impulso, Hábito, Incentivo, Respuesta anticipadora de meta, reducción del impulso.	Mecanicista.
CAMPO	Restablecimiento del equilibrio entre distintas regiones psicológicas.	Tensión, valencia, espacio vital, distancia psicológica, fuerza, campo de fuerza, potencia.	Mixta.
LOGRO	Incremento de los estados emocionales positivos y reducción de los negativos.	Motivo, expectativa, incentivo, anticipación emocional, tendencia.	Mixta.
APRENDIZAJE SOCIAL	Satisfacción de las necesidades	Expectativa, Expectancia Generalizada, Valor, Lugar de Control.	Mixta.
ATRIBUCIÓN	Ganancia u obtención de información.	Causa, Dimensiones y Esquemas Causales, Expectativas, Afecto.	Cognitiva.
HUMANÍSTICAS	Autorrealización, mejoramiento del Yo.	Aceptación positiva de sí mismo, Aceptación Condicional, Aceptación Incondicional.	Cognitiva.

De acuerdo con Weiner (1972, 1974), las investigaciones realizadas en relación con cada una de ellas han puesto de manifiesto una serie de hechos básicos que cualquier intento de evaluación de la motivación en general y la motivación deportiva en particular deberá tener en cuenta y que son los siguientes:

- a) Los hombres somos racionales: podemos utilizar conscientemente

estrategias para enfrentarnos con la ansiedad (psicólogos del "yo"); comparamos nuestras cogniciones para ver si hay consonancia o disonancia entre ellas (Festinger); calculamos expectativas y, de algún modo, calculamos matrices lógicas (Lewin, Atkinson, Rotter); buscamos y procesamos información y hacemos inferencias causales (Heider, Kelley, Weiner) y podemos llegar a autocomprendernos (Maslow, Rogers).

b) Los hombres somos irracionales: nuestras motivaciones frecuentemente son inconscientes, nuestros instintos buscan expresión y nos defendemos de modos desconocidos por nosotros mismos (Freud); distintas fuentes de motivación se fusionan y no llegan a diferenciarse (Hull); en situaciones de tensión y frustración se difuminan las distinciones (Lewin); nuestras expectativas frecuentemente se hallan sesgadas y nos acercamos o nos alejamos de una meta a causa de esperanzas y miedos desconocidos (Atkinson); ante resultados desfavorables y percepción de carencia de control, hacemos generalizaciones inadecuadas (Seligman); no procesamos la información de forma adecuada, tomamos decisiones ilógicas y realizamos inferencias causales falsas (Nisbett y Ross) y, frecuentemente, nos hacemos ilusiones en relación con nosotros mismos (psicólogos humanistas).

c) Existen múltiples principios y determinantes de la acción humana, frecuentemente contradictorios en apariencia y mutuamente excluyentes: nos encontramos con que el hombre se esfuerza por maximizar el placer y minimizar

el dolor (Freud) y con que se esfuerza por conseguir información aunque ello pueda resultarle desagradable (Heider); con que tiende a reducir la estimulación, satisfaciendo sus necesidades (Hull, Freud) y con que tiende al mismo tiempo a incrementar la estimulación, haciendo aparecer nuevas necesidades (Hebb, Berlyne); la conducta es refleja, no mediando procesos de pensamiento alguno (Hull, Spence) y la conducta es reflexiva y mediada por los procesos mentales superiores (Heider); la sociedad es restrictiva, dificultando que el hombre pueda alcanzar aquello que le resulta gratificante (Freud) y la sociedad es quien facilita los medios y las oportunidades para alcanzar las mayores satisfacciones (Rogers, Maslow); las recompensas tienen un efecto motivador de la conducta (Hull) y, sin embargo, la repetición de la recompensa o el que se produzca en determinadas condiciones lleva al aburrimiento y a una disminución del interés intrínseco por la tarea (Atkinson, Deci).

Aunque existe una gran variedad de planteamientos y perspectivas, en el ámbito de la Psicología del deporte, podemos articular dos tipos de conclusiones:

1. Parece existir una mayoría de tendencias (en diferentes grados) a tomar en consideración aspectos cognitivos en el estudio de la motivación.
2. Existe una gran cantidad de evidencias acumuladas por las diferentes teorías de que el comportamiento del deportista cuenta con una pluralidad de

posibles determinantes que pueden explicarlo.

Hasta ahora hemos visto los planteamientos conceptuales de la personalidad y la motivación así como las principales líneas teóricas que se han ocupado de estos constructos realizando algunas referencias al contexto deportivo. En los próximos apartados tomaremos contacto con las aportaciones más relevantes y de mayor incidencia en el contexto deportivo.

6.2. PERSONALIDAD, MOTIVACIÓN Y DEPORTE.

Tanto los estudios sobre personalidad como los de motivación han incidido en la evolución de la Psicología del deporte. En concreto, si nos centramos en los últimos veinte años, ha sido el estudio de la motivación el que mayor número de investigaciones y de aportaciones relevantes ha ofertado al ámbito deportivo.

6.2.1. Personalidad y Deporte.

Todos podemos recordar grandes deportistas que marcaron o marcan una época. También conocemos entrenadores que dejaron huella en jugadores y aficionados. De todos nos quedan recuerdos de cómo eran o, mejor dicho, de cómo se comportaban. No es extraño oír hablar de que tenían personalidad; aunque no podamos ponernos de acuerdo sobre cuál era esa personalidad.

El objetivo de los estudios sobre la personalidad en el ámbito deportivo

pretende entender, explicar y predecir la conducta deportiva y es, por lo tanto, el punto de partida del estudio de la personalidad en este ámbito. Especificando más podríamos centrar el estudio de la personalidad en el contexto deportivo en los siguientes aspectos:

1. Encontrar las diferencias entre la población deportista y la no deportista.

Aquí también encontraremos el intento de dar respuesta a dos cuestiones: ¿el deporte modifica la personalidad? o ¿la personalidad influye en la elección de un determinado deporte?.

2. Descubrir la personalidad del deportista con éxito. En este punto se estudiarían también las características de personalidad necesarias para la práctica de un determinado deporte.

3. Personalidad del entrenador (liderazgo) y rendimiento.

4. En estado aún embrionario, el estudio de la personalidad del árbitro y del juez de Gimnasia Rítmica en particular.

Para abordar estos estudios se han venido utilizando instrumentos de medida que, dependiendo de la teoría que los ha creado, miden aquellos factores relevantes y característicos que puedan dar respuesta a dichas preguntas. Algunos de estos

instrumentos son el 16 PF (16 Personality Factors de Cattell); el MMPI: (Minnesota Multiphasic Personality Inventory); el EPI (Eysenck Personality Inventory); el EPPS (Edwards Personal Preference Schedule) y el CPI (California Psychological Inventory), entre otros. Asimismo, se han construido cuestionarios ad hoc como el que presentamos en nuestra investigación empírica.

6.2.1.1. Aportaciones más relevantes del estudio de la personalidad en contextos deportivos.

Siguiendo la estructura mencionada en esta trabajo, pasaré a indicar aquellas aportaciones que han resultado más relevantes a partir de las investigaciones realizadas en el contexto deportivo.

Deportistas versus no deportistas.

Una de las primeras investigaciones sobre el tema "personalidad y deporte" fue obra de Neumann (Singer y Haase, 1977). Este autor comparó a jóvenes deportistas y no deportistas. Hizo que observadores expertos, entrenadores, profesores y otras personas familiarizadas con los sujetos de experimentación, observasen la conducta de los jóvenes durante la actividad deportiva y fuera de ella, que registrasen las formas de comportamiento advertidas y, por último, hizo que dichos sujetos elaboraran unas valoraciones específicas de su personalidad (descripciones de carácter y de las características propias). Dicha investigación llevó a su autor a las siguientes conclusiones:

1. El deportista supera al no deportista de forma especial en vitalidad, como se demuestra en la energía, en la satisfacción por el esfuerzo realizado, en la buena disposición para el contacto humano, en su entusiasmo y en su habilidad práctica.

2. En los deportistas puede advertirse, respecto a los no deportistas, mayor capacidad de autodomínio, superiores ansias de poder y están mejor dispuestos para sacrificarse y entregarse.

3. La obligación de entrenar dura y regularmente, incluso en difíciles condiciones ambientales, moviliza y refuerza las fuerzas morales y espirituales del deportista.

4. Si las fuerzas positivas propias del deporte pueden movilizarse y aprovecharse para el desarrollo y desenvolvimiento de la personalidad de una forma pedagógica razonable y efectiva durante el estadio más temprano del desarrollo del niño, puede conseguirse que las leyes éticas inherentes al deporte, como la honradez, la caballerosidad, el dominio de sí mismo, el juego limpio, la tolerancia y la disposición para prestar ayuda también se afirmen en la vida diaria.

5. El traspaso de las formas de conducta, costumbres y rasgos de la personalidad que tienen manifestación positiva en el quehacer deportivo, a los campos de actividad extradeportivos, no se produce de forma automática, sino con

la activa colaboración de la personalidad global y dentro del marco de un proceso pedagógico perfectamente concretado.

Esta valoración exageradamente positiva es, quizás, la más difundida entre la gente en general. Así, se afirma que los muchos miles de jóvenes que han adoptado la actividad deportiva como parte integrante de su vida y se dedican a ella con denuedo no es que sean, por naturaleza, salvo muy raras excepciones, personas agradables y estimables. Los atletas de épocas pasadas se han convertido casi todos en miembros bien situados y bien vistos por la sociedad. No quiero entrar ahora en la cuestión de si ello se debe, sobre todo, a que únicamente las fuerzas positivas son las que empujan hasta los clubs deportivos o bien si es una consecuencia de la educación deportiva. Desde mi experiencia como juez considero fuera de toda duda que es muy fuerte el influjo de la formación deportiva.

En esta misma línea positiva, se considera que la transferencia del aprendizaje deportivo a otros campos de la vida se ve facilitada por la posibilidad de acuñar modelos de comportamiento y representaciones de valor en los alumnos por parte del profesor/entrenador.

Pero, a pesar de todas estas aportaciones sobre los aspectos positivos que implica la práctica del deporte en el desarrollo de la personalidad, otras investigaciones han limitado estos logros.

En general, numerosas investigaciones han planteado pequeñas diferencias entre población deportista frente a no deportista que suelen ser poco o nada significativas.

Algunas de estas aportaciones son: los atletas puntúan más alto en sociabilidad (Groves, 1966; Igekami, 1970; Alderman, 1984), dominancia (Johnson, 1966; Kane, 1970, 1976), extraversión (Brunner, 1969; Igekami, 1970; Kane, 1976), autoconcepto (Schendel, 1965, 1970; Kroll, 1970), estabilidad (Hunt, 1969; Kane, 1970, 1976; Igekami, 1970; Antonelli, 1982; Alderman, 1984) y dureza (Kroll, 1967).

Respecto a la cuestión ¿el deporte modifica la personalidad?, las investigaciones tampoco dan una respuesta clara. Algunos estudios relevantes indican que el deporte favorece aspectos tales como el ajuste personal y social (Whittle, 1961; Hale, 1956; Krogman, 1959).

En otros estudios, como el realizado por Schendel (1965), se encuentra que la práctica deportiva no tiene influencias claras en la formación de la personalidad del deportista. Este autor, por ejemplo, encontró que los alumnos de cursos entre noveno y duodécimo que practicaban actividades deportivas presentaban un mayor desarrollo de la personalidad que los no participantes pero, entre los alumnos mayores, la situación eran inversa, pues los alumnos no deportistas presentaban

niveles superiores en conciencia y sentido de la responsabilidad, tolerancia y consideración de las necesidades de los demás, capacidad de realización independiente, rendimiento intelectual y plasticidad en la conducta social.

Entre las distintas explicaciones barajadas se pueden concretar las siguientes, (Marrero, 1988):

a) Un determinado modelo de personalidad predispone a unas clases concretas de deportes o incluso a su práctica general y actúa, de esta forma, como variable de selección. De esta manera podrían explicarse las diferencias existentes entre deportistas y no deportistas o entre los partidarios de varias clases de deportes y posibles niveles de rendimiento, gracias a la selección realizada. Es decir, en la formación deportiva del atleta y del juez deportivo influye la personalidad.

b) La personalidad no actúa en sus orígenes como variable de selección; pero mediante la modificación de la personalidad existente o la eliminación de modelos inadecuados sólo seguirían actuando y cosechando triunfos aquellos deportistas que mostrasen el "modelo" verdadero. Según esto, sólo se distinguirían por el perfil de su personalidad los principiantes y los deportistas experimentados y con éxito.

c) Los deportistas y los no deportistas, los deportistas de éxito y los que no

lo tienen o los participantes de diferentes deportes se diferencian por un modelo determinado de personalidad; pero ello no se explica por el mismo deporte, sino por una tercera "variable". Por ejemplo, la procedencia social y, además, la clase de educación. Ni el deporte influye en la personalidad, ni un determinado modelo de ésta conduce a practicar determinados deportes, sino que es una tercera variable la que determina las dos cosas.

Estas tres posibles explicaciones se ven afianzadas y rechazadas por diferentes autores. Por ejemplo, atendiendo a la primera de las explicaciones, determinados autores han intentado descubrir el perfil de éxito para determinados deportes. Las conclusiones, a pesar de que existen perfiles (similares a lo que podemos encontrar para el marco de la selección de personal en empresas); por ejemplo, del futbolista (y dentro de este perfil: el del portero, defensa, centrocampista, delantero); no han mostrado su eficacia en contextos naturales, entre otras razones por no existir investigaciones longitudinales representativas. Nuestra investigación empírica intenta realizar una aportación en este ámbito.

En síntesis, las diferencias en personalidad entre deportistas y no deportistas y la cuestión de si la actividad física modifica la personalidad o es la personalidad la que dirige la actividad deportiva, no ha llegado a ninguna conclusión definitiva. Sin embargo, este tipo de investigaciones ha aportado nuevas ideas a la hora de buscar determinantes de la conducta deportiva, como la motivación.

Éxito y personalidad.

El éxito o el máximo rendimiento ha sido, y sigue siendo, el caballo de batalla de la mayoría de los “profesionales” del deporte tanto atletas como árbitros y jueces deportivos.

Llevados por los estudios realizados en el contexto industrial/laboral y los perfiles profesionales, algunos investigadores se lanzaron a la difícil tarea de la identificación de los perfiles básicos de determinados deportes. Estos estudios están orientados para su utilización en los procesos de selección de talentos deportivos (Salmela-Regnier, 1983; Leger, 1985). Asimismo, los estudios han dado importancia a identificar características diferenciales entre los atletas con éxito y aquellos que no lo tienen. Nuestro estudio empírico pretende identificar características diferenciales de las jueces de Gimnasia Rítmica Deportiva.

Atendiendo a la elaboración de perfiles de personalidad específicos para determinados deportes, destaca la investigación realizada por Antonelli quien sistematizó hasta 13 deportes (Antonelli y Salvini, 1978). A modo de ejemplo, sirva esta descripción del jugador de baloncesto y del gimnasta:

- Perfil del jugador de baloncesto: Se caracteriza por la rapidez de reflejos, la impetuosidad, la velocidad, la coordinación, la fantasía, la racionalidad y cierta dosis de capricho. El pivot es altruista, tranquilo, tímido, introvertido y con un

cierto distanciamiento psicológico, debido a su estatura y al sentirse distinto. El base asume el liderazgo de las comunicaciones mediante el control y pase del balón que le configuran como una personalidad dotada de gran dinamismo y autoridad. El alero es individualista, egocéntrico, presuntuoso y exhibicionista.

- Perfil del gimnasta: Se caracteriza por la extrema expresión de la plasticidad y la habilidad del cuerpo humano. Está motivado por radicales obsesivos y necesidades exhibicionistas notablemente sublimadas. El elevado nivel de aspiración, la necesidad de alcanzar modelos ideales, y lo aleatorio de cada ejercicio y de cada competición comportan un alto índice de ansiedad. En su conjunto, la personalidad del gimnasta está bien integrada, carece de grandes conflictos emocionales y es coherente con sus propias motivaciones.

Por otro lado, si atendemos a la identificación del atleta con éxito, Kane (1970, 1976) distingue seis dimensiones: Integración personal (perseverancia y control de sí mismo), extraversión (vivacidad), rigidez (agresividad realista, autosuficiencia, actitud fría y reservada), radicalismo (libertad de pensamiento, actitud de experimentar, acercamiento práctico y directo a la vida), aptitud general de abstracción, rudeza (inteligencia práctica, conciencia, capacidad de sufrimiento, energía y eficacia).

Tutko, Lyon y Ogilvie (1969) realizaron estudios con el objetivo de

identificar perfiles medios de las características de la población atlética. Estas investigaciones dieron como resultado dos factores relevantes en el atleta con éxito:

a) Factores de deseo: deseo de ganar, determinación y agresividad.

b) Factores psicológicos: dirección, sumisión al sistema de entrenamiento, estabilidad emocional, confianza en sí mismo, insensibilidad a la crítica, al desfallecimiento, conciencia profesional, confianza y capacidad para asumir la responsabilidad de sus actos.

Antes de concluir este apartado es preciso indicar que no son tan claras las diferencias encontradas entre deportistas con éxito y deportistas sin éxito. Además, atendiendo a la formación de características de personalidad socialmente deseables, los resultados tampoco son decisivos, aunque los datos de las investigaciones parecen indicar que un mayor rendimiento o éxito, no conlleva necesariamente estas características. Por ejemplo, los deportistas de banquillo aparecen como los que tienen rasgos de personalidad más deseables (Schendel, 1965; Cowell e Ismail, 1961) o los equipos clasificados en los últimos lugares de la clasificación en el fútbol americano presentan superiores cotas de trato social deseable que aquellos equipos que ocupan los primeros puestos (Kroll y Peterson, 1965). No hemos encontrado investigaciones que nos permitan hacer indicaciones respecto a las jueces de Gimnasia Rítmica.

Liderazgo y Rendimiento.

Dependiendo de la aproximación teórica realizada el líder eficaz va a mostrar características diferentes. Por este motivo y porque sería una tarea de extensión ilimitada, voy a resumir las aportaciones que desde la teoría del Liderazgo (Smith y Peterson, 1990) y de la experiencia del entrenamiento implicarían una mejora de la conducta del entrenador con vistas a potenciar el éxito del deportista:

1. Dominar y poner en práctica un conocimiento actualizado en lo que a la psicología del deporte y la biomecánica se refiere.
2. Desarrollar destrezas interpersonales que incluyan habilidades de comunicación verbal, escrita, observacional, de comprensión de los mecanismos de defensa, motivacional y atencional.
3. Eliminar todo sexismo, racismo y lenguaje deshumanizado.
4. Eliminar cualquier actitud que implique humillación para los perdedores y glorificación de los vencedores.
5. Alentar a los deportistas a ver al oponente como contrincante y no como enemigo.

6. Entender el impacto que el refuerzo social ejerce sobre la actuación individual del deportista.

7. Controlar el propio nivel de activación y ser un ejemplo del ideal emocionalmente percibido para una ejecución correcta.

8. Ayudar a los atletas a establecer sus propias metas e insistir en el progreso personal en la tarea más que en el propio resultado.

9. Vivir en el presente; no recordar constantemente a atletas que triunfaron en el pasado y tampoco hacer referencia a los éxitos que vendrán dentro de dos años.

10. Ofrecer posibilidades para alcanzar el triunfo: buena preparación práctica, buenas condiciones de juego, una programación coherente y un ambiente agradable. Un entrenador no puede olvidar que debe ser, a la vez, maestro, líder y dirigente.

11. Ser racional y humilde.

Hemos visto hasta aquí las aportaciones que desde la Psicología de la Personalidad se han hecho al contexto deportivo en general. Más adelante

insistiremos en algunos aspectos relacionados con el mundo del juicio deportivo en particular. A continuación, revisaremos las aportaciones más significativas del estudio de la motivación en el deporte.

6.2.2. Motivación y Deporte.

Ya hemos analizado los objetivos que conlleva el estudio de la motivación humana. En el contexto deportivo, a los cinco aspectos tradicionalmente aceptados debemos añadir otros dos objetivos que recogen la utilidad o aplicabilidad del estudio de la motivación: a) establecer relaciones entre la motivación y el rendimiento deportivo y b) relacionar motivación-satisfacción-abandono en la actividad deportiva.

Si bien es cierto que el primero de los aspectos ha sido el más estudiado tradicionalmente, el segundo está tomando una relevancia y consumiendo un esfuerzo investigador considerable en los últimos años.

A continuación abordaremos las aportaciones de los estudios motivacionales en el siguiente orden: a) motivos y deporte; b) rendimiento; motivación-activación y c) motivación y continuidad deportiva.

6.2.2.1. Aportaciones más relevantes del estudio de la Motivación en contextos deportivos.

Motivos y deportes.

Muchos son los estudios relacionados con la identificación de los motivos principales que se dan en el contexto deportivo. No tendría mucho sentido ir revisando listados de autores que, en definitiva, vienen a dar listas muy similares, cambiando sólo el orden de importancia de tal o cual motivo. Además, la mayoría de las diferencias, si nos acercamos a estudiar el tipo de muestra en que se basan unos y otros, podrían deberse a la variabilidad muestral. Como resumen de los motivos encontrados, sin necesidad de decir cual el es más importante, podríamos dar la siguiente lista: a) logro; b) afiliación; c) desarrollo de destrezas; d) atmósfera de equipo; e) salud/estado físico y f) aprobación social. De todos ellos, los más estudiados han sido los cuatro primeros: logro, afiliación, desarrollo de destrezas y atmósfera de equipo. Consideramos que los elementos de esta lista reducida son de aplicación también a los árbitros y jueces deportivos.

Como hemos indicado, algunas de las diferencias encontradas en los listados de los motivos podrían explicarse por el tipo de muestra empleada. Por eso, desde un principio, algunos autores han realizado investigaciones para averiguar qué motivos se encuentran en poblaciones específicas. En concreto, son tres los grupos de estudios más relevantes y hacen referencia al sexo, edad y tipo de deporte

(equipo frente a individual). Los dos primeros aspectos los abordaremos a continuación.

En cuanto al tipo de deporte, sólo apuntar que en las investigaciones realizadas al respecto no se han encontrado diferencias significativas entre los motivos de los deportistas de equipo y aquellos que pertenecen a deportes individuales. Sí se han encontrado, por otro lado, algunas diferencias motivacionales entre distintos deportes, pero son estudios poco generalizables y llenos de contradicciones.

a) Sexo.

En lo referente a las diferencias de sexo, parece encontrarse que el motivo afiliativo, sobre todo en su aspecto de amistad, es un motivo primario para que las jóvenes adolescentes se impliquen en un equipo deportivo (Saap y Haubens-Tricker, 1978).

Hill (1987) dividió el motivo afiliativo en 3 componentes: a) soporte emocional recibido desde los otros; b) comparación social y c) búsqueda de atenciones y alabanzas. Afirmó que las adolescentes pueden participar en deportes de equipo para recibir apoyo emocional, para medir su habilidad frente a las demás compañeras y, por último, podían practicar deporte para recibir atenciones y alabanzas por parte de las demás componentes del grupo, incluyendo al entrenador.

Conclusiones parecidas encontraron Ryckman y Hamel (1992) pues descubrieron que la razón fundamental para la práctica deportiva de las atletas era la amistad. Los resultados se explicaron mediante la relación entrenador-atleta, en el sentido de la actitud existente hacia la competición y sus implicaciones en la satisfacción de las necesidades de las jóvenes atletas.

En general, las diferencias en la actividad deportiva no están muy claras, aunque parece ser que para las mujeres los aspectos sociales y de mejora física son fundamentales, siendo la competición y la victoria secundarios. Sin embargo, para los hombres, la competición y la victoria son, junto con el desarrollo de las aptitudes físicas y los motivos sociales, muy importantes. En cualquier caso, aptitudes físicas, desarrollo de las destrezas y trabajo en equipo son motivos comunes en ambos sexos (Flood y Hellstedt, 1990).

b) Edad.

La mayoría de los estudios sobre motivación se han centrado fundamentalmente en el deporte infantil y juvenil. Con respecto al deporte infantil se ha encontrado que el deporte es un contexto importante para los niños. Algunos de los hallazgos encontrados los recogemos a continuación:

- Ser competente en habilidades físicas (Roberts, 1995).

- Las actividades deportivas como medio de comparación social para determinar su estatus entre sus compañeros y su propio valor personal (Veroff, 1969).

- El contexto deportivo es importante para que los niños determinen sus patrones de amistad.

En la adolescencia, juventud y edad adulta, los motivos son diversos, dependientes de factores tales como el sexo, el tipo de deporte, las variables socio-culturales, etc. En general, los estudios a los que se refieren las listas de motivos, están basados en muestras obtenidas de esta población. Lo anecdótico del caso es que, a pesar de ser el grupo más estudiado, los resultados no ayudan a la hora de descubrir por qué más de un 80% de los deportistas abandonan el deporte a la temprana edad de 17 años. Algunos autores apuntan al cambio de intereses, presión familiar o social y, sobre todo, a la falta de satisfacción en la actividad deportiva.

Es precisamente la satisfacción, el disfrute y el divertimento los aspectos más relevantes cuando se pregunta por sus motivaciones a ancianos que practican algún tipo de actividad físico-deportiva. Así, la Universidad para la Tercera Edad de Roma encontró que los corredores inscritos en carreras no aludían a motivos de salud como podríamos imaginar, sino a divertirse y sentir la emoción que conlleva la competición.

Algunos autores han intentado dar una visión de la evolución motivacional que sufre un individuo a lo largo de su carrera deportiva. Este es el caso de Vanek y Cratty (1970) cuyas aportaciones las recogemos en la figura 1.

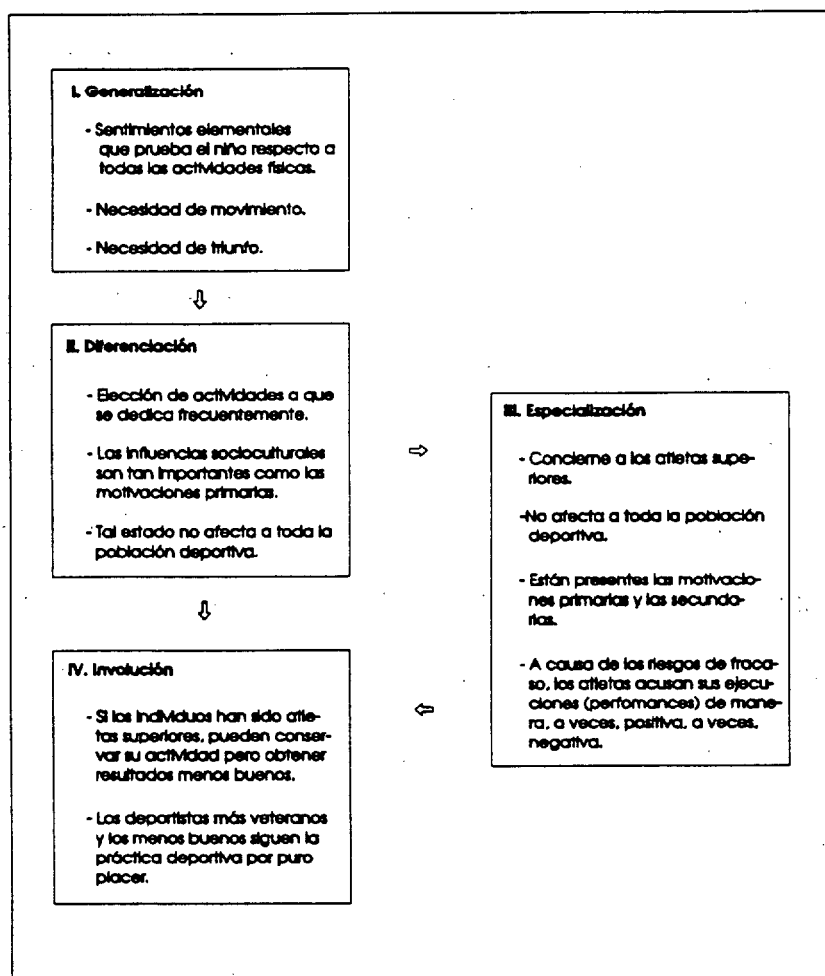


Figura 1. Cambios en las motivaciones deportivas según la edad. M. Vanek, J.B Cratty (1970).

La influencia del ambiente en el desarrollo motivacional y en la motivación intrínseca del niño la han dejado patente algunos estudios, (Roberts, 1995).

Rendimiento: Motivación como Activación. Programas de Intervención en contextos deportivos.

Cuando nos referimos a la intensidad con que alguien está motivado, estamos interpretando la motivación como activación. En el contexto deportivo estos estudios se han enmarcado fundamentalmente dentro de lo que se denomina la Teoría del Impulso. En Psicología existen dos puntos de vista respecto a la relación entre rendimiento y motivación (en este apartado siempre entendemos motivación como activación). La primera es la Teoría del Impulso (Drive) que predice una relación lineal entre las dos, es decir, mientras aumente la motivación aumenta el rendimiento. La segunda posición es la conocida ley de Yerkes-Dodson que predice una relación curvilínea (U invertida). Según esta ley, tanto los niveles altos como los bajos de activación se asocian con niveles bajos de rendimiento deportivo.

Lo más curioso de los resultados que se han obtenido en las investigaciones que han intentado ver cuál de las dos aproximaciones es la más adecuada, radica en que ambas son correctas. Las variables que parecen actuar de mediadoras son: el tipo de conducta que se realiza (Oxendine) y el nivel de destreza que se tiene en la tarea (Suinn). Se ha propuesto que el nivel de activación del atleta debe estar

óptimamente emparejado tanto a las demandas de la tarea deportiva como al nivel de ejecución adecuado que lleva a cabo en el deporte. Es interesante notar que alcanzar dicho nivel motivacional óptimo (hacia arriba o hacia abajo) es algo que el mismo atleta realiza por cuenta propia, antes que a través de los esfuerzos del entrenador. Parece que los atletas con más éxito son capaces de reducir los niveles de activación en los momentos cruciales, justo antes de la competición, mientras que los menos exitosos no son capaces de hacerlo.

En cualquier caso, parece apropiado concluir que el efecto de la motivación del atleta y del juez deportivo en el rendimiento es más complicado que la simple noción de cuanto más, mejor. Así, la naturaleza de la tarea concreta requerida, el nivel de ejecución adecuado y el control del nivel de activación influirán en descubrir cuál es el nivel motivacional óptimo; cómo y si un entrenador debería alterar el nivel motivacional y el éxito del rendimiento deportivo por sí mismo. Si esto es así cabe preguntarnos: ¿cuáles son las estrategias óptimas de entrenamiento? y, ¿cuáles son las estrategias motivacionales más adecuadas? tanto para el atleta como para el juez deportivo.

Muchas son las recomendaciones que podemos encontrar en diferentes manuales de Psicología del deporte para el entrenamiento de los deportistas . Sin embargo, poco o nada nuevo han aportado desde que Singer (1972) estableció las

siguientes estrategias óptimas de entrenamiento:

1. Ayudar al atleta a establecer personalmente metas específicas altas, pero alcanzables.
2. Suministrar reforzamiento y retroalimentación apropiados.
3. Realzar la perseverancia en el entrenamiento por medio de ejercicios variados, entrenamiento individualizado y fomentar el auto-control.
4. Desarrollar situaciones prácticas que simulen, en la medida de lo posible, la situación deportiva real.
5. Potenciar la auto-confianza del atleta no sólo usando generosamente la aprobación social, sino también evitando regaños u otros elementos que rebajan a la persona del deportista o del juez.
6. Buscar ayudar al atleta que vea el programa de entrenamiento como relevante y significativo para sus metas.
7. Animar el desarrollo de la Motivación Intrínseca (MI).

Motivación y Continuidad Deportiva.

La motivación y su relación con la continuidad en el deporte ha sido uno de los temas que en los últimos años ha tomado mucha fuerza. No obstante, todavía faltan estudios de carácter longitudinal que puedan darnos a conocer con cierta precisión la influencia de determinadas estrategias motivacionales. En cualquier caso, los resultados hasta ahora son muy esperanzadores. En concreto, dos son los

grupos de datos que debemos considerar como relevantes al estudiar la continuidad en el deporte: aquellos que hacen referencia a la motivación intrínseca (MI) y los que apuntan al tipo de orientación de meta.

Entre los datos más destacables dentro del estudio de la motivación intrínseca en el deporte encontramos que ésta es la más deseable para conseguir no sólo el mantenimiento de la conducta deportiva, sino que también favorece el rendimiento. Pero también es, en el ámbito deportivo, la más frágil, pues puede desaparecer si se fomentan en exceso las recompensas externas.

Según Deci (1975) las recompensas externas (o extrínsecas) pueden afectar a la MI de dos maneras:

a) Disminuyendo la MI, cuando los deportistas perciben un cambio en el locus de control interno a externo.

b) Incrementando la MI, cuando las recompensas externas proporcionan información que aumenta el sentimiento de competencia del deportista.

Es decir, el valor informativo de las recompensas puede llevar a una mayor MI.

Centrándonos en la orientación de metas, éstas pueden ser de dos tipos:

1. Las percepciones de competencia demostrada son autorreferentes y la experiencia subjetiva de mejora de la propia ejecución o de dominio de las demandas de la tarea es el criterio implícito del éxito subjetivo del deportista. Se denomina de varias formas, dependiendo de los autores. En general, nos referiremos a ésta como orientación a la tarea.

2. La mejora y/o el dominio personal no son suficientes para crear un sentimiento de gran capacidad. Las percepciones de competencia demostrada son normativas. El éxito subjetivo se consigue mediante la comparación favorable de las propias capacidades frente a otros deportistas. En este caso hablaremos de orientación hacia la ejecución.

Los resultados de las recientes investigaciones sobre orientación de meta han llegado a las siguientes conclusiones preliminares que podemos transferir al contexto deportivo en general y al del juicio deportivo en particular:

1. La perspectiva de meta orientada a la tarea favorece las atribuciones positivas hacia el esfuerzo para lograr el éxito, la competencia percibida, la sensación de éxito y el logro de una mayor implicación en el deporte, aumentando elementos como el disfrute deportivo.

2. La perspectiva de meta orientada a la competitividad favorece atribuciones que infravaloran el esfuerzo, la creencia de que la habilidad lleva al éxito, el menor disfrute por la actividad deportiva y facilita, por tanto, el abandono del deportista.

Por último, el estudio de las perspectivas de meta ha realzado el papel de los entrenadores, padres y demás personas relacionadas con el deporte, a la hora de facilitar una u otra orientación al joven deportista.

Como síntesis general y, a grandes rasgos, consideramos que el entrenamiento motivacional del deportista a la hora de fomentar la continuidad debe incorporar los siguientes aspectos:

a) Que el atleta esté orientado hacia el proceso, es decir, motivado intrínsecamente y preocupado del proceso deportivo y su oportunidad de competición, desarrollo de destrezas, liberación de tensión y mantenimiento de salud y no indebidamente motivado extrínsecamente; es decir, dependiente de índices objetivos de éxito como la victoria real, trofeos, emblemas, medallas, etc.

b) Que la atmósfera del grupo o equipo es de apoyo, cohesiva, realza el desarrollo personal, clara en las expectativas y responde al cambio.

c) Que la actividad es acertada en la mayoría de los casos y el éxito es atribuible a fuentes internas. Por ejemplo, esfuerzo y capacidad; no a la suerte, al entrenador o a la debilidad del oponente.

d) Que las ocasiones desacertadas se ven subjetivamente como provechosas, por la información que provee sobre la fortaleza y debilidad propia y del contrario.

e) El fracaso se atribuye a factores inestables. Por ejemplo, a la suerte, al entrenador, fortaleza del oponente, carencia de esfuerzo; y no a la falta de capacidad o dificultad de la tarea. Se puede ayudar al desarrollo de la perseverancia, ya que los factores inestables a menudo cambian o pueden ser cambiados.

Como podemos apreciar, es necesario recoger ambos criterios: fomentar la motivación intrínseca y orientar al individuo hacia metas relacionadas con el aprendizaje de destrezas más que a metas destinadas al triunfo extrínseco.

6.3. APORTACIONES DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE AL ÁMBITO DEL JUICIO DEPORTIVO.

El ámbito del arbitraje y del juicio deportivo es uno de los aspectos más descuidados por parte de la investigación en psicología del deporte. Esta área de la psicología se ha preocupado por el estudio de los fenómenos destinados a juzgar la

ejecución de los atletas; es decir, a investigar a los árbitros, jueces, cronometradores y anotadores.

6.3.1. ¿Qué puede aportar la Psicología del deporte al arbitraje y al juicio deportivo?.

De forma preliminar, es preciso indicar que dos análisis psicológicos diferenciados se hacen necesarios en los contextos donde se articula el arbitraje y el juicio deportivo:

1. Análisis psicológico del juicio deportivo que implica: a) "decidir" sobre si una posición, un instrumento o una situación competitiva están en el reglamento y b) "valorar" según el mismo referente la ejecución del deportista. El gran problema y, a la vez, el de mayor interés psicológico se plantea en saber por qué, ante un mismo ejercicio, difieren las decisiones de los árbitros o las puntuaciones de los jueces; es decir, el problema de la subjetividad.

2. Análisis psicológico del arbitraje deportivo. Implica, sobre todo, el establecimiento de relaciones entre lo "correcto" y lo "justo". La Psicología del Deporte debe ofertar respuestas a varias cuestiones: a) ¿por qué algunos árbitros son catalogados de "buenos", "caseros", "severos", etc.?; b) ¿cómo lograr una mayor equidad en las decisiones? y c) en definitiva ¿de qué depende la decisión del árbitro o del juez deportivo?.

La intervención podría enfocarse también bajo dos aspectos: a) el reglamento y b) el comportamiento de árbitros y jueces.

a) Reglamento. Las aportaciones van en la línea de a) la mejora de las descripciones de las relaciones a observar; b) la mejora de las valoraciones reglamentarias y c) la mejora de los procedimientos de observación y registro.

b) Comportamiento de árbitros y jueces. Las aportaciones van en la línea de trabajar los siguientes aspectos:

* Los factores del campo psicológico: identificación de los factores que influyen en las tomas de decisiones durante la competición. Estudios de la personalidad, motivación, estilos cognitivos, actitudes, capacidad para la toma de decisiones, etc.

* Entrenamiento de la capacidad de discriminación: Identificación de expresiones "auténticas" frente a "simuladas" para disminuir la posibilidad de error.

* Dinámica de la competición: saber cuándo actuar con "dureza" o "hacer la vista gorda" dependiendo de la secuencia específica de los acontecimientos habidos en la competición.

* Reducción de la ansiedad antes, durante y después de la competición.
Sobre todo es muy importante la aportación de las técnicas de auto-control.

6.3.2. Algunos resultados en la investigación.

Ya vimos que tanto el estudio de la Personalidad como de la Motivación son importantes en el contexto deportivo. Por ello no resulta sorprendente que las pocas referencias de estudios psicológicos dedicados al mundo arbitral y del juicio deportivo vengan determinadas por las aportaciones del análisis de estos tópicos..

Personalidad del Árbitro.

Antonelli y Salvini (1978) recogen dos tipos de elementos fundamentales que conforman la personalidad del árbitro y del juez deportivo:

1. Elementos autoritarios que incluyen tres aspectos: a) dependencia acrítica de los reglamentos, intransigencia y dogmatismo; b) identificación con el rol (Yo represento el reglamento); c) dominio de la situación agonística y de las personas implicadas.
2. Independencia de campo que incorpora: a) independencia con respecto al ambiente; b) comunicatividad fluida con los demás; c) control y estabilidad emocional; d) difícil de sugestionar y autoestima elevada; e) imagen corpórea diferenciada y madura.

Antonelli y Salvini (1978), en un estudio sobre árbitros de distintos deportes, concretan las siguientes características de personalidad en los árbitros: a) sociabilidad; b) seguridad en sí mismo; c) estabilidad emocional; d) capacidad de adaptación; e) altruismo; f) equilibrio entre flexibilidad y rigidez. También recogen una serie de requisitos que el árbitro debe poseer: a) óptima capacidad discriminatoria en relación con la integridad de los aparatos sensoriales; b) agilidad decisoria para valorar situaciones; c) inteligencia y sentido de la responsabilidad; d) elevadas dotes de atención y capacidad de adhesión a su tarea.

Motivaciones en el árbitro.

Antonelli y Salvini (1978) recogen dos motivaciones principales en los árbitros: a) deseo de sobresalir, de ser visto y de escapar a la rutina; b) la superación de sentimientos de inseguridad a través de la notoriedad, el aplauso de la multitud y la autonomía en la decisión.

No obstante, estos resultados no pueden ser generalizados. La falta de más estudios psicológicos sobre los árbitros y jueces deportivos no permiten ofrecer ningún tipo de afirmaciones en el ámbito del conocimiento científico que nos ocupa. Sin embargo, las líneas abiertas son muchas y de vital importancia para una visión integradora de los conocimientos sobre los árbitros y los jueces en los contextos deportivos. Deben ser psicólogos y árbitros los primeros en despertar el interés de esta parcela del contexto deportivo que cada vez adquiere una

significación de mayor relevancia.

Concretamente, en el Centro de Estudios del arbitraje de nuestra Universidad (Anexo 1) se están realizando tres estudios sobre elementos referidos a características de personalidad, motivación y destrezas para la competición en árbitros de fútbol y fútbol sala, baloncesto y jueces de Gimnasia Rítmica. La investigación sobre los árbitros de fútbol y fútbol sala ya está en imprenta y el que presentamos aquí es el referido al juez de Gimnasia Rítmica Deportiva.

6.4. CONCLUSIONES.

La personalidad y la motivación son dos constructos teóricos imprescindibles para comprender el comportamiento humano en general y el de los jueces deportivos en particular. Ambos términos, personalidad y motivación, presentan serias dificultades tanto en su conceptualización como en la medida en especial en los contextos deportivos.

En síntesis, y, de cara a nuestro cometido en esta investigación, podemos entender la personalidad como la organización de aquellas características estructurales y funcionales, innatas y adquiridas bajo las especiales condiciones de su desarrollo, que conforman el equipo peculiar y definitorio de conducta con que el individuo concreto afronta las distintas situaciones. El estudio de la personalidad pretende entender, explicar y predecir la conducta deportiva y, en concreto: a)

descubrir diferencias entre la población deportiva y no deportiva; b) encontrar el perfil del atleta con éxito; c) descubrir el perfil de personalidad del entrenador; d) encontrar el perfil del árbitro y del juez deportivo.

La definición de motivación es en la actualidad más consensuada e incorpora los procesos impulsores y orientadores que determinan la elección y la intensidad de la conducta del deportista. El estudio de la motivación pretende, además de los aspectos ya mencionados a) establecer relaciones entre la motivación y el rendimiento deportivo y b) relacionar motivación-satisfacción-abandono en la actividad deportiva.

Además, consideramos un tema de interés prioritario el estudio de las motivaciones de los árbitros y jueces deportivos tópico del que existe, como hemos apuntado, poca investigación empírica. Esperamos que nuestro estudio empírico sea una aportación que ofrezca alternativas y facilite la apertura y profundización en este área del juicio deportivo.

CAPÍTULO 7

ESTUDIO EMPÍRICO.

CAPÍTULO 7: ESTUDIO EMPÍRICO.

El estudio empírico que proponemos articula los siguientes pasos:

1. Objetivos de la investigación empírica y formulación de hipótesis generales.
2. Característica y descripción de la muestra.
3. Fiabilidad de los instrumentos de medida.
4. Análisis de resultados sobre los perfiles de las juezas.
 - 4.1. Perfil General de los jueces de Gimnasia Rítmica por Comités.
 - 4.2. Perfil por nivel (nacional/internacional).
5. Análisis de medias atendiendo al nivel.
6. Análisis de varianza atendiendo al tiempo de práctica.

7.1. Objetivos de la investigación empírica y formulación de hipótesis generales.

El presente trabajo pretende acercarse al estudio del juicio en la Gimnasia Rítmica Deportiva y, en concreto sobre tres aspectos de las juezas: el primero, hace referencia a las habilidades del juez deportivo de Gimnasia Rítmica en orden a realizar su tarea; el segundo, hace referencia a posibles variables motivacionales que pueden estar relacionadas con la práctica del juicio en Gimnasia Rítmica y; el tercero, se refiere a características personales que pueden estar presentes en el perfil de los jueces de Gimnasia Rítmica. Estos aspectos se estudian en 9 Comités (países) integrando distintas variables que nos permitan obtener el mayor número de pistas sobre el perfil de las juezas de Gimnasia Rítmica. Se recogen las variables país (Comité); edad; nivel (nacional/internacional); años de práctica como juez; si

estudia y nivel de estudios y si trabaja se concreta la profesión que ejerce.

La presente investigación empírica pretende plantear preguntas y obtener respuestas en torno a tres objetivos generales:

- a) Elaborar el Perfil General y Perfiles específicos de las juezas de Gimnasia Rítmica teniendo en cuenta las especificaciones recogidas en los datos de identificación de los cuestionarios.
- b) Constatar la existencia de diferencias significativas entre los perfiles de las juezas atendiendo al nivel nacional/internacional.
- c) Descubrir la existencia de diferencias significativas atendiendo a los años de práctica como juez de Gimnasia Rítmica Deportiva.

7.2. Características y descripción de la muestra.

El presente estudio se ha realizado sobre 103 juezas de Gimnasia Rítmica pertenecientes a nueve Comités como aparece recogido en la tabla 1.

TABLA 1

COMITÉS QUE REALIZARON EL ESTUDIO		
COMITÉ	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
1. España	40	38.8
2. Bulgaria	12	11.7
3. Hungría	5	4.9
4. Francia	8	7.8
5. Holanda	5	4.9
6. Rusia	9	8.7
7. Italia	6	5.8
8. Alemania	8	7.8
9. Portugal	10	9.7
TOTALES	103	100.0

A partir del conocimiento del contexto parece adecuado articular las edades en 4 intervalos; entre los que destaca el que comprende las edades de 31 a 40 años con un 50% del total; seguido por el de 41 a 50 años con el 26%. En la siguiente tabla se recogen los datos pormenorizados:

TABLA 2

EIDADES QUE COMPRENDE EL ESTUDIO		
INTERVALOS (en años)	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
25-30	15	15.6
31-40	48	50.0
41-50	25	26.0
Más de 50	8	8.3
Casos sin identificar	7	No válido

Las categorías o niveles hacen referencia a si son jueces que participan en las competiciones de su país (nacionales) o participan en eventos internacionales de Gimnasia Rítmica (internacionales). La muestra recogida en la tabla 3 destaca que el 73.3% tienen la categoría de jueces internacionales frente al 25.7% de jueces nacionales.

TABLA 3

CATEGORÍAS ARBITRALES ESTUDIADAS		
CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Nacional	26	25.7
Internacional	75	74.3
Casos sin identificar	2	No válido

Respecto al tiempo de práctica destaca que un 60% de los jueces llevan más de 10 años ejerciendo como tales y sólo un 16.8% llevan entre 1 y 5 años, como podemos apreciar en la tabla 4. El sesgo se explica porque, como hemos recogido en la tabla 3, el 74.3% son jueces internacionales.

TABLA 4

AÑOS DE PRÁCTICA ARBITRAL		
INTERVALOS (en años)	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
01-05	16	16.8
06-10	22	23.2
Más de 10	57	60.0
Casos sin identificar	8	No válido

En las tablas 5 y 6 recogemos si cuando cumplimentaron los cuestionarios estaban cursando algún tipo de estudio y/o qué grado de instrucción tenían. Podemos apreciar que aproximadamente la mitad (51.8%) seguían cursando estudios. Lo que más llama la atención es el alto porcentaje de jueces con un nivel de instrucción universitario (77.3%) frente al pequeño porcentaje que sólo tiene estudios de EGB o equivalente (2.3%).

TABLA 5

CURSA ESTUDIOS EN LA ACTUALIDAD		
VALORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
NO	41	48.2
SI	44	51.8
Casos sin identificar	18	No válido

TABLA 6

NIVEL DE ESTUDIOS		
VALORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
E.G.B.	2	2.3
B.U.P.	9	10.2
F.P.	9	10.2
UNIVERSITARIO	68	77.3
Casos sin identificar	15	No válido

Respecto al trabajo y a la actividad profesional podemos apreciar que un 87.8% afirma estar trabajando en el momento en que se pasaron los cuestionarios. También es significativo el alto porcentaje (95.1%) de profesionales entre las jueces de Gimnasia Rítmica.

TABLA 7

TRABAJA EN LA ACTUALIDAD		
VALORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Si	79	87.8
No	11	12.2
Casos sin identificar	13	No válido

TABLA 8

PROFESIÓN		
PROFESIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Profesional	78	95.1
Empleado no manual	2	2.4
Estudiante	2	2.4
Casos sin identificar	21	No válido

Establecidas las características de los sujetos de estudio, pasemos a describir los instrumentos.

7.3. Fiabilidad de los instrumentos de medida.

Todos los análisis estadísticos del presente estudio se realizaron mediante el programa estadístico SPSSPC++/3.0. La fiabilidad de los distintos cuestionarios fue obtenida mediante el subprograma Reliability.

Tres fueron los cuestionarios (con una versión traducida al inglés) que debieron contestar los jueces de los nueve Comités y que pasamos a describir:

Cuestionario A (Anexo 2): Consta de 50 preguntas con dos opciones de respuesta SI/NO. En los ítems se recogen habilidades (aptitudes) y conductas propias del juez de gimnasia rítmica. La fiabilidad del cuestionario se realizó mediante el alfa de Cronbach y el resultado se recoge en la tabla 9. El alfa con los ítems estandarizados es de 0.6514 lo que nos proporciona una fiabilidad aceptable. Hemos de indicar que tres ítems no pudieron ser analizados por presentar una varianza =0. Una explicación posible de este nivel de fiabilidad no muy alto es la disparidad de cuestiones que se plantean a los sujetos y que abarcan aspectos diversos (comunicación con los otros jueces; aptitudes y características psicológicas; aspectos sociales; etc).

TABLA 9
FIABILIDAD DEL CUESTIONARIO A

FIABILIDAD ALPHA DE CRONBACH *	
ALPHA	ALPHA CON ÍTEMS ESTANDARIZADOS
0.6421	0.6514

* Tres ítems no pudieron ser analizados por tener varianza = 0.

Cuestionario B (Anexo 3): Incorpora 30 ítems dispuestos en una escala tipo Likert de 5 alternativas donde (1) indica total desacuerdo; (2) poco acuerdo; (3) de acuerdo; (4) muy de acuerdo y (5) totalmente de acuerdo. Este cuestionario recoge motivaciones que pueden decidir a una persona a incorporarse y a mantenerse como juez de gimnasia rítmica. La fiabilidad obtenida mediante el alfa de Cronbach resultó elevada con un alfa estandarizado de 0.9034 como podemos constatar en la siguiente tabla.

TABLA 10
FIABILIDAD DEL CUESTIONARIO B

FIABILIDAD ALPHA DE CRONBACH	
ALPHA	ALPHA CON ÍTEMS ESTANDARIZADOS
0.9020	0.9034

Cuestionario C (Anexo 4): Posee las mismas características que el cuestionario B, aunque los ítems hacen referencia a habilidades (características) necesarias para actuar como juez de gimnasia. La fiabilidad con el alfa de Cronbach resultó también elevada como podemos apreciar en la tabla 11.

TABLA 11
FIABILIDAD DEL CUESTIONARIO C

FIABILIDAD ALPHA DE CRONBACH	
ALPHA	ALPHA CON ÍTEMS ESTANDARIZADOS
0.9340	0.9387

7.4. Análisis de resultados sobre Perfiles de los jueces.

Dada la diferencia en el número de jueces que en cada país han cumplimentado los cuestionarios; por ejemplo, 40 en España frente a 5 en Hungría; el construir perfiles por Comités no permite descubrir datos significativos. Por esta razón, nos centramos en los países o Comités que tengan un número de evaluados igual o mayor que diez; aunque acotemos un espacio para realizar un análisis descriptivo de algunos resultados que puedan ser indicativos en los Comités con menos representación.

Sin embargo, si parece tener sentido centrarnos en el estudio del Perfil general del juez de Gimnasia Rítmica y en el Perfil por nivel (nacional/internacional) de estos jueces.

7.4.1. Perfil general del juez de Gimnasia Rítmica.

Los resultados que nos parece necesario destacar son los siguientes:

Cuestionario A. En el análisis de los resultados de este cuestionario es preciso referirse a los siguientes aspectos:

- a) Entre las respuestas afirmativas destacamos aquellas cuyo porcentaje es mayor de 80% y que están recogidas en los siguientes ítems:

	Item	%
01	Hago buenos amigos entre los jueces que se toman el arbitraje en serio.	94.8
04	Intento que otros jueces me aprecien y procuro ser amable con ellos.	88.0
07	Ofrezco consejos prácticos y constructivos a los otros jueces.	84.2
08	Acepto consejos de otros jueces.	89.6
09	Ayudo a otros jueces si me lo piden.	92.6
10	Estoy interesado por los proyectos del Colegio de jueces.	84.5
15	Aprendo de mis fallos para hacer las cosas mejor en el futuro.	100. 0
16	Acepto mis responsabilidades sobre los errores cometidos en el arbitraje.	99.0
18	Las películas a cámara lenta o el vídeo me ayudan a comprender mejor el juicio deportivo.	84.0
26	Antes de opinar sobre aspectos del juicio deportivo espero estar seguro de que mi opinión es correcta.	93.9

	Item	%
27	Soy meticuloso al realizar la puntuación.	84.7
28	Busco razones que expliquen lo que ocurre en el resultado de las puntuaciones.	90.9
31	Me esfuerzo por puntuar cada vez mejor.	90.1
38	Puedo mantener la concentración durante la competición.	91.8
39	Estoy preparado para tomar decisiones en el juicio deportivo cueste lo que cueste.	88.2
40	Mantengo el autocontrol aún en los momentos de cansancio.	80.6
41	Me planteo cada competición como una ocasión que me permite mejorar.	88.0
44	Utilizo la información que he logrado en una competición para preparar la próxima.	90.1
46	Me gusta mejorar continuamente mis habilidades como juez.	98.9
47	Me agrada que mi rendimiento sea bueno en cada competición.	99.0

	Item	%
48	Me gusta puntuar con frecuencia.	81.1
49	Cada competición es un desafío para mi.	84.8

b) En cuanto a las respuestas negativas y, manteniendo el mismo criterio anterior, cabe destacar el ítem 24 "El juicio deportivo es la actividad más importante que realizo" con un 87.6% de jueces que eligen la opción "no estar de acuerdo".

En general, los jueces de Gimnasia Rítmica Deportiva parecen perfilarse hacia tres vertientes: por un lado hacia aspectos de relación profesional con otros jueces (ítems 1, 4, 7, 8, 9 y 10); por otro, hacia la consideración de habilidades personales para el juicio deportivo (ítems 26, 27, 28, 38, 39, 40 y 44); y, por último, hacen referencia a cuestiones relacionadas con la mejora de su calidad como jueces (ítems 15, 16, 31, 41, 46, 47 y 49).

Cuestionario B.

En el cuestionario sobre aspectos motivacionales destacamos los resultados de los ítems con una media superior a 4 o inferior a 2.

a) Ítems que muestran una media superior a cuatro:

	Item	Media
05	Relacionarse con otras personas.	4.22
12	Conocer el reglamento.	4.25
16	Aplicar el reglamento.	4.27
27	Aprender de los errores.	4.04
29	Desarrollar mis habilidades en el arbitraje.	4.47
30	Comprender y respetar a las gimnastas.	4.32

b) Ítems con media inferior o igual a 2.

	Item	Media
02	Ser popular y famoso.	1.93

Los resultados nos permiten constatar que existen dos aspectos relacionados con el perfil general del juez de Gimnasia Rítmica. El primero; hace hincapié en aspectos de carácter técnico (ítems 12, 16, 27 y 29) y; el segundo, en aspectos de relación social (ítems 5 y 30). Pero, la popularidad y la fama no parecen ser un elemento a tener en cuenta en la construcción de este perfil motivacional.

Cuestionario C.

En el análisis del cuestionario C destacan las elevadas puntuaciones de todos los ítems en general. Sólo una puntuación está por debajo de la media 3.50 y corresponde al ítem 27 ("no pasarse de peso"). Esta razón nos permite afirmar que los jueces incorporan 29 características como importantes para la construcción de su perfil. Pero, ¿cuáles son las más relevantes?. Para intentar responder vamos a centrarnos en las características que han obtenido una puntuación media igual o mayor a 4.50.

	ítem	Media
01	Conocimiento del Reglamento.	4.80
03	Responsable en la aplicación de la norma.	4.53
19	Control de la atención.	4.52
25	Estudiar con seriedad el código de puntuación.	4.57
26	Estudiar las modificaciones del reglamento.	4.69
30	Mantener la concentración durante la competición.	4.52

Como podemos observar, destacan los elementos relacionados con el conocimiento y la aplicación del reglamento y aspectos psicológicos como la capacidad para mantener la concentración y la atención durante la competición.

7.4.2. Perfiles por Comités.

Como ya hemos indicado sólo los Comités con mayor número de jueces evaluados serán analizados a continuación, tomando como línea de corte que su número no sea inferior a 10. Estas condiciones las cumplen sólo tres Comités: España, Bulgaria y Portugal. En cualquier caso, haremos un breve comentario de algunos resultados destacados de los Comités que no alcanzan el criterio establecido en la línea de corte.

En todos los Comités que comentamos a continuación, mantendremos los criterios que se fijaron para el perfil general siguiendo, posteriormente, la estrategia

de comparar el perfil local (Comité en cuestión) con el general, aunque sin hacer mención a la significación de las posibles diferencias por tratarse de muestras, en muchos casos, no representativas aunque, eso sí, difíciles de conseguir.

España.

Cuestionario A.

Utilizando la estrategia citada podemos observar los aspectos siguientes: primero, coincide con el Perfil general en casi la totalidad de los ítems; es decir, el 1, 4, 7, 8, 9, 10, 15, 16, 18, 24, 26, 27, 28, 31, 38, 39, 40, 41, 44, 46 y 47; segundo, algunos ítems alcanzan los valores establecidos por la criba del 80% tanto en el SI como en el NO. En el SI destaca el ítem 32 ("Controlo y organizo mi sistema de puntuación hasta el mínimo detalle") con un 80.6% frente al 79.3% del general. En el caso del NO están los ítems 21 ("Tengo características propias que son superiores a las de otros jueces") con un 82.9% frente al 68.1% en el general; 33 ("Uso técnicas de concentración antes de la competición") con el porcentaje de 92.3 frente al 77.0 del general y 34 ("No permito que me interrumpen durante el entrenamiento con técnicas de concentración") que presenta un porcentaje del 80.8% superior al general que es de 76.4%; en tercer lugar, encontramos dos ítems (48 y 49) que no alcanzan el criterio del 80% en el Comité español y si lo alcanzan en el Perfil general.

Cuestionario B.

En este cuestionario cabe resaltar los siguientes aspectos:

- a) Coincide con el Perfil general en los ítems 2, 5, 12, 16, 29 y 30.
- b) Aparecen con medias inferiores los ítems 15 ("Alcanzar medios económicos") con una puntuación media de 1.72 frente a 2.01 del Perfil general y 21 ("Ser más respetado en mi familia") que presenta una media

de 1.73 inferior a la alcanzada por el Perfil general (2.45).

c) En el Comité español no sobrepasa la media de 4 el ítem 27 (3.97) que si lo hace el Perfil general (4.04) aunque, como podemos observar, la diferencia es apenas de 7 centésimas.

Cuestionario C.

El análisis de este cuestionario nos permite resaltar los siguientes aspectos:

a) Los ítems que coinciden con el Perfil general son 1, 25, 26 y 30.

b) Aparecen ítems con puntuaciones medias relevantes como las siguientes:

-Superiores o iguales a 4.50: ítem 16 ("Seguir la actuación de forma imparcial") con una media de 4.53 frente a 4.22 en el Perfil general y el ítem 29 ("Justicia e imparcialidad en la competición") con 4.63 de puntuación media frente a la del Perfil general (4.43).

-Iguales o inferiores a 2.00: Aparece el ítem 27 ("No pasarse de peso") que obtiene una media de 2.69 en el Perfil general y que ahora desciende a 2.00.

c) En el Comité español no sobrepasan la media de 4.50 los ítems 3 y 19 con 4.49 y 4.37 de puntuación media respectivamente.

En general, podemos afirmar que los resultados del Comité español se ajustan bien al Perfil general, lo que parece razonable por tratarse del Comité con un mayor peso en la construcción del mismo (38.8% del total). Esta es otra razón para tomar con prudencia y cautela las posibles comparaciones que se puedan establecer entre Comités y el Perfil general.

Bulgaria

Cuestionario A.

Los datos más significativos cuando realizamos comparaciones con el Perfil general son las siguientes:

a) Resultan similares los ítems 1, 4, 8, 9, 10, 15, 16, 18, 24, 26, 28, 38, 39, 40, 41, 44, 45, 46, 47 y 49 y llama la atención el ítem 27 por mostrar una elección (81.8% en el NO) opuesta a la del Perfil general (84.7% en el SI).

b) Como porcentajes superiores al criterio establecido aparecen:

-En SI: son los ítems 6 ("No me preocupo cuando me critican otros jueces") con un porcentaje de 83.3 frente al 61.2 del Perfil general; 32 ("Controlo y organizo mi sistema de puntuación hasta el mínimo detalle") que presenta un 81.8% frente al 79.3 del Perfil general y 43 ("No pierdo la calma por la presión exterior") que supera el 73.7% frente al Perfil general con el 91.7%.

-En NO: Sólo encontramos el ítem 37 ("Repaso mentalmente mi plan de puntuación antes de la competición") que elige esta opción en un 83.3% de los casos frente a ese 35.1% del Perfil general.

c) No llegan al criterio de 80% en el Comité búlgaro los ítems 7, 31 y 48 en la opción SI como lo hacen los mismos ítems en el Perfil general.

Cuestionario B.

Podemos observar muchas diferencias respecto a los datos aportados por el Perfil general.

a) Permanecen como similares los ítems 5, 12, 16 y 30.

b) Aparecen como nuevos los ítems siguientes del perfil específico:

-Igual o mayor de la media 4: 4 ("Tener más oportunidades de promoción"); 6 ("Aumentar mi capacidad de resistencia física y psicológica"); 9 ("Encontrar nuevos amigos"); 11 ("Aumentar la confianza en mí mismo"); 17 ("Facilidad para valorar situaciones"); 18 ("Aumentar el control sobre mí mismo"); 20 ("Interpretar el reglamento") y 22 ("Facilidad para comunicarme").

-Menor o igual que la media 2: destacan los ítems 7 ("Divertirme puntuando"); 10 ("Resolver mejor los problemas diarios") y 15 ("Alcanzar beneficios económicos").

c) El único ítem que aparecía como importante en el Perfil general y no aparece ahora es el 27.

Questionario C.

Las puntuaciones medias siguen estando por encima de 4 (excepto en los ítems 20 y 27). Siguiendo el procedimiento de comparación con el Perfil general podemos observar los siguientes aspectos:

a) Los ítems 1, 3, 19, 25, 26 y 30 están por encima del 4.50 de media.

b) Aparecen como nuevos ítems que sobrepasan el criterio anteriormente establecido los ítems 2 ("Trato adecuado a la gimnasta"); 4 ("Rapidez en la toma de decisiones"); 7 ("Educado en el trato"); 8 ("Experiencia práctica de Gimnasia Rítmica"); 10 ("Constante y exigente para consigo mismo"); 11 ("Velocidad para procesar situaciones"); 13 ("Control de sí mismo"); 15

("Mantener la decisión tomada"); 18 ("Buen nivel de agudeza visual y auditiva") y 22 ("Facilidad para valorar situaciones").

c) En esta ocasión no aparece ningún ítem que estando por encima de 4.50 en el Perfil general no lo esté también en el Comité búlgaro.

Como conclusión general, podemos afirmar que el Comité búlgaro difiere, sobre todo, en los resultados del cuestionario B (motivaciones) de los resultados del Perfil general. En cuanto al cuestionario C parece razonable pensar que las habilidades que debe tener un juez de gimnasia rítmica sean percibidas por igual entre jueces de diversos países.

Portugal

Cuestionario A.

En el Comité portugués podemos destacar los siguientes resultados:

a) Siguen siendo ítems a señalar en el mismo sentido que en el Perfil general los siguientes: 1, 4, 7, 8, 9, 10, 15, 16, 18, 24, 26, 27, 28, 31, 38, 39, 40, 41, 44, 46, 47, 48 y 49.

b) También destacan:

-En SI: 3 ("Me reúno con otros jueces en actividades sociales"); 23 ("Me entusiasma puntuar en la competición"); 25 ("Es importante que vigile el peso"); 29 ("Desconocer el lugar donde voy a arbitrar no afecta a mi rendimiento") y 37 ("Repaso mentalmente mi plan de puntuación antes de la competición").

-En NO: 2 ("Tolero a los jueces en todas las ocasiones"); 5 ("El estudio previo a cada competición lo realizo en colaboración con otros jueces") y 36 ("Me

controló imaginando lo que puntuaré durante la competición").

c) No existe ninguna puntuación que siendo relevante en el Perfil general en NO o en SI, no aparezca en el Perfil del Comité de Portugal.

Cuestionario B.

Los resultados a resaltar son los siguientes:

a) Repiten el criterio de criba establecido los ítems: 12, 16, 27, 29 y 30.

b) Se establecen como ítems significativos que no aparecían en el Perfil general:

-Igual o superior a la media 4: sólo encontramos el ítem 20 ("Interpretar el Reglamento").

-Inferior o igual a la media 2: 10 ("Resolver mejor los problemas diarios"); 13 ("Lograr una vida más sana"); 15 ("Alcanzar beneficios económicos") y 21 ("Ser más respetado en mi familia").

c) Dos son los ítems que ahora desaparecen: el 2 que presentaba una puntuación inferior a la media 2 y el 5 que estaba por encima de la media 4.

Cuestionario C.

En el Comité portugués se observa la misma tónica de puntuación media alta. Sólo tres casos son inferiores a 4 (ítems 20, 21 y 27) siendo uno de ellos (27)

el que obtiene la puntuación más baja (2.12). Los datos que podemos rescatar como más relevantes son:

a) Al igual que en el Perfil general los ítems 1, 3, 19, 25, 26 y 30 sobrepasan el criterio de 4.50 en el Perfil del Comité portugués.

b) Además de los anteriores aparecen los ítems 2 ("Trato adecuado a la gimnasta"); 4 ("Rapidez en la aplicación de la norma"); 8 ("Experiencia práctica de Gimnasia Rítmica"); 17 ("Resistencia psicológica al estrés"); 18 ("Buen nivel de agudeza visual y auditiva"); 22 ("Facilidad para valorar situaciones"); 28 ("Respetuoso con el Reglamento") y 29 ("Justicia e imparcialidad en la competición").

c) No aparece ningún ítem que siendo significativo con el criterio de obtener una puntuación superior a 4.50 en el Perfil general esté por debajo de dicho criterio en el Comité portugués.

En síntesis, podemos concluir que el Comité portugués muestra algunas diferencias respecto al Perfil general pero sigue la línea básica marcada, sobre todo, en el cuestionario C, por el Perfil general. No obstante, llama la atención observar que en el cuestionario B aparecen 4 ítems por debajo del valor 2.

Otros comités

Si analizamos las tablas de perfiles recogidas en el Anexo 5, podemos apreciar que el número de sujetos es inferior a 10, criterio establecido como mínimo para poder construir el Perfil de un Comité específico. No obstante, podemos observar que existen divergencias claras en las puntuaciones medias significativas siendo Francia el Comité que menos ítems significativos tiene en los

cuestionarios B y C frente a Italia o Rusia que presentan muchas puntuaciones por encima del punto de corte. Así, en el Comité italiano destacan los resultados del cuestionario C y en el Comité ruso las puntuaciones en el cuestionario B.

7.4.3. Perfil por Nivel (nacional/internacional).

Dos son los niveles en los que hemos dividido a los jueces: nacional e internacional. El primero, hace referencia a los jueces que participan en campeonatos de gimnasia rítmica en el propio país del Comité al que pertenecen, teniendo estos eventos deportivos carácter nacional. El segundo, engloba a los jueces que, además de participar en campeonatos nacionales, participan como jueces en eventos internacionales como campeonatos de Europa, del Mundo u Olimpiadas. En la siguiente tabla recogemos que 26 pertenecen al primer nivel y 75 al segundo.

TABLA 3

CATEGORÍAS ARBITRALES ESTUDIADAS		
CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Nacional	26	25.7
Internacional	75	74.3
Casos sin identificar	2	No válido

Para la elaboración de los perfiles hemos optado por la comparación entre ambos, de manera que nos sirva de primer estudio para, posteriormente,

profundizar en las diferencias con el objeto de comprobar hasta que punto son estadísticamente significativas.

Cuestionario A.

Manteniendo el criterio de recoger aquellos ítems cuyo porcentaje sea igual o superior al 80% tanto en la elección SI como en la elección NO, destacan los siguientes resultados:

a) Ambos niveles presentan los siguientes ítems como significativos: 1, 4, 7, 8, 9, 10, 15, 16, 26, 28, 31, 38, 39, 41, 44, 46, y 47, todos en la opción SI.

b) El nivel internacional presenta dos ítems significativos (3 y 49) con un 80.6% y un 87.5% en la opción SI frente al 70.8% y al 76.0% respectivamente del nivel nacional. Por su parte, el nivel nacional destaca con 6 ítems significativos en SI y dos en NO. Dentro de la opción positiva están los ítems: 13 (84.6% frente al 61.9% del internacional); 18 (96.2% frente al 79.2%); 23 (80.0% frente al 61.5%); 27 (100% frente al 79.5%); 40 (88.0% frente al 77.5%) y 48 (88.5% frente al 77.6%). En la opción negativa destacan los ítems 33 (92.3% frente al 70.8%) y 34 (88.9% frente al 71.7%).

En líneas generales, podemos indicar que existe poca divergencia entre ambos niveles pues encontramos más ítems comunes que distintos.

Cuestionario B.

En este cuestionario observamos los siguientes resultados que es preciso destacar:

a) Los ítems 5, 12, 16, 27, 29 y 30 son en ambos niveles significativos (media igual o mayor a 4).

b) Destacamos en el nivel nacional los tres ítems que resultan significativos en el valor más bajo (media menor o igual a 2): ítem 2 (1.32 frente a la media del internacional de 2.11); 15 (1.72 frente a 2.08) y 21 (1.70 frente a 2.68).

Tampoco aparecen en estos resultados demasiadas diferencias aunque hay que mencionar que los tres motivos extrínsecos como "ser popular y famoso"; "alcanzar beneficios económicos" y "ser más respetado en mi familia" parecen tener menos peso en los jueces de nivel nacional.

Questionario C.

Entre los resultados obtenidos de análisis del cuestionario de características importantes en el juicio de gimnasia rítmica cabe destacar:

a) Coinciden en el criterio de media igual o superior a 4.50 en los ítems 1, 25 y 26.

b) Los jueces del nivel internacional incorporan a su perfil por encima de la media del 4.50 los ítems 18 (4.57 frente al 4.24 del nivel nacional); 19 (4.56 frente al 4.36) y 30 (4.55 frente al 4.40). Por su parte, los jueces del nivel nacional incorporan como significativos por encima de 4.50 los ítems 3 (4.72 frente al 4.46 del nivel internacional); 5 (4.60 frente a 4.10); 16 (4.68 frente a 4.06); 28 (4.56 frente a 4.23) y 29 (4.72 frente a 4.32). Por otra parte, el perfil del nivel nacional incorpora como significativamente bajo (media inferior o igual a 2) el ítem 27 con una puntuación media de 2 frente a la media de 2.94 en el nivel internacional.

7.5. Análisis de medias atendiendo al nivel.

En el análisis de los resultados nos han sorprendido los pocos elementos que, aparentemente, tienen en común. Esta constatación nos llevó a preguntarnos: ¿son verdaderamente significativas estas diferencias?. Para responder a esta pregunta realizaremos el análisis estadístico de medias atendiendo al nivel.

La hipótesis nula de la que partimos es que no existen diferencias en las medias entre los dos niveles en cada uno de los tres cuestionarios. El análisis se realizó mediante el estadístico de contraste t de Student, teniendo en cuenta el test de comparación de las varianzas para ambos grupos mediante el estadístico F de Snedecor. En ambos casos estableceremos una probabilidad máxima de $p=0.05$. Todo ello ha sido realizado mediante el subprograma T-TEST del paquete estadístico SPSSPC++3.0.

7.5.1. Análisis de medias en el cuestionario A.

La siguiente tabla recoge los ítems que han resultado significativamente diferentes en este cuestionario.

TABLA 12

ANÁLISIS DE MEDIAS DEL CUESTIONARIO A			
ÍTEM	TEXTO DEL ÍTEM	T	PROB
A6	No me preocupo cuando me critican otros jueces	4.04	0.000
A7	Ofrezco consejos prácticos y constructivos a los otros jueces	-2.41	0.018
A12	No puedo olvidar la vergüenza que me produce el equivocarme	2.30	0.024
A13	Recupero la calma con rapidez después de ser criticado	-2.13	0.036
A17	Me gustan las sesiones preparatorias para la competición	-2.13	0.036
A35	Estoy nervioso y tenso antes de la competición	2.70	0.008
A43	No pierdo la calma por la presión exterior	2.05	0.043
A50	Me gusta aparecer en la prensa, la radio y la televisión	2.40	0.018

Podemos observar que el nivel nacional difiere del internacional en los ítems 6, 7, 12, 13, 17, 35, 43 y 50. En concreto, el nivel nacional se acerca más al SI en los ítems 7, 13 y 17, mostrándose más cerca del NO en los ítems 6, 12, 35, 43 y 50. De estas diferencias significativas destacamos, sobre todo, las que hacen referencia a los ítems 6 y 35, con $p=0.000$ y $p=0.008$, respectivamente.

7.5.2. Análisis de medias del cuestionario B.

En la siguiente tabla se recogen los análisis de los ítems que han resultado significativos.

TABLA 13

ANÁLISIS DE MEDIAS DEL CUESTIONARIO B			
ÍTEM	TEXTO DEL ÍTEM	T	PROB
B2	Ser popular y famoso	-5.04	0.000
B3	Viajar	-4.38	0.000
B6	Aumentar mi capacidad de resistencia física	-3.61	0.000
B9	Encontrar nuevos amigos	-2.11	0.038
B11	Aumentar la confianza en mí mismo	-2.15	0.034

ANÁLISIS DE MEDIAS DEL CUESTIONARIO B			
B18	Aumentar el control sobre mí mismo	-2.37	0.020
B19	Estudio de cada equipo antes de cada competición	-4.10	0.000
B21	Ser más respetado en mi familia	-4.26	0.000
B22	Facilidad para comunicarme	-3.46	0.001

Lo más destacado es que, en todos los casos, es el nivel internacional el que más se acerca a los valores y se muestra de acuerdo con el ítem (5 significa estar totalmente de acuerdo con el ítem). Los ítems que han resultado significativos son el 2, 3, 6, 19 y 21 con $p=0.000$; 22 con $p=0.001$; 9, 11 y 18 con probabilidades respectivas de 0.038, 0.034 y 0.020.

7.5.3. Análisis de medias en el cuestionario C.

Podemos observar en la siguiente tabla los ítems que han resultado significativos.

TABLA 14

ANÁLISIS DE MEDIAS DEL CUESTIONARIO C			
ÍTEM	TEXTO DEL ÍTEM	T	PRO B
C5	Imparcial a la hora de aplicar el reglamento	2.45	0.01 7
C11	Velocidad para procesar situaciones	-2.10	0.03 8
C15	Mantener la decisión tomada	-2.13	0.03 6
C16	Seguir la actuación de forma imparcial	3.25	0.00 2
C27	No pasarse del peso	-2.94	0.00 4
C29	Justicia e imparcialidad en la competición	2.43	0.01 8

Como podemos apreciar, el nivel nacional se muestra con medias significativamente superiores en los ítems 5, 16 y 29. Por el contrario, el nivel internacional es significativamente superior en los ítems 11, 15 y 27. Destacan los resultados de los ítems 16 ($p=0.002$) y 27 ($p=0.004$).

En conclusión, y, en los ítems que hemos indicado, podemos rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alternativa que habíamos establecido en el apartado de objetivos respecto a la existencia de diferencias entre los jueces nacionales y los internacionales.

7.6. Análisis de varianzas atendiendo al tiempo de práctica.

La pregunta que nos vemos urgidos a plantearnos ahora es la siguiente: ¿puede influir el tiempo de práctica como juez en la elección de determinados ítems?. El descubrir las posibles respuestas es lo que vamos a dilucidar a continuación.

Para resolver la cuestión optamos por realizar una prueba de contraste de varianzas entre tres agrupaciones posibles de intervalos de años de experiencia y todos y cada uno de los ítems que forman los tres cuestionarios. Es decir, el tiempo de práctica será una variable independiente con tres niveles y los ítems serán las variables dependientes. Utilizamos también aquí el paquete estadístico SPSSPC++3.0, en concreto el subprograma ONEWAY que nos permite conocer el estadístico F y su probabilidad en la que sólo consideraremos niveles de $p \leq 0.05$. Posteriormente, utilizaremos su comparación a posteriori LSD para discriminar qué niveles de la V.I. son significativos al menos con una $p=0.05$. A continuación, recogemos los resultados del análisis de cada uno de los cuestionarios.

7.6.1. Análisis de Varianza en el Cuestionario A.

En la tabla siguiente aparecen los resultados más significativos:

TABLA 15

ANÁLISIS DE VARIANZA DEL CUESTIONARIO A			
ÍTEM	TEXTO DEL ÍTEM	F	COMP. LSD
A6	No me preocupo cuando me critican en la puntuación	3.1210	2 > 3
A27	Soy meticuloso al realizar la puntuación	5.6410	3 > 1; 3 > 2
A37	Repaso mentalmente mi plan de puntuación	2.9413	3 > 2
A50	Me gusta aparecer en la prensa, la radio y la televisión	3.1681	2 > 3

Como sospechábamos aparecen diferencias significativas en algunos ítems; y, en concreto, en los siguientes:

A6: El grupo 2 (de 6 a 10 años de práctica) se acerca más al NO que el grupo 3.

A27: El grupo 3 muestra una media más cercana al NO que los grupos 1 y 2. Entre estos últimos, no existen diferencias significativas.

A37: El grupo 3 se diferencia del grupo 2; es decir, el grupo con más experiencia se acerca más al NO.

A50: El grupo 2 tiene una puntuación media significativamente superior a la del grupo 3.

7.6.2. Análisis de varianza en el cuestionario B.

Se recogen cuatro ítems con al menos dos grupos con diferencias significativas. La siguiente tabla muestra estos resultados que pasamos a describir:

TABLA 16

ANÁLISIS DE VARIANZA DEL CUESTIONARIO B			
ÍTE M	TEXTO DEL ÍTEM	F	COMP.LS D
B6	Aumentar mi capacidad de resistencia	3.212 6	2 > 1; 3 > 1
B18	Aumentar el control sobre mí mismo	2.958 9	3 > 1
B19	Estudio de cada equipo antes de cada competición	5.368 0	2 > 1; 3 > 1
B21	Ser más respetado en mi familia	4.476 2	3 > 1

B6: Las medias de los grupos 2 y 3 son superiores a la media del grupo 1; es decir, el grupo 1 muestra menos acuerdo que el resto de los grupos.

B18: La media del grupo 3 es superior a la del grupo 2.

B19: El grupo 1 tiene una puntuación media significativamente inferior a los grupos 2 y 3 que no poseen diferencias entre ellos.

B21: La significación se orienta a la media más alta del grupo 3 frente al grupo 1.

7.6.3. Análisis de varianza en el cuestionario C.

Como era de esperar, en el cuestionario sobre habilidades o características necesarias para ser juez de Gimnasia Rítmica, las diferencias encontradas son pocas y, en casi todos los casos, salvo en C28, los grupos de mayor experiencia tienen medias superiores al grupo de menos experiencia. La tabla siguiente recoge los resultados que describimos a continuación:

TABLA 17

ANÁLISIS DE VARIANZA DEL CUESTIONARIO C			
ÍTE M	TEXTO DEL ÍTEM	F	COMP.LSD
C4	Rapidez en la toma de decisiones	6.872 9	3 > 2; 3 > 1
C18	Buen nivel de agudeza visual y auditiva	4.981 0	2 > 1; 3 > 1
C20	Difícil de impresionar	3.540 6	3 > 1
C28	Respetuoso con el reglamento	2.919 3	2 > 3

C4: El grupo 3 presenta una puntuación significativamente superior a los grupos 2 y 1.

C18: Los grupos 2 y 3 se muestran más de acuerdo con el ítem 18 que el grupo 1.

C20: El grupo 3 ofrece una puntuación media superior al grupo 1.

C28: En este ítem el grupo 2 es superior al 3.

En definitiva, podemos establecer que el tiempo de práctica es una variable estadísticamente relevante en los ítems estudiados. Por ello podemos afirmar que, dependiendo de la experiencia, sus conductas, habilidades y motivos como juez de Gimnasia Rítmica pueden variar.

7.7. Conclusiones del análisis de datos.

Hemos analizado los datos atendiendo a una descripción general, con estadísticos de tendencia central y de dispersión que han permitido descubrir una serie de Perfiles básicos (generales y específicos) cuando el número de evaluados superaba la línea de corte.

Posteriormente, hemos considerado que los jueces pertenecientes a los niveles nacional o internacional pueden diferenciarse significativamente, lo cuál ha sido demostrado con un análisis de medias. Así mismo, la investigación ha permitido demostrar que el tiempo de práctica es una variable a tener en cuenta en futuras investigaciones que relacionen aspectos conductuales, motivacionales o de habilidades necesarias para el desarrollo del juicio en Gimnasia Rítmica.

No obstante, también queremos poner de manifiesto que el contraste realizado en el análisis de varianza (prueba LSD) es el que mayor número de diferencias significativas encuentra entre los niveles o grupos. Elegimos esta opción porque con una prueba de mayor potencia las diferencias de los grupos apenas si aparecen, lo que puede estar provocado por una escasa variabilidad entre los jueces (muestra homogénea en cuanto a las preguntas de los cuestionarios realizados). Una posible hipótesis de la que no habíamos partido y que es preciso tener en cuenta en investigaciones futuras debería suponer que no existen diferencias entre las jueces de Gimnasia Rítmica debido a la homogeneidad que parece existir.

CAPÍTULO 8

CONCLUSIONES GENERALES.

CAPÍTULO 8: CONCLUSIONES GENERALES.

En este capítulo señalaremos las conclusiones más sobresalientes de este estudio, aunque creemos conveniente señalar el hecho de que al finalizar cada capítulo aparece un bloque de conclusiones particulares; por ello, y con el fin de no alargar excesivamente el trabajo, a continuación expondremos los puntos que consideramos más importantes.

Las conclusiones las podemos agrupar en dos grandes bloques tal y como señalamos en la introducción cuando nos referimos a los objetivos, si bien merece la pena señalar que todo el trabajo responde al último objetivo de los planteados: estudiar el juicio de la Gimnasia Rítmica Deportiva como forma de contribución a la mejora teórico-práctica de esta disciplina deportiva.

El primer bloque es el referido a las conclusiones históricas y reglamentarias. Dentro de este apartado consideramos como conclusiones más importantes las siguientes:

1.- La Gimnasia Rítmica surge en la década de los 40 como actividad deportiva, después de una larga evolución y unión de diferentes corrientes gimnásticas. Pero en las dos siguientes décadas, 50 y 60, es cuando se cimientan las bases tanto técnicas como reglamentarias de esta actividad, pasando de ser un deporte casi de exhibición a una actividad deportiva competitiva, lo que sucede en 1975.

2.- En nuestro país esta actividad aparece en los años 50, dentro de las actividades propuestas por la Sección Femenina, evolucionando de manera vertiginosa, hasta llegar a los años 80, década en la cual se afianza en nuestro país

y obtiene los más altos galardones deportivos, siendo considerada una de las primeras potencias mundiales en esta disciplina, gozando sus gimnastas y jueces de un merecido prestigio tanto a nivel europeo como mundial.

Con respecto a la evolución de los reglamentos de esta modalidad deportiva consideramos como conclusiones fundamentales de su evolución las siguientes:

3.- El código de puntuación de Gimnasia Moderna de 1970 es el punto de partida considerado para esta evolución y sustenta las bases de esta actividad. A continuación y siguiendo el orden cronológico, aparece el reglamento de 1976, el cual aporta como principal innovación la sustitución de Gimnasia Moderna por el término Gimnasia Rítmica Deportiva; así mismo este reglamento hace hincapié en la puntuación de los ejercicios, actuación de los jueces y preparación de los mismos, apareciendo estos elementos como las principales variaciones ocurridas.

4.- Las siguientes modificaciones se llevan a cabo en los códigos publicados en 1982 y 1989, tal y como se recoge en el capítulo 3. Como modificaciones más importantes aparece la supresión de los ejercicios sin aparatos, la cual se ha mantenido en todos los códigos posteriores. De la misma manera que en las modificaciones que se realizaron anteriormente, éstas afectan, por un lado, a la ejecución de las gimnastas y la utilización de los cinco aparatos que a partir de ese momento se consideran, y, por otro, a los jueces tanto a la forma de puntuar los ejercicios como a las reuniones que los jueces deben tener obligatoriamente antes de cada campeonato.

5.- La siguiente modificación del código tiene lugar en 1993. En este código las modificaciones afectan, como en los códigos anteriores, a las posibilidades de ejecución de las gimnastas y a la actuación de los jueces. Es a partir de este código cuando quedan claramente delimitadas las modalidades individual y de conjuntos.

Es también aquí cuando se incorporan diferentes niveles de puntuación a los ejercicios que se realizan, con vistas a homogeneizar la puntuación de los mismos. Con respecto al apartado referente a los jueces, aparece la lista de dificultades existentes en los ejercicios y se modifican algunos apartados de puntuación, penalización y bonificación de los ejercicios. Es a partir de este código cuando se delimitan los campeonatos tutelados y organizados bajo los auspicios de la FIG (Federación Internacional de Gimnasia) con el fin de clarificar y organizar la competición de esta disciplina.

Es importante señalar que las modificaciones y variaciones de los códigos de Gimnasia Rítmica se llevan a cabo de forma periódica, dado el avance continuo que sufren los elementos que integran la actividad y que obligan a tutelar la actuación tanto de las gimnastas como de los jueces en aras del mantenimiento de una competición más justa y de un sistema de puntuación lo más igualitario posible.

Respecto a la segunda parte del estudio, el establecimiento de un marco teórico que nos permita establecer el perfil de personalidad y motivación del juez de Gimnasia Rítmica Deportiva es preciso destacar los siguientes elementos:

6.- La personalidad y la motivación, como hemos apuntado, son dos constructos teóricos imprescindibles para comprender el comportamiento humano en general y el de los jueces deportivos en particular. Ambos términos, personalidad y motivación, presentan serias dificultades tanto en su conceptualización como en la medida.

6.1. En síntesis, y de cara a nuestro cometido en esta investigación, podemos entender la personalidad como la organización de aquellas características estructurales y funcionales, innatas y adquiridas bajo las especiales condiciones de su desarrollo, que conforman el equipo peculiar

y definitorio de conducta con que el individuo concreto afronta las distintas situaciones.

6.2. La definición de motivación es en la actualidad más consensuada e incorpora los procesos impulsores y orientadores que determinan la elección y la intensidad de la conducta.

6.3. En el contexto deportivo el estudio de la personalidad pretende entender, explicar y predecir la conducta deportiva: a) descubrir diferencias entre la población deportiva y la no deportiva; b) encontrar el perfil del atleta con éxito; c) descubrir el perfil de personalidad del entrenador y d) encontrar el perfil del árbitro y del juez deportivo.

6.4. En el ámbito deportivo, además de los aspectos ya mencionados, el estudio de la motivación pretende: a) establecer relaciones entre la motivación y el rendimiento deportivo; b) relacionar motivación-satisfacción-abandono en la actividad deportiva.

6.5. Además, consideramos un tema de interés prioritario el estudio de las motivaciones de los árbitros y jueces deportivos; tópico del que existe, como hemos apuntado, poca investigación empírica.

Como resultados de la investigación empírica cabe destacar, como más relevantes, los siguientes:

7.- Descubrimiento de perfiles generales de características de personalidad y motivación, y específicos en los comités donde el número de sujetos que han contestado los cuestionarios lo ha hecho posible.

8.- Establecimiento de diferencias significativas entre los perfiles de los jueces nacionales e internacionales.

9.- Escasa variabilidad entre los jueces, quizá explicada por la homogeneidad existente.

10.- La variable tiempo de práctica parece ser un elemento clave que ha tenerse en cuenta en futuras investigaciones.

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFIA.

- AFSVP (Association française pour un sport sans violence et pour le fair play). (1987). *Vive l'Arbitre. Sans Arbitre, pas sport*. París: L'Equip.
- ALDERMAN, R. B. (1984). The future of sport psychology, en J. M. Silva III y R. S. Weinberg, *Psychological foundations of Sport*. Champaign: Human Kinetics.
- ALDERMAN, R. B. (1987). *Manuel de psychologie du sport*. París: Vigot.
- AMELANG, M. y BARTUSSEK, D. (1986). *Psicología Diferencial e Investigación de la Personalidad*. Barcelona: Herder.
- AMES, C. (1984). Competitive, cooperative and individualistic goal structures: a cognitive motivational analysis, R. AMES and C. AMES (eds). *Research on Motivation in Education*. Vol. I: Student-Motivation. Orlando, Florida: Academic Press.
- ANSORGE, Ch. J.; SCHEER, J. K.; LAUB, J. y HOWARD, J. (1978). Bias in judging women's gymnastics induced by expectations of withing-team order. *Research Quarterly*, 49 (4), 399-405.
- ANSORGE, Ch. J. y SCHEER, J. K. (1988). International bias detected in judging gymnastic competition at the 1984 Olympics Games. *Research Quarterly*, 59 (2), 103-107.

- ANTONELLI, F. (1982). *Psicologia e Psicopatologia dello Sport*. Roma: Leonardo.
- ANTONELLI, F. (1984). *La valutazione psicologica dell'atleta*. Roma: Leonardo.
- ANTONELLI, F. (1988). *Psicologia e Psicopatologia dello Sport*. *Movimento*, 4, 31-33.
- ANTONELLI, F. y SALVINI, A. (1978). *Psicología del Deporte I*. Valladolid: Miñón.
- APARO, M. y CERMEJ, S. (1985). *Ginnastica ritmica moderna. Esercizi con la clavetta*. Roma: Società Stampa Sportiva.
- BANDETTINI, L. y PIAZZA, M. (1984). Analisi computerizzata e valutazione critica dei campionati mondiali ed europei di ginnastica ritmica sportiva del 1977 al 1984. *Il ginnasta 12*. Suppl. *Gymnica*, 4, 25-31.
- BARD, C; FLEURY, M; CARRIERE, L. y HALLE, M. (1980). Analysis of gymnastics judges visual research. *Research Quarterly*, 51, nº 2, 267-273.
- BATALHA, A. P. (1988). *Analyse des variables rythmiques. Évolution dans l'apprentissage et haut rendement. Capacité rythmique. Facteurs rythmiques. Rythmotype*. Madrid: AISEP (Ponencia presentada en el Congreso Mundial AISEP).
- BATTISTA, E. (1966). *Gymnastique moderne. Souplesse et force*. París: Vigot.

- BELLANGER, J. (1978). Gymnastique rythmique sportive. Travail de preparation a mains libres. *Éducation-physique-et-sport*, 151, 24-27.

- BERMEJO, J. (1994). Arbitros y jueces deportivos. *Civitas: Revista Española de Derecho Deportivo*, 4, 205-210.

- BERMUDEZ, J. (1985). *Psicología de la Personalidad*. Madrid: UNED.

- BERTOZZI, T. (1984). Preparazione psicologica del ginnasta. *Gymnica*, 1, 45-47.

- BIRJUK, E. y PARADIEVA, L. A. (1988). Gareggiano i giudici. *Il ginnasta* 4. Suppl. *gymnica*, 1, 13-14.

- BODE, R. (1953). *Musik und Bewegung*. Frankfurt: Wilhelm Limpert.

- BODE, R. (1957). *Rhythmische Gymnastik*. Frankfurt: Wilhem Limpert.

- BODO-SCHMID, A. (1985). *Gimnasia Rítmica Deportiva*. Barcelona: Hispano Europea.

- BOLSTAD, O. (1990). Formação e aperfeiçoamento do árbitro. *Setemetros*, Dez., 39, 115-117.

- BONEVA, E. (1995). Entrevista mantenida en Francia.

- BOORMANN, G. (1988). Problemi riguardanti i criteri valutativi dell'estetica sportiva nell'ambito della ginnastica artistica i ritmica sportiva. *Il ginnasta*, 5. Suppl. *Gymnica*, 2, 2-7.

- BRUNET - LECOMTE, H. (1950). *Jacques Dalcroze. Sa vie - Son oeuvre*. Ginebra; París: Jeheber.

- BRUNNER, B. C. (1969). Personality and Motivation factors influencing adult participation in vigorous physical activity. *Research Quarterly*, 40, 464-469.

- BUNN, J. (1977). *The Art of Officiating Sports*. New Jersey: Prentice Hall Inc.

- Bulgarian Federation of Rhythmic Sportive Gymnastics. (1988). *Laurels of Beauty*. Tokyo: Chukyo Shuppan.

- BUTT, S. (1987). *The psychology of sport: The behavior, motivation, personality and performance of athletes*. New York: Van Nostrand Reinhold Company.

- CALABRESE, L. (1986). Note di kinesiologia genetica. *Didattica del movimento*, 42/43, 19-22. Roma.

- CALKIN, G. F. (1970). Computer program to evaluate college gymnastic judging. *Journal of Health, Physical Education and Recreation*, 41, 1, 60.

- CALLIGARIS, A. (1979). La psicomotricidad del futbolista. Ponencia presentada en las *I Jornadas de Medicina del Deporte*. Federación de Fútbol de Las Palmas.

- CASSAGNE, M. (1990). *Gymnastique Rythmique Sportive. Grace. Ravissement, Symphonie*. París: Amphora.

- CHAPLAN, M. (1990). What Really Moves Gymnastics Judges? *International Gymnast*, 32, 11, 43.

- CHIFFLET, P. (1985). L'evolution des techniques sportives et les officiels fédéraux. *Revue des Sciences et Techniques des APS*, 6. 12, 5-10.

- CLEVELAND, J. N. y LANDY, F.J. (1981). The influence of rater and ratee age on two performance judgements. *Personnel Psychology*, 34, 19-30.

- COCA, S. (1975). *El Arbitro. Persona y juez*. Madrid: Federación Española de Balonmano.

- COFER, C. N. y APPLEY, M. H. (1971). *Psicología de la motivación*. México: Trillas.

- *Comite international de GM*. (1970). Code de pointage: gymnastique moderne. Lyss, Suiza: Fédération International de Gymnastique.

- *Comite international de GRD*. (1976). Code de pointage: gymnastique rythmique sportive. Lyss, Suiza: Fédération International de Gymnastique.

- *Comite international de GRD (FIG)*. (1978). Código de puntuación de Gimnasia Rítmica Deportiva. Madrid: Federación Española de Gimnasia.

- *Comite international de GRD (FIG)*. (1982). Código de puntuación de Gimnasia Rítmica Deportiva. Madrid: Federación Española de Gimnasia.

- *Comite international de GRD*. (1989). Code de Pointage Gymnastique Rythmique Sportive. Lyss, Suiza: Fédération International de Gymnastique.

- *Comite international de GRD (FIG)*. (1990). Código de puntuación de Gimnasia Rítmica Deportiva. Madrid: federación Española de Gimnasia (trad. orig. de 1989).

- *Comite international de GRD (FIG)*: (1993). Código de puntuación de Gimnasia Rítmica Deportiva. Madrid: Federación española de gimnasia.

- COMPAGNON, G. (1966). *Educación del sentido rítmico*. Buenos Aires: Kapelusz.

- COMPAGNON, G. (1976). *Educación del sentido rítmico*. Buenos Aires: Kapelusz.

- COMPAGNON, G. (1979). *Educación del sentido rítmico*. Buenos Aires: Kapelusz.

- COMPAGNON, G. (1981). *Educación del sentido rítmico*. Buenos Aires: Kapelusz.

- COWELL, C. C. y ISMAIL, A. H. (1961). Validity of a Football Rating Scale and Its Relationship to Social Integration and Academic Ability. *Research Quarterly*, 32, 461-467.

- CRILEY, D. (1992). 'Judging' Judges. A new system to monitor and improve judging. *International Gymnast*, January, 22-23.

- DALCROZE, J. (1910). *La plastique animée*. Lausana: Jobin.

- DAMASO, F. (1981). De la danse á la gymnastique - de la gymnastique á la danse. *Jeunesse sport*, 1, 3-6.

- DECI, E. L. (1975). *Intrinsic Motivation*. New York: Plenum Press.

- DEFRANCE, J. (1987). *L'excellence corporelle: la formation des activités physiques et sportives modernes*. Rennes: Presses Universitaires de Rennes.
- DELLABIANCA, M. P. (1986). Riflessioni su una nuova pedagogia dell'educazione fisica. *Didattica del Movimento*, 42/43, 11-15.
- DISHMAN, R. (1982). Contemporary Sport Psychology. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 10, 120-159.
- DORSCH, F. (1990). *Diccionario de Psicología*. Barcelona: Herder.
- DUFRESNE, J. (1945). *Les styles dans les ballets*. Buenos Aires: Anaquel.
- DUNCAN, I. (1952). *Mi vida*. México: Compañía General de Ediciones.
- DURAN, C. (1992). *La Composició de l'exercici individual*. Lleida: INEFC. (Publicació interna).
- ECO, U. (1977). *Cómo se hace una tesis*. Barcelona: Gedisa.
- Fédération internationale de Gymnastique. (1982). *Proces - verbal succinct du Symposium de Judges*. Roma: FIG.
- Federazione Ginnastica d'Italia. (1980). *1º Seminario di Studio per docenti ISEF di ginnastica artistica e ritmica sportiva*. Roma: Scuola dello sport.
- Federazione Ginnastica d'Italia. (1981). *2º Seminario di Studio per docenti ISEF di ginnastica artistica e ritmica sportiva*. Roma: Scuola dello sport.

- FERAUD, C. (1983). *Gymnastique Rhythmique Sportive. Analyse des caractéristiques du haut niveau et comparaison avec le niveau française*. Paris: INSEP. (Mémoire pour le Diplôme de l'Institut national du Sport et de l'Education Physique).
- FERAUD, C. (1984). A propos du XI^e Championnat du Monde. *EPS*, 186, 69-72.
- FERNANDEZ BALLESTEROS, R. (1992). *Introducción a la Evaluación Psicológica II*. Madrid: Pirámide.
- FERNANDEZ DE VALLE, A. (1989). *Gimnasia Rítmica Deportiva. Fundamentos*. Madrid: Federación Española de Gimnasia.
- FERNANDEZ DE VALLE, A. (1991). *Gimnasia Rítmica*. Madrid: Comité Olímpico Español.
- FERRAN, J. (1987). Synthèse des travaux. AFSVFP. *Vive l'arbitre. Sans arbitre, pas sport*. Paris: L'Equip.
- FLOOD, S. E. y HELLSTEDT, J. C. (1990). Gender differences in motivation for intercollegiate athletic participation. *Journal of Sport Behavior*, 14 (3), 159-167.
- FOURNIER, G. (1987). Entraîneurs, techniciens, enseignants. AFSVFP: *Vive l'arbitre. Sans arbitre, pas sport*. Paris: L'Equip.
- FRANCK, H. (1987). Approche physiologique et psychologique de la violence et du fair play. AFSVFP. *Vive l'arbitre. Sans arbitre, pas sport*. Paris: L'Equip.

- FRIEDMAN, M. G. (1986). 10 steps for objective appraisals. *Personnel Journal*, 65 (6), 66-71.

- GARCIA CARRETERO, M. (1982). *Historia de la gimnasia deportiva*. Barcelona: INEFC. (Memoria de licenciatura).

- GENERALITAT DE CATALUNYA (1991). *Gimnástica rítmica: reglament oficial*. Barcelona: Enciclopedia Catalana.

- GIMNASTICA ARTISTICA FEMENINA. *Reglamento oficial (1992)*. Barcelona: Enciclopedia Catalana; Secretaria general de l'Esport.

- GOLDSTEIN, P. y KRASNER, L. (1991). *La Psicología Aplicada Moderna*. Madrid: Pirámide.

- GONZALEZ, J. L. (1992). *Psicología y Deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

- GROVES, B. R. (1966). An investigation of Personality changes resulting from participating in a College intra-mural program for men, en *Dissertation Abstracts*, 26.

- GUEDES, E. M. (1993). *Estudo comparativo das exigências técnicas e morfofuncionais em Ginástica Rítmica Desportiva*. Porto: Universidade do Porto. (Facultade de Ciências do Desporto e de Educação Física).

- HALE, C. J. (1956). Physiological Maturity of Little League Baseball Players. *Research Quarterly*, 27, 276-284.

- HALLDEN, O. (1949). *Gymnastikens Historia*. Estocolmo: GCI.

- HARRIS, D. V. (1987). *Psicología del deporte: Integración mente-cuerpo*. Barcelona: Hispano Europea.

- HEINS, M. (1980). *Gimnasia rítmica deportiva para niñas*. Buenos Aires: Stadium.

- HILL, C. (1987). Affiliation motivation: people who need people... but in different ways. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1008-1018.

- HUGUENIN, A. (1981). *100 ans de la Fédération Internationale de Gymnastique, 1881 - 1981*. Lyss: FIG.

- HUNT, D. H. (1969). A Cross Racial comparison of personality traits between athletes and nonathletes. *Research Quarterly*, 40, 704-707.

- IBÁÑEZ, E. y PELECHANO, V. (1989). *Personalidad*. Tratado de Psicología General 9. Madrid: Alhambra Universidad.

- IDLA, E. (1947). *Gymnastikledaren*. Estocolmo: Svenska Gymnastikförbundet, 8.

- IKEGAMI, K. (1970). Character and Personality changes in the Athlete, en *Contemp. Psychol. Sport*. Chicago: Athletic Institute.

- INWOLD, C. y HOFFMAN, S. (1983). Visual recognition of a gymnastics skill by experienced and inexperienced instructors. *Research Quarterly of Exercise and Sport*, 54, 2, 149-155.

- IVANOVA, O. A. (1982). *Métodos para la valoración de la maestría de ejecución en la Gimnasia Rítmica*. Moscú: Instituto de Investigación Científica de Cultura Física de la URSS. (Resumen Tesis Doctoral).

- JACQUOT, A. (1968). *Gymnastique moderne*. París: Amphora.

- JACQUOT, A. (1974). *Gymnastique moderne. Exercices rythmiques avec et sans engin*. París: Amphora.

- JACQUOT, A. (1980). *Gymnastique Rythmique Sportive*. París: Amphora.

- JOHNSON, C. J. (1966). Personality Traits affected by High School football as measured by the Guilford-Zimmerman temperament survey. *Dissertation Abstracts*, 27, 658A.

- JOHNSON, M. (1971). Objectivity of judging at the National Collegiate Athletic Association Gymnastique Meet.: A twenty-year follow-up study. *Research Quarterly*, 42 (4), 454-455.

- *Primer Clinic Internacional de Entrenadores de Gimnasia Rítmica*. (1986). Valladolid: Junta de Castilla y León.

- *Segundo Clinic Internacional de Gimnasia Rítmica*. (1987). Avila. Junta de Castilla y León.

- KANE, J. E. (1970). Personality and Physical abilities. *Contemp. Psychol. Sport*. Chicago: Athletic Institute.

- KANE, J. E. (1976). Personality and performance in Sport, en J. Williams-P. Sperryn (eds): *Sport Medicine*. London: Arnold.

- KÄSLER, H. (1986). O árbitro é o seu próprio treinador. *Setemetros*, Nov.-Dez., 21, 29-31.

- KOOP, E. (1978). *Les éléments de la gymnastique rythmique moderne*. Ottawa: Fédération Canadiense de Gymnastique Rythmique Moderne.

- KRAUSE, J. H. (1975). *Theagenes oder Wissenschaftliche Darstellung der Gymnastik Agonistik und Festspiele der Hellenen*. Halle: Facsimil.

- KROGMAN, W. (1957). Maturation age of 55 boys in the little league world series. *Research Quarterly*, 30, 54-56.

- KROLL, W. (1967). Sixteen Personality Factor Profiles of Collegiate Wrestlers. *Research Quarterly*, 30, 49-57.

- KROLL, W. (1970). Current strategies and problems in personality assessment of athletes, en L. Smith (ed.): *Proceedings of the symposium on motor learning*. Chicago: Athletic Institute.

- KROLL, W. y CRENSHAW, P. (1970). Multivariate Analysis Personality Profiles of four athletic groups. *Contemp. Psych. Sport*. Chigago: Athletic Institute.

- KROLL, W. y PETERSON, K. H. (1965). Study of Values test and Collegiate football teams. *Research Quarterly*, 36, 441-447.

- LABAN, R. (1950). *The mastery of movement on the stage*. Londres: MacDonald and Evans.

- LABAN, R. (1956). *Principles of dance and movement notation*. Londres: MacDonald and Evans.

- LANDERS, D. M. (1969). Effect of the number of categories systematically observed on individual and group performances rating. *Perceptual and motor skills*, 29, 731-735.

- LANDERS, D. M. (1970). A review of search on gymnastic judging. *Journal of Health, Physical Education and recreation*, 41, 7, 85-88.

- LANGLADE, N. R. de (1958). *Informe de un viaje de estudios*. Montevideo: Comisión Nacional de Educación Física.

- LANGLADE, A. (1968). *La Gymnastique Moderne. Recherche sus ses origines, son intégration et son actualité*. París: FFGEGV.

- LANGLADE, A. y LANGLADE, N. R. de (1983). *Teoría general de la gimnasia*. Buenos Aires: Stadium.

- LAZARENKO, T. P. (1991). *Valoración cuantitativa de los índices cualitativos de la preparación en materia de saltos en la Gimnasia Rítmica*. Moscú: Instituto Estatal Central de Cultura Física Orden de Lenin.

- LEBEDEVA, L. V. y KARAVAEV (1987). *Método para el control de la objetividad de las decisiones de los jueces en las competiciones de gimnasia rítmica*. Moscú: Instituto Estatal Central de Cultura Física Orden de Lenin.

- LE CAMUS, C. (1982). *La Gymnastique Rythmique Sportive et sa valeur éducative*. París: J. Vrin. (Librairie Philosophique).
- LE CAMUS, C. (1989). Les limites de l'utilisation de la capture visuelle dans le maniement des engins. *EPS*, 39, 216, 57-61.
- LEGER, L. (1985). Talent detection, en *Jornades Internationals de Medicina i Esport*. Direcció General de l'Esports. Granollers: Publicació tècnica.
- LEGIDO, J. (1986). Psicomotricidad en el deporte de alto rendimiento. Ponencia. *I Jornadas de Psicología del Deporte*. Federación de Fútbol de Las Palmas.
- LEGUET, J. (1984). *Actions motrices en gymnastique sportive*. París: Vigot.
- LIMA, T. (1982). *Fora o Árbitro!*. Lisboa: Caminho.
- LINAZA, J. (1981). Piaget's Marbles: the study of children's games and their knowledge of rules. *Oxford Review of Education*, 10, 3, 271-274.
- LISISTKAYA, T. S. (1985). *Ginnastica Rítmica*. Roma: Società Stampa Sportiva.
- LISISTKAYA, T. S. (1995). *Gimnasia Rítmica. Deporte y Entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo.
- *Ley del deporte* (1993). Madrid: Civitas. S.A.
- LLONGUERAS, J. (1942). *Le Rythme dans l'éducation et la formation générale de l'enfance*. Barcelona: Labor.

- MARRERO, G. (1989). *Psicología y Deporte*. Las Palmas de Gran Canaria: Linca.

- MARRERO, G. (1996). Personalidad y Motivación del árbitro de fútbol y fútbol sala. *Conferencia en el IV Clinic de Arbitros de Fútbol y Fútbol Sala*. Santa María de Guía. Gran Canaria.

- MARRERO, G. (1996a). Características de los árbitros de fútbol sala III. *Congreso Nacional de Psicología del Deporte* (en prensa).

- MARTINEZ, J. E. (1986). *Técnicas mentales para los deportes de competición: como mejorar nuestros resultados*. Barcelona: Alas.

- MARTINEZ VIDAL, A. (1992). *Gimnasia Rítmica: la metodología*. Madrid: Federación Gallega de Gimnasia.

- MARTINEZ VIDAL, A. (1992). *La Gimnasia Rítmica: un planteamiento educativo motriz*. Orense: Diputación Provincial de Orense. Servicio de Deportes, nº 1.

- MAZEAS, H. (1972). Le jugement en gymnastique sportive. *Mouvement*, 7, 15-29.

- McCLELLAND, D. C. (1989). *Estudio de la Motivación Humana*. Madrid: Narcea.

- MEDAU, H. (1955). *The development of my work*. Londres: Medau Rhythmic Movement.

- MEDAU, H. (1959). *Ein Lehrplan der moderne Gymnastik*. Frankfurt: Leibesübungen.
- MEDAU, H. (1967). *Moderne gymnastik lehrweise Medau*. Coburg: Pohl - Druckerei und Verlagsanstalt.
- MENDIZABAL, S. y MENDIZABAL, I. (1985). *Gimnasia rítmica (manos libres, cuerda y pelota)*. Madrid: Gymnos.
- MENDIZABAL, S. y MENDIZABAL, I. (1988). *Gimnasia rítmica (aros, mazas y cinta)*. Madrid: Gymnos.
- MERINO, J. F. (1994). Hacia la creación de una Corte de Arbitraje Deportivo. *Civitas: Revista Española de Derecho Deportivo*, 4, 211-221.
- MIAS, L. (1987). Joueur, practiquants. AFSVFP. *Vive l'arbitre. Sans arbitre, pas sport*. París: L'Equipe.
- MIGLIETTA RUFFA, A. (1985). *Storia, técnica e didactica della gimnastica ritmica*. Roma: Società Stampa Sportiva.
- MONTILLA, M^a J. (1991). Una aproximación pedagógica al ritmo. *Revista de Educación Física*, 42, 6-9.
- MONTILLA, M^a J. (1993). *Gimnasia Rítmica: Análisis y comparación de la composición de los ejercicios de las cuatro primeras clasificadas en los JJOO, de Barcelona'92*. Lleida: Publicación interna del INEFC, Centro de Lleida.
- MOST, P. (1982). *Psychologie sportive*. París Masson.

- MUCCHIELLI, A. (1988). *Las Motivaciones*. Barcelona: Paidotribo.

- NOVERRE, J. G. (1946). *Cartas sobre la Danza y sobre los Ballets*. Buenos Aires: Centurión.

- ODORICI, M. (1984). La preacrobatiche nella ginnastica ritmica sportiva. *II ginnasta*, 6. Suppl. *Gymnica*, 2, 10-14.

- O'FARRILL, A. y SANTOS, A. (1982). *Gimnasia Rítmica Deportiva I*. Ciudad de La Habana: Pueblo y Educación.

- O'FARRILL, A. y SANTOS, A. (1984). *Gimnasia Rítmica Deportiva II*. Ciudad de La Habana: Pueblo y Educación.

- OGILVIE, B. C. (1973). Psychological profile of high level women competitors. *III ISSP*. Congr. Madrid: INEF.

- OGILVIE, B. C. (1974). The sweet psychic holt of danger. *Psyc. Today*, 5, 88.

- OGILVIE, B. C. y TUTKO, T. (1966). *Problem Athletes and haw to handle them*. London: Pelham Books.

- OGILVIE, B. C. y TUTKO, T. (1981). *Les athletes a problemes. Relation entrainer entraîné*. París: Vigot. (2ª edic. 1984).

- PALAFOX, S. y VILA, J. (1990). *Motivación y Emoción*. Tratado de Psicología General 8. Madrid: Alhambra Universidad.

- PALOMERO, M^a L. (1996). *Hacia una objetivación del código internacional de Gimnasia Rítmica Deportiva*. Barcelona (Tesis doctoral. Universitat de Barcelona).

- PALOMERO, M^a L. y OLIVIERI, N. (1985). *Ritmo y movimiento*. Barcelona: INEFC. (Apuntes Seminario. Publicación interna).

- PAULA, A. (1994). *Psicologia do Desporto*. Lisboa: Omniserviços.

- PEIRE, P. y PALOMERO, M^a L. (1990). *Estudio sobre las técnicas de puntuación de Gimnasia Rítmica y valoración de las actuales*. Barcelona: INEFC (Publicación interna).

- PELLEGRINO, P. y PAIVA SILVANO, F. (1986). El territorio de la identidad y la figura del árbitro. *Revista de Occidente*, 5, 62-63, 51-58. Madrid: Fundación José Ortega y Gasset.

- PERVIN, L. A. (1980). *Personality: Theory, Assesment and Research* (2^a edit.). New York: Wiley.

- PRAT, J. (1986). Evaluación y control de las condiciones físicas del atleta de alta competición. *I Jornadas de Psicología del Deporte*. Federación de Fútbol de Las Palmas.

- PRAT, J. (1986a). La evaluación y el control de la condición física. *Jornadas sobre el Control, Evaluación y Seguimiento del deportista de alto rendimiento*. Dirección General de Deportes del Gobierno de Canarias. Las Palmas.

- PRAT, J. (1987b). Evolución de las cualidades físicas. *Congreso sobre Educación Física y Deporte de base*. Ministerio de Cultura. Granada.

- PUNI, A. Z. (1972). Concentración de la atención en la competición. *Leichtathletik*, 21 (49), 1745-1747.
- PUNI, A. Z. (1973). Problemas de la preparación psíquica para la competición. *Leistungsport*, 3 (2), 147-150.
- PUNI, A. Z. (1975). El estado de la disposición psíquica para la competición como objeto de la preparación psicológica en el deporte. *Theorie und Praxis der Koerperkultur*, 6, 499-509.
- RANDS, F. (1941). *Dance: A basic educational technique*. Nueva York: Mac Milan.
- *Reglements Ier. Championnat du Monde de Gymnastique Moderne*. (1963). Madrid: Delegación de la Sección Femenina.
- *Reglements Iie. Championnat du Monde de Gymnastique Moderne*. (1965). Praga: Umélecka Gymnastika. CSSR.
- *Reglements de Gymnastique Moderne*. (1968). Madrid: Delegación de la Sección Femenina.
- RIERA, J. (1983). Ambito de la psicología del deporte. *Primeres Jornades de Psicologia de l'Activitat Física i l'Esport*. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Direcció General de l'Esport.
- RIBEIRO da SILVA, A. (1975). *Psicología del deporte y preparación del deportista*. Buenos Aires: Kapelusz.

- RIERA, J. (1985). *Introducción a la Psicología del Deporte*. Barcelona: Martínez Roca.

- RIERA, J. (1988). El Judici en Gimnastica Esportiva. *V Jornades de Psicologia de l'Activitat Física i de l'Esport*. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Direcció General de l'Esport.

- RINALDI, J. (1981). A la veille du Xéme. Championnat du Monde de la Gymnastique Rythmique Sportive. *Word Gymnastics*, 3, 4, 54-55.

- RINALDI, J. (1982). Gymnastique rythmique sportive: histoire et développement. *Revue Olympique*, 181, 657-658.

- ROBERTS, C. (1980). *Teoría de la motivación: investigación experimental y evaluación*. México: Trillas.

- ROBERTS, G. C. (1995). *Motivación en el Deporte y el Ejercicio*. Bilbao: Desclée De Brower.

- ROBLES, G. (1984). *Las reglas del derecho y las reglas de los juegos*. Palma de Mallorca: Facultad de Derecho.

- ROCA, J. (1992). *Curs de psicologia*. Barcelona: Publicacions de la Universitat de Barcelona.

- RONAN, W. W. y SCHWARTZ, A. P. (1974). Ratings as performance criteria. *International Review of Applied Psychology*, 23, 71-78.

- ROSENBERG, C. (1993). *Gimnasia danza*. Barcelona: Paidotribo.

- RUDIK, P. A. (1982). *Psicología de la Educación Física y del Deporte*. Buenos Aires: Stadium.
- RUIZ, L. M. (1994). *Deporte y Aprendizaje*. Madrid: Aprendizaje Visor.
- RYCKMAN, R. M. y HAMEL, J. (1992). Female adolescents' motives related to involvement in organized team sports. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 147-160.
- SAAP, M. y HAUBENS-TRICKER, J. (1978). Motivation for joining and reasons for not continuing in youth sports programs in Michigan. Paper presented at *American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance Conference*. Kansas City.
- SALMELA, J. C. y REIGNER. (1983). Détection du talent, un modèle. *Science du Sport documents de recherche et de technologie*. Canadá: Association Canadienne des entraîneurs.
- SALMELA, J. H. (1978). Gymnastic judging. Part 1. A complex information processing task. Or (who's putting one over on who?). *International Gymnast*, 20, 54-56.
- SALMELA, J. H. (1978), Gymnastic judging. Part 2. *International Gymnast*, 20, 62-63.
- SALMELA, J. H.; PETIOT, B.; HALLE, M. y REGNIER, G. (1980). *Competitive behaviors of olympic gymnasts*. Springfield: Charles C. Thomas.

- SAKHAROFF, A. (1949). *Reflexiones sobre la Danza y la Música*. Buenos Aires: Emecé.

- SCARSELLI, S. (1990). El árbitro: un atleta sin rivales. *Sport & Medicina*, 1, 36-40.

- SCHEER, J. K. (1973). Effect of placement in the order of competition on scores of Nebraska High School Students. *Research Quarterly*, 44, 1, 79-85.

- SCHEER, J. K. y ANSORGE, Ch. J. (1975). Effects of naturally induced judges' expectations on the ratings of physical performances. *Research Quarterly*, 46 (4), 463-470.

- SCHEER, J. K. y ANSORGE, Ch. J. (1979). Influence due to expectations of judges: a function of internal-external locus of control. *Journal of Sport Psychology*, 1, 53-58.

- SCHEER, J. K.; ANSORGE, Ch. J. y HOWARD, J. (1983). Judging Vias Induced by Viewing Contrived Videotapes: A Foundation of Selected Psychological Variables. *Journal of Sport Psychology*, 5, 427-437.

- SCHENDEL, J. (1965). Psychological differences between athletes and non-participants in athletics at three educational levels. *Research Quarterly*, 36, 52-67.

- SCHENDEL, J. (1970). The Psychological characteristics of high school athletes and non-participants in athletics a three year longitudinal study. *Contemp. Psychol. Sport*. Chicago: Athletic Institute.

- SCHMID, A. B. (1979). *Gymnastique Rythmique Sportive*. París: Vigot.

- SCHOTT, N. H. (1977). Judging symbols: A guide to better judging skills. *International Gymnast*, 29, nº 11, 49.

- SELTZER, R. y GLASS, W. (1992). International Politics and Judging in Olympic Skating events: 1968 - 1988. *Journal of Sport Behavior*, 14, 3, 189-200.

- SILVA, J. (1982). An evaluation of fear of success in female and male athletes and nonathletes. *Journal of sport Psychology*, 4, 92-96.

- SINGER, R. N. (1972). *Coaching, Athletes and Psychology*. New York: McGraw Hill.

- SINGER, R. N. y HAASE, H. (1977). Deporte y Personalidad. *Novedades en Psicología del Deporte*. Madrid: INEF.

- SISKOVA, D. (1982). *Les bases de l'enchainement gymnique au sol*. París: Amphora.

- SMITH, P. B. y PETERSON, M. F. (1990). *Liderazgo, organizaciones y cultura*. Madrid: Pirámide.

- SMOLEVSKIJ, V. (1982). Gymnastique artistique: Problemes du rapport entre l'argumentation de l'habilete sportive et l'arbitrage lors des competitions. *Symposium de Judges*, 20-34. Roma: FIG.

- SOSA, J. de (1994). El árbitro y la potestad disciplinaria. *Civitas: Revista Española de Derecho Deportivo*, 3, 55-61.

- STANB, M. (1988). Explotation des données dynamographiques et cinematographiques lors d'acrobaties en gymnastique. *Congreso Mundial AISEP*. Madrid: AISEP.
- STEPHENSON, D.A. y JACKSON, A. S. (1977). Effects of training and position on judges' ratings of a gymnastic event. *Research Quarterly*, 48 (1), 177-180.
- STOENESCU, G. (1991). *Zece minute pentru frumusetate*. Bucarest: Ceves.
- SUINN, R. M. (1980). *Psychology in sports: Methods and applications*. New York: Macmillian Publishing Company.
- SYER, J. (1986). *Team Spirit. The Elusive Experience*. London: The Kingswood Press.
- SYER, J. y CONNOLY, C. (1984). *Sporting body, sporting mind*. London: The Kingwood Press.
- TCHAKAROVA, I. (1984). Historia de la GRD. En Bulgaria nació un estilo. *Gimnasia Rítmica*, 4, 23-25.
- THOMAS, A. (1981). *Psicología del Deporte*. Barcelona: Herder.
- THOMAS, R. (1979-1986). *Sports et Sciences*. París: Vigot.
- TODT, E. (1982). *La Motivación: Problemas, resultados y aplicaciones*. Barcelona: Herder.

- TUTKO, T. A. (1984). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Augusto E. Pila Teleña.
- TUTKO, T.; LYON L. P. y OGILVIE, B. (1969). *The Athletic Motivational Inventory*. San José, California: Institute for the Study of Athletic Motivation.
- ULMANN, J. (1971). *De la Gymnastique aux Spots modernes*. París: J. Vrin. (Librairie Philophique).
- VANEK, M. y CRATTY, B. J. (1970). *Psychology and the Superior Athlete*. New York: Mc Millan.
- VAUTROT, M. (1995). El árbitro frente a la violencia. *Stadium*, 29, 173, 30-31.
- VIADE, A. (1983). Estudio de la evaluación de las actividades deportivas y propuesta de un método más objetivo para ayuda de jueces y árbitros. *Primeres Jornades de Psicologia de l'Activitat Física i l'Esport*. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Direcció General de l'Esport.
- VEROFF, J. (1969) *Social comparison and the development of achievement related motives in children*. New York: Russell Sage.
- WANDERER, J. J. (1987). Social Factors in Judges' Rankings of Competitors in Figure Skating, Championships. *Journal of Sport Behavior*, 10, 93-102.
- WEINBERG, R. y RICHARDSON, P. (1990). *Psychology of officiating*. Champaign, Illinois: Leisure Press.
- WEINER, B. (1972). *Theories of motivation*. New York: Rand Mc Nally.

- WEINER, B. (1974). Achievement motivation as conceptualized by an attribution theorist, en B. Weiner (ed.): *Achievement Motivation and Attribution Theory*. Morristown: General Learning Press.

- WENDT, H. y HESS, R. (1979). *Gimnasia Rítmica Deportiva con aparatos manuales*. Buenos Aires: Stadium.

- WHITTLE, D. H. (1961). Effects of Elementary School Physical Education upon Aspects Physical, Motor and Personality development. *Research Quarterly*, 32, 249-260.

- WILLIAMS, J. M. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

- WILSON, V. E. (1976). Objectivity, and reliability of gymnastic judging. *Research Quarterly*, 47, 3, 169-173.

- Xe Championnats du Monde de Gymnastique Rythmique Sportiva - 1981. *World gymnastics*. Hongrie, t: 3, n° 4, 2-8 (en inglés); 54-58 (en francés); 78-82 (en alemán).

- YELA, M. (1968-1969). Les aptitudes sportives: un exemple d'analyse factorielle hiérarchique, en *Bulletin de Psychologie*, 276, XXII: 9-13.

- ZSCHOKE, K. H. (1990). Remarques au sujet de l'analyse de l'activite des juges aux Championnats du Monde 1989. Lyss: *Bulletin Federation Internationale de Gymnastique*, 145, 80-82.