

**NORMATIVA TÉCNICA PROVISIONAL 2018**  
**GIMNASIA RÍTMICA**

**FEDERACIÓN CÁNTABRA DE GIMNASIA**



## 1. GENERALIDADES

Todos los participantes deberán ajustarse al Reglamento General de Competición y al Reglamento de Licencias en vigor.

En caso de discrepancia entre lo establecido en esta Normativa Técnica y el Reglamento General de Competición, prevalecerá lo establecido en el Reglamento General de Competición vigente.

En aquellos casos extraordinarios, no contemplados en esta Normativa Técnica, se aplicara lo estipulado para tal efecto en el Reglamento Técnico de la FIG.

Es requisito imprescindible para acceder a las competiciones autonómicas el estar dado de alta en el Sistema de Grados de Evolución Deportiva.

En todos los Ctos. debe haber un mínimo de tres inscripciones por categoría, en caso contrario la FCG se reserva el derecho de anular la competición.

## 2. INSCRIPCIONES

Las inscripciones se realizarán según el plazo previsto en el calendario, y en el formato oficial de la FCG (las inscripciones fuera de plazo antes de dos días de la celebración del cto serán penalizadas con 50 €).

Todas las inscripciones se realizarán de acuerdo al Reglamento General de Competición y al Reglamento de Licencias en vigor.

- **Técnicos.** El número de técnicos que pueden inscribirse por club y categoría será de dos por categoría, pudiendo ser, una de estas plazas, ocupada por un técnico de otro nivel (nivel 1º, nivel 2º o Autonómico Federativo), coreógrafo, preparador físico, hasta un máximo de 4 personas.
- **Gimnastas Reserva:** Podrá inscribirse una gimnasta de reserva, en las competiciones individuales y por Equipos, y hasta un máximo de dos en las competiciones de conjuntos. Las gimnastas inscritas como reservas, se contabilizaran como participantes en la competición. Se podrán realizar cambios de participantes individuales hasta 24 horas antes del comienzo de la competición, siempre que se acredite la justificación con certificado médico, y la gimnasta sustituta haya sido inscrita como reserva. En los Campeonatos de Conjuntos, podrán salir a pista las titulares o reservas, a criterio de la entrenadora, sin necesidad de justificación o certificación médica.

## 3. MODALIDAD:

Todas las competiciones tienen convocatoria femenina, permitiéndose niños en cualquier modalidad. Sin embargo, la clasificación se hará conjunta hasta que haya un número elevado de niños para poder competir separados.

#### **4. CLASIFICACIÓN**

##### **Desempates:**

Se aplicarán los siguientes criterios de desempate:

##### **Concurso General Individual y Equipos**

1. La mejor nota obtenida de la suma de los 3 mejores aparatos (si son 4 aparatos);... suma de las 2 mejores notas (en caso de 3 aparatos) y así sucesivamente.
2. La nota más alta obtenida de la suma de ejecución de todos los aparatos (en caso de 4); si continúa el empate, la suma de ejecución de los 3 mejores aparatos (en caso de 4 aparatos). En caso de continuar el empate se haría de la suma de los 2 mejores aparatos (en caso de 4 aparatos).
3. La nota más alta obtenida de la suma de las notas de dificultad de los 4 aparatos; si continúa el empate, la suma de dificultad de los 3 mejores aparatos. En caso de continuar el empate se haría de la suma de los 2 mejores aparatos, siempre en el caso de 4 aparatos. En los demás casos, se sigue la misma regla proporcional.
4. Si aun así persiste el empate, las gimnastas no excluidas por el proceso anterior, guardarán su plaza *ex aequo*.

##### **Concurso General Conjuntos**

1. Prevalece el conjunto con la nota más alta de ejecución de la suma de los 2 ejercicios.
2. Prevalece el conjunto que tenga la menor penalización de ET (faltas técnicas) de los 2 ejercicios.
3. Prevalece el conjunto con la nota más alta de Dificultad de la suma de los 2 ejercicios.
4. Si aun así hay empate, los conjuntos no excluidas por el proceso anterior, mantendrán su plaza *ex aequo*.

#### **5. SORTEOS:**

Se realizarán por parte de representantes de esta federación mínimo 72 horas antes de la competición, haciéndose llegar a los interesados para el envío de músicas si es necesario.

#### **6. DESARROLLO DE LAS COMPETICIONES:**

· Las músicas se subirán a través del correo electrónico de la federación cántabra (específico para las músicas) hasta 48 horas antes del inicio de la competición. En caso de incidencia, solo serán aceptadas los cambios motivados por causas de fuerza mayor, que deberá comunicarse a la federación, como máximo, 24 horas antes del inicio de la competición, siendo la federación cántabra la que estime o no la solicitud.

En pista solo podrán permanecer las personas debidamente inscritas y acreditadas. Si alguna persona no llevara la debida acreditación, será sancionada con la prohibición de acceder a la pista durante 1 año. En el caso de que una persona llevara la acreditación de otra, se actuará acorde al artículo 81 del Reglamento General de Competición de la RFEG: *“La acreditación, al ser un documento personal e intransferible, su uso incorrecto supondrá su retirada, así como una penalización económica”*.

#### **7. PROGRAMAS TÉCNICOS:**

El contenido de los ejercicios debe corresponder con el Programa Técnico de cada una de las categorías que se adjunta a esta normativa.

## 8. MÚSICAS:

- Músicas creadas para las gimnastas del Equipo Nacional en sus dos modalidades individual y conjuntos durante el mismo ciclo olímpico y copiadas con la misma versión y arreglos musicales, serán considerados no reglamentarios y se penalizarán por: Música no reglamentaria = 0'50
- Se permiten **dos ejercicios** en los clasificatorios para campeonatos de España Nivel Absoluto Individuales (femenino y masculino), con música cantada con palabras en las categorías **Junior, 1ª Categoría y Categoría de Honor**.
- Se permite **solo un ejercicio con música cantada** con palabras en los clasificatorios a los campeonatos de España Nivel Absoluto Individuales (femenino y masculino) **en las categorías Benjamín, Alevín, Infantil y Sénior**.
- Se permite **solo un ejercicio con música cantada** con palabras en el clasificatorio para el Campeonato de España de Equipos **en las categorías Benjamín, Alevín, Infantil, Junior, Sénior y 1ª Categoría**.
- Se permite la música cantada con palabras en el Cto. de España de Conjuntos Absoluto y Copa de la Reina de Conjuntos.
- Se permiten músicas cantadas con palabras sin límite en los Ctos de España de Edad Escolar y en la Copa de la Reina Individual.
- No se permite la música cantada con palabras en los clasificatorios de los Ctos Nacionales de Nivel Base Individual ni Conjuntos, excepto en la categoría juvenil que está permitida.
- No se permite música cantada en el ejercicio de promoción individual, ni en el conjunto de promesas, excepto en las categorías juvenil y absoluta que está permitida.
- Se permite música cantada en uno de los ejercicios de promesas individual (todas las categorías) y en un ejercicio de tecnificación (excepto en las categorías cuyo programa conste de un solo ejercicio).
- En la “Liga Cántabra Individual y de Conjuntos” no hay límite de músicas cantadas.
- Se deberá declarar, en el Formulario de la Música, que ejercicios utilizan acompañamiento musical de voz con palabras. Dicho formulario deberá remitirse junto a la inscripción de la competición correspondiente (formato Federación Cántabra de Gimnasia).

## REGLAMENTO DE LICENCIAS:

En cuanto a las normas y tasas de las licencias 2018 tanto nacionales como escolares no está previsto que se realicen cambios sustanciales respecto a las de 2017, sin embargo, está pendiente de aprobar por la Junta Directiva de la Federación Cántabra de Gimnasia. Y no se enviará a los clubes hasta que no se realice dicho trámite.

## **SEDES PARA LOS DISTINTOS CAMPEONATOS:**

Todos aquellos clubes que deseen organizar un campeonato deberán informar a la Federación Cántabra de Gimnasia como mínimo un mes antes de la competición. El Comité de organización de la Federación se reunirá con representantes del Club para fijar la instalación y material necesario.

La Federación Cántabra se reserva el derecho de suspender algún campeonato si 15 días antes de su realización no hubiera sede para acoger dicho evento.

## **CALENDARIO REGIONAL 2018**

Documento adjunto.

## **CAMPEONATOS CLASIFICATORIOS PARA EL CAMPEONATO DE ESPAÑA GR INDIVIDUAL Y AUTONOMÍAS, CAMPEONATO DE ESPAÑA GR DE EQUIPOS, CAMPEONATO DE ESPAÑA GR DE CONJUNTOS, COPA DE ESPAÑA GR “REINA SOFIA” INDIVIDUAL, COPA DE ESPAÑA GR “REINA SOFIA” CONJUNTOS, COPA DE GR BASE CONJUNTO, CAMPEONATO NACIONAL GR DE BASE CONJUNTOS, COPA DE GR BASE INDIVIDUAL, Y CAMPEONATO DE ESPAÑA GR INDIVIDUAL MASCULINO:**

Se registrarán por: Normativa Técnica Nacional 2018 y Exigencias Técnicas Nacionales 2018 en todos sus apartados.

## **CAMPEONATO DE ESPAÑA GR EDAD ESCOLAR POR FF.AA.**

Todos los clubes y gimnastas que estén interesados en acudir a dicho campeonato, deberán hacer una preinscripción a la federación cántabra antes del 19 de Enero, detallando nombre de la gimnasta y aparatos.

Las gimnastas que opten a la clasificación para el Cto de España Escolar (juventud), tendrán que participar obligatoriamente en las convocatorias de seguimiento realizadas para citado campeonato, sin que ello las impida participar paralelamente en la Liga Cántabra Individual o de Conjuntos (con la normativa y exigencias propias de esta competición). Ejemplo: Pepa Pérez podrá participar en el seguimiento de la Juventud con pelota, aro y mazas y la misma gimnasta podrá participar en la Liga Individual categoría junior con M.L. y Cuerda. Para obtener la clasificación al Cto. De España en Edad Escolar deberá participar obligatoriamente en todos los controles, seguimientos y ctos. Clasificatorios que establezca esta Federación a lo largo de la temporada.

## **CAMPEONATO DE PROMESAS:**

### **NORMAS DE PARTICIPACION:**

Podrán participar todas aquellas gimnastas que NO hayan participado nunca en los siguientes campeonatos:

- Cto de España en cualquiera de sus modalidades
- Ctos clasificatorios para el cto de España en cualquiera de sus modalidades
- Cto de Promoción Individual
- Cto de Tecnificación
- Cto de Promoción de conjuntos

Las dos gimnastas individuales deberán ser titulares del conjunto.

Clasificación general ( suma de las notas individuales y el conjunto )

### **EXIGENCIAS TÉCNICAS:**

1. Categorías Absoluta y Juvenil: Ver Exigencias técnicas nacionales de la Categoría Juvenil Base Individual y de Conjuntos. Las Manos Libres se adecúan a las exigencias técnicas nacionales de la categoría Alevín Federada.
2. Categoría Cadete: Ver Exigencias técnicas nacionales de la Categoría Cadete Base Individual y de Conjuntos. Las Manos Libres se adecúan a las exigencias técnicas nacionales de la categoría Alevín Federada.
3. Categoría Infantil: Ver Exigencias técnicas nacionales de la Categoría Infantil Base Individual y de Conjuntos. Las Manos Libres se adecúan a las exigencias técnicas nacionales de la categoría Alevín Federada.
4. Categoría Alevín: Ver Exigencias técnicas nacionales de la Categoría Alevín Base de Conjuntos e Individual (para el aparato). Las Manos Libres individuales se adecúan a las exigencias técnicas nacionales de la categoría Alevín Federada.
5. Categoría Benjamín: Ver Exigencias Técnicas de la categoría Benjamín Base Individual y de Copa Base de Conjuntos.
6. Categoría Pre-benjamín: Ver Exigencias Técnicas de la categoría Pre-Benjamín Base Individual y de Conjuntos.
7. Categoría Baby: Ver Exigencias Técnicas de la categoría Pre-Benjamín Base Individual y de Conjuntos excepto en los siguientes aspectos:
  1. Nota máxima dificultad Conjuntos ( D1+D3 ): 3,00 puntos
  2. Nota máxima dificultad Individual : 1,50 puntos
  3. Nº máximo de dificultades corporales: 3 (obligatoriamente uno de cada grupo corporal). Penalización: 0,30 puntos por tener más de 3 dificultades corporales con valor superior a 0,10.
  4. No podrán realizarse dificultades de salto recepcionando sobre las rodillas. Tampoco se aconsejan dificultades realizadas sobre las rodillas.
  5. La duración de la música individual será de 0´45" a 1´00" y la música de conjunto de 1´30" a 1´45".

<b>PROMESAS INDIVIDUAL</b>			
<b>CATEGORÍA</b>	<b>EDAD</b>	<b>APARATOS</b>	<b>MÚSICA</b>
BABY	2011 y 2012	M.L. y M.L.	De 0´45" a 1´00"
PRE-BENJAMÍN	2010 y 2011	M.L. y M.L.	De 1´15" a 1´30"
BENJAMÍN	2009 y 2010	M.L. y M.L.	De 1´15" a 1´30"
ALEVÍN	2007, 2008 y 2009	M.L. y ARO	De 1´15" a 1´30"
INFANTIL	2005, 2006 y 2007	M.L. y PELOTA	De 1´15" a 1´30"
CADETE	2003, 2004 y 2005	Cuerda y Aro	De 1´15" a 1´30"
JUVENIL	2001, 2002 y 2003	Cuerda y Aro	De 1´15" a 1´30"
ABSOLUTA	2001 y anteriores	Mazas y Cinta	De 1´15" a 1´30"

<b>PROMESAS CONJUNTOS</b>			
<b>CATEGORÍA</b>	<b>EDAD</b>	<b>APARATOS</b>	<b>MÚSICA</b>
BABY	2011 y 2012	4, 5 ó 6 M.L.	De 1´30" a 1´45"
PRE-BENJAMÍN	2010 y 2011	4, 5 ó 6 M.L.	De 1´45" a 2´00"
BENJAMÍN	2009 y 2010	4, 5 ó 6 M.L.	De 1´45" a 2´00"
ALEVÍN	2007, 2008 y 2009	4, 5 ó 6 Cuerdas	De 1´45" a 2´00"
INFANTIL	2005, 2006 y 2007	4, 5 ó 6 Cuerdas	De 2´15" a 2´30"
CADETE	2003, 2004 y 2005	2 aros / 2 pelotas 3 aros / 2 pelotas 3 aros / 3 pelotas	De 2´15" a 2´30"
JUVENIL	2000, 2001, 2002 y 2003	4, 5 ó 6 Aros	De 2´15" a 2´30"
ABSOLUTA	2001 y anteriores	4,5, 6 Aros	De 2´15" a 2´30"



EJERCICIOS DE CONJUNTOS MANOS LIBRES-COLABORACIÓN SIN APARATO				
4, 5 ó 6 gimnastas				
Valor				Tipos de Colaboración
0,10	0,20	0,30	0,40	
C				Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Por las 5 gimnastas</li> <li>• En subgrupos - <i>Las acciones ejecutadas por los distintos subgrupos deberá tener el mismo valor.</i></li> <li>• Posible con "alzado" de una o varias gimnastas y/o con apoyo sobre las gimnastas</li> </ul>
	<b>CR</b> 1 gimnasta	<b>CR2</b> 2-3 gimnastas		Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un elemento dinámico de rotación del cuerpo</li> <li>• Es posible ejecutar el elemento dinámico con la ayuda de la(s) compañera(s) elevación</li> </ul>
		<b>CRR</b> 1 gimnasta	<b>CRR2</b> 2-3 gimnastas	Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un elemento dinámico con rotación del cuerpo</li> <li>• Con paso por encima, debajo o a través de una o varias compañeras</li> <li>• Posible paso por encima, debajo o a través con la ayuda de una o más compañeras; apoyo activo sobre la gimnasta(s) o elevación por una o más compañeras.</li> </ul>
Será imprescindible un cambio de formación para valorar dos colaboraciones consecutivas				

**\*NOTA:** La colaboración C exigirá una acción además del simple contacto. Ejemplo – caminar al ritmo de la música estando las gimnastas agarradas por la cintura en una fila.

Clasificación general ( suma de las notas individuales y el conjunto )

## **CAMPEONATO DE TECNIFICACIÓN:**

### **NORMAS DE PARTICIPACIÓN CAMPEONATO DE TECNIFICACIÓN**

Podrán participar todas aquellas gimnastas que **hayan participado en los siguientes campeonatos:**

- Campeonato de España en cualquiera de sus modalidades (o clasificatorios), titulares o suplentes (no en la temporada en curso)
- Primeras clasificadas del Cto de Promoción Individual
- Las gimnastas que por su nivel ,sus técnicos lo consideren oportuno

Clasificación: individual por aparatos, clasificación individual general y de equipos ( suma de promoción y tecnificación )

### **EXIGENCIAS TÉCNICAS:**

- Categorías Absoluta y Juvenil: Ver Exigencias técnicas nacionales de la Categoría Juvenil Base Individual. Las Manos Libres se adecúan a las exigencias técnicas nacionales de la categoría Alevín Federada.
- Categoría Cadete: Ver Exigencias técnicas nacionales de la Categoría Cadete Base Individual. Las Manos Libres se adecúan a las exigencias técnicas nacionales de la categoría Alevín Federada.
- Categoría Infantil: Ver Exigencias técnicas nacionales de la Categoría Infantil Base Individual. Las Manos Libres se adecúan a las exigencias técnicas nacionales de la categoría Alevín Federada.
- Categoría Alevín: Ver Exigencias técnicas nacionales de la Categoría Alevín Base Individual (para el aparato). Las Manos Libres individuales se adecúan a las exigencias técnicas nacionales de la categoría Alevín Federada.
- Categoría Benjamín: Ver Exigencias Técnicas de la categoría Benjamín Base Individual.
- Categoría Pre-benjamín: Ver Exigencias Técnicas de la categoría Pre-Benjamín Base Individual.
- Categoría Baby: Ver Exigencias Técnicas de la categoría Pre-Benjamín Base Individual excepto en los siguientes aspectos:
  1. Nota máxima dificultad: 1,50 puntos
  2. Nº máximo de dificultades corporales: 3 (obligatoriamente uno de cada grupo corporal). Penalización: 0,30 puntos por tener más de 3 dificultades corporales con valor superior a 0,10.
  3. No podrán realizarse dificultades de salto recepcionado sobre las rodillas. Tampoco se aconsejan dificultades realizadas sobre las rodillas.
  4. La duración de la música individual será de 0´45" a 1´00"

<b>TECNIFICACIÓN INDIVIDUAL</b>			
<b>CATEGORÍA</b>	<b>EDAD</b>	<b>APARATOS</b>	<b>MÚSICA</b>
BABY	2011 y 2012	M.L.	De 0´45" a 1´00"
PRE-BENJAMÍN	2010	M.L.	De 1´15" a 1´30"
BENJAMÍN	2009	M.L. y Cuerda	De 1´15" a 1´30"
ALEVÍN	2007 y 2008	M.L. y Aro	De 1´15" a 1´30"
INFANTIL	2005 y 2006	M.L. y Pelota	De 1´15" a 1´30"
CADETE	2003 y 2004	M.L. y Cuerda	De 1´15" a 1´30"
JUVENIL	2001 y 2002	M.L. y Mazas	De 1´15" a 1´30"
ABSOLUTA	2000 y anteriores	M.L. y Mazas	De 1´15" a 1´30"

Clasificación: individual por aparatos, clasificación individual general y de equipos ( suma de promoción y tecnificación )

## **CAMPEONATO DE PROMOCIÓN INDIVIDUAL:**

### **NORMAS DE PARTICIPACIÓN CAMPEONATO DE PROMOCIÓN INDIVIDUAL:**

Podrán participar todas aquellas gimnastas que **NO hayan participado nunca en los siguientes campeonatos:**

- Campeonato de España en cualquiera de sus modalidades (o clasificatorios), titulares o suplentes
- Cto de Tecnificación
- Aquellas gimnastas que hayan quedado primeras clasificadas en el campeonato de promoción

Clasificación individual general y de equipos ( suma de promoción y tecnificación).

### **EXIGENCIAS TÉCNICAS:**

- Categorías Absoluta y Juvenil: Ver Exigencias técnicas nacionales de la Categoría Juvenil Base Individual. Las Manos Libres se adecúan a las exigencias técnicas nacionales de la categoría Alevín Federada.
- Categoría Cadete: Ver Exigencias técnicas nacionales de la Categoría Cadete Base Individual. Las Manos Libres se adecúan a las exigencias técnicas nacionales de la categoría Alevín Federada.
- Categoría Infantil: Ver Exigencias técnicas nacionales de la Categoría Infantil Base Individual. Las Manos Libres se adecúan a las exigencias técnicas nacionales de la categoría Alevín Federada.
- Categoría Alevín: Ver Exigencias técnicas nacionales de la Categoría Alevín Base Individual (para el aparato). Las Manos Libres individuales se adecúan a las exigencias técnicas nacionales de la categoría Alevín Federada.
- Categoría Benjamín: Ver Exigencias Técnicas de la categoría Benjamín Base Individual.
- Categoría Pre-benjamín: Ver Exigencias Técnicas de la categoría Pre-Benjamín Base Individual.
- Categoría Baby: Ver Exigencias Técnicas de la categoría Pre-Benjamín Base Individual excepto en los siguientes aspectos:
  1. Nota máxima dificultad: 1,50 puntos
  2. Nº máximo de dificultades corporales: 3 (obligatoriamente uno de cada grupo corporal). Penalización: 0,30 puntos por tener más de 3 dificultades corporales con valor superior a 0,10.
  3. No podrán realizarse dificultades de salto recepcionando sobre las rodillas. Tampoco se aconsejan dificultades realizadas sobre las rodillas.
  4. La duración de la música individual será de 0´45" a 1´00" y la música de conjunto de 1´30" a 1´45".

<b>PROMOCIÓN INDIVIDUAL</b>			
<b>CATEGORÍA</b>	<b>EDAD</b>	<b>APARATOS</b>	<b>MÚSICA</b>
BABY	2011 y 2012	M.L.	De 0´45" a 1´00"
PRE-BENJAMÍN	2010	M.L.	De 1´15" a 1´30"
BENJAMÍN	2009	M.L.	De 1´15" a 1´30"
ALEVÍN	2007 y 2008	ARO	De 1´15" a 1´30"
INFANTIL	2005 y 2006	PELOTA	De 1´15" a 1´30"
CADETE	2003 y 2004	CUERDA	De 1´15" a 1´30"
JUVENIL	2001 y 2002	MAZAS	De 1´15" a 1´30"
ABSOLUTA	2000 y anteriores	MAZAS	De 1´15" a 1´30"

Clasificación individual general y de equipos (suma de promoción y tecnificación).

## LIGA INDIVIDUAL:

### NORMAS DE PARTICIPACIÓN LIGA INDIVIDUAL:

Podrán participar todas las gimnastas que lo deseen, independientemente del nivel: escolar, base, federado...

**Las gimnastas que participen en la liga de individuales no podrán participar en la liga de conjuntos en la misma temporada.**

### LIGA "A":

Gimnastas que hayan participado alguna vez en algún campeonato de España individual, de equipos, de conjuntos, Iberdrola, Copa de la Reina, Cto de España Escolar, etc.....como titular o suplente.

Esta competición consta de tres fases:

- **1ª Fase**  
Fase únicamente clasificatoria con aparato o ML (dependiendo de la categoría): se obtendrán puntos para la clasificación general
- **2ª Fase:**  
Competición con M.L. y aparato (excepto las categorías que por normativa sólo tengan M.L.) y clasificatoria para la fase final.  
Se obtendrán puntos para la clasificación general dependiendo de la clasificación.  
**Se clasificarán para la final de la general** las 8 gimnastas que más puntos obtengan con la suma de los puntos obtenidos en la primera y segunda fase:  
Suma de los puntos de la 1ª fase ( ML o aparato) + los puntos de la 2ª Fase ( ML y/o aparato )  
"Las categorías en las que sólo se compita con Manos Libres sólo habrá final de clasificación general." ( Cat baby y Categoría prebenjamin)

#### Clasificación a las finales por Aparatos:

**Se clasificarán para la Final de M.L.** las 8 gimnastas que más puntos obtengan en la 2ª fase

**Se clasificarán para la Final de aparato** las 8 gimnastas que más puntos obtengan , con la suma de la 1ª Fase + la 2ª fase.

**Final de la Liga Cantabria:** Para optar a la fase final, las gimnastas deben haber participado en las dos fases previas.

Entrega de trofeos

#### Clasificación de M.L

Se obtendrá con los puntos obtenidos en la fase final

#### Clasificación por aparato

Se obtendrá con los puntos obtenidos en la fase final

#### Clasificación general

Se obtendrá con la suma de los puntos de la 1ª Fase + la 2ª fase + la fase final.

Las categorías baby y prebenjamín obtendrán la clasificación general con la suma de la 1ª Fase + la 2ª Fase + la Fase final

**En el supuesto de que se produzca un empate se tomará en cuenta la nota más alta de la 2ª fase**

## LIGA "B"

Gimnastas que **NO** hayan participado en ninguna ocasión en campeonatos de España individual, de equipos, de conjuntos, Iberdrola, Copa de la Reina, Cto de España Escolar, etc.....como titular o suplente.

**La liga B se registrá por la misma normativa de puntos que la liga A**

**NOTA:** SE realizarán ascensos y descensos a la Liga "A" y "B" en función de la clasificación general.

- LIGA "A": Descenderán las 3 últimas clasificadas si el número de participantes es inferior a 19 gimnastas y descenderán las 5 últimas clasificadas si el número de participantes es superior a 20 gimnastas.  
No habrá descensos si el número de participantes es inferior a 9 participantes por categoría
- LIGA "B": Ascenderán las 3 primeras clasificadas si el número de participantes es inferior a 19 gimnastas y ascenderán las 5 primeras clasificadas el número de participantes es superior a 20 gimnastas.

## EXIGENCIAS TÉCNICAS:

- Categorías Absoluta y Juvenil: Ver Exigencias técnicas nacionales de la Categoría Juvenil Base Individual. Las Manos Libres se adecúan a las exigencias técnicas nacionales de la categoría Alevín Federada.
- Categoría Cadete: Ver Exigencias técnicas nacionales de la Categoría Cadete Base Individual. Las Manos Libres se adecúan a las exigencias técnicas nacionales de la categoría Alevín Federada.
- Categoría Infantil: Ver Exigencias técnicas nacionales de la Categoría Infantil Base Individual. Las Manos Libres se adecúan a las exigencias técnicas nacionales de la categoría Alevín Federada.
- Categoría Alevín: Ver Exigencias técnicas nacionales de la Categoría Alevín Base Individual (para el aparato). Las Manos Libres individuales se adecúan a las exigencias técnicas nacionales de la categoría Alevín Federada.
- Categoría Benjamín: Ver Exigencias Técnicas de la categoría Benjamín Base Individual.
- Categoría Pre-benjamín: Ver Exigencias Técnicas de la categoría Pre-Benjamín Base Individual.
- Categoría Baby: Ver Exigencias Técnicas de la categoría Pre-Benjamín Base Individual excepto en los siguientes aspectos:
  1. Nota máxima dificultad: 1,50 puntos
  2. Nº máximo de dificultades corporales: 3 (obligatoriamente uno de cada grupo corporal). Penalización: 0,30 puntos por tener más de 3 dificultades corporales con valor superior a 0,10.
  3. No podrán realizarse dificultades de salto recepcionando sobre las rodillas. Tampoco se aconsejan dificultades realizadas sobre las rodillas.
  4. La duración de la música individual será de 0´45" a 1´00"

<b>LIGA INDIVIDUAL</b>				
<b>CATEGORÍA</b>	<b>EDAD</b>	<b>1ª FASE</b>	<b>2ª FASE</b>	<b>MÚSICA</b>
BABY	2011 y 2012	M.L.	M.L.	De 0'45" a 1'00"
PRE-BENJAMÍN	2010	M.L.	M.L.	De 1'15" a 1'30"
BENJAMÍN	2009	M.L.	M.L. y CUERDA	De 1'15" a 1'30"
ALEVÍN	2007 y 2008	ARO	M.L. y ARO	De 1'15" a 1'30"
INFANTIL	2005 y 2006	PELOTA	M.L. y PELOTA	De 1'15" a 1'30"
CADETE	2003 y 2004	CUERDA	M.L. y CUERDA	De 1'15" a 1'30"
JUVENIL	2001 y 2002	MAZAS	M.L. y MAZAS	De 1'15" a 1'30"
ABSOLUTA	2000 y anteriores	MAZAS	M.L. y MAZAS	De 1'15" a 1'30"

<b>SISTEMA DE PUNTOS 1º Y 2º FASE</b>			
1ª CLASIFICADA	10 puntos	11ª CLASIFICADA	6 puntos
2ª CLASIFICADA	9 puntos	12ª CLASIFICADA	6 puntos
3ª CLASIFICADA	9 puntos	13ª CLASIFICADA	6 puntos
4ª CLASIFICADA	9 puntos	14ª CLASIFICADA	5 puntos
5ª CLASIFICADA	8 puntos	15ª CLASIFICADA	5 puntos
6ª CLASIFICADA	8 puntos	16ª CLASIFICADA	5 puntos
7ª CLASIFICADA	8 puntos	17ª CLASIFICADA	4 puntos
8ª CLASIFICADA	7 puntos	18ª CLASIFICADA	4 puntos
9ª CLASIFICADA	7 puntos	19ª CLASIFICADA	4 puntos
10ª CLASIFICADA	7 puntos	20ª CLASIFICADA	3 puntos



<b>SISTEMA DE PUNTOS FASE FINAL</b>	
1ª CLASIFICADA	10 puntos
2ª CLASIFICADA	9 puntos
3ª CLASIFICADA	8 puntos
4ª CLASIFICADA	7 puntos
5ª CLASIFICADA	6 puntos
6ª CLASIFICADA	5 puntos
7ª CLASIFICADA	4 puntos
8ª CLASIFICADA	3 puntos

## LIGA DE CONJUNTOS:

### NORMAS DE PARTICIPACIÓN LIGA DE CONJUNTOS:

Podrán participar todos los conjuntos que lo deseen, independientemente del nivel (escolar, base, federado) **Las gimnastas que participen en la liga de conjuntos no podrán participar en la liga individual en la misma temporada.**

### LIGA "A":

Conjuntos o gimnastas que hayan participado alguna vez en algún campeonato de España individual, de equipos, de conjuntos, Iberdrola, Copa de la Reina, Cto de España Escolar, etc.....

Esta competición consta de tres fases:

- **1ª Fase** se obtendrán puntos para la clasificación general dependiendo de la clasificación
- **2ª Fase:** Se clasificarán para la fase final los ocho conjuntos que obtengan mayor número de puntos en función de la suma de puntos de la clasificación de la primera y segunda fase.
- **Final de la Liga Cantabria:** Para optar a la fase final los conjuntos deben haber participado en las dos fases previas. Sólo habrá clasificación general la suma de los puntos obtenidos en todas las fases incluida la final).

### EXIGENCIAS TÉCNICAS:

- Categorías Absoluta y Juvenil: Ver Exigencias técnicas nacionales de la Categoría Juvenil Base de Conjuntos.
- Categoría Cadete: Ver Exigencias técnicas nacionales de la Categoría Cadete Base de Conjuntos.
- Categoría Infantil: Ver Exigencias técnicas nacionales de la Categoría Infantil Base de Conjuntos.
- Categoría Alevín: Ver Exigencias técnicas nacionales de la Categoría Alevín Base de Conjunto.
- Categoría Benjamín: Ver Exigencias Técnicas de la categoría Benjamín Copa Base de Conjuntos.
- Categoría Pre-benjamín: Ver Exigencias Técnicas de la categoría Pre-Benjamín de Conjuntos.
- Categoría Baby: Ver Exigencias Técnicas de la categoría Pre-Benjamín Base de Conjuntos excepto en los siguientes aspectos:
  1. Nota máxima dificultad ( D1+D3): 3,00 puntos
  2. Nº máximo de dificultades corporales: 3 (obligatoriamente uno de cada grupo corporal). Penalización: 0,30 puntos por tener más de 3 dificultades corporales con valor superior a 0,10.
  3. No podrán realizarse dificultades de salto recepcionando sobre las rodillas. Tampoco se aconsejan dificultades realizadas sobre las rodillas.
  4. La música de conjunto de 1'30" a 1'45".

<b>LIGA CONJUNTOS</b>			
<b>CATEGORÍA</b>	<b>EDAD</b>	<b>APARATOS</b>	<b>MÚSICAS</b>
BABY	2011 y 2012	4, 5 ó 6 M.L.	De 1'30" a 1'45"
PRE-BENJAMÍN	2010 y 2011	4, 5 ó 6 M.L.	De 1'45" a 2'00"
BENJAMÍN	2009 y 2010	4, 5 ó 6 M.L.	De 1'45" a 2'00"
ALEVÍN	2007, 2008 y 2009	4, 5 ó 6 CUERDAS	De 1'45" a 2'00"
INFANTIL	2005, 2006 y 2007	4, 5 ó 6 CUERDAS	De 2'15" a 2'30"
CADETE	2003, 2004 y 2005	2 aros / 2 pelotas 3 aros / 2 pelotas 3 aros / 3 pelotas	De 2'15" a 2'30"
JUVENIL	2000, 2001 y 2002	4, 5 ó 6 AROS	De 2'15" a 2'30"
ABSOLUTA	2000 y anteriores	4, 5 ó 6 AROS	De 2'15" a 2'30"

<b>SISTEMA DE PUNTOS</b>			
1ª CLASIFICADA	10 puntos	11ª CLASIFICADA	6 puntos
2ª CLASIFICADA	9 puntos	12ª CLASIFICADA	6 puntos
3ª CLASIFICADA	9 puntos	13ª CLASIFICADA	6 puntos
4ª CLASIFICADA	9 puntos	14ª CLASIFICADA	5 puntos
5ª CLASIFICADA	8 puntos	15ª CLASIFICADA	5 puntos
6ª CLASIFICADA	8 puntos	16ª CLASIFICADA	5 puntos
7ª CLASIFICADA	8 puntos	17ª CLASIFICADA	4 puntos
8ª CLASIFICADA	7 puntos	18ª CLASIFICADA	4 puntos
9ª CLASIFICADA	7 puntos	19ª CLASIFICADA	4 puntos
10ª CLASIFICADA	7 puntos	20ª CLASIFICADA	3 puntos

SISTEMA DE PUNTOS FASE FINAL	
1ª CLASIFICADA	10 puntos
2ª CLASIFICADA	9 puntos
3ª CLASIFICADA	8 puntos
4ª CLASIFICADA	7 puntos
5ª CLASIFICADA	6 puntos
6ª CLASIFICADA	5 puntos
7ª CLASIFICADA	4 puntos
8ª CLASIFICADA	3 puntos

EJERCICIOS DE CONJUNTOS MANOS LIBRES-COLABORACIÓN SIN APARATO				
4, 5 ó 6 gimnastas				
Valor				Tipos de Colaboración
0,10	0,20	0,30	0,40	
C				Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Por las 5 gimnastas</li> <li>• En subgrupos - <i>Las acciones ejecutadas por los distintos subgrupos deberá tener el mismo valor.</i></li> <li>• Posible con "alzado" de una o varias gimnastas y/o con apoyo sobre las gimnastas</li> </ul>
	CR 1 gimnasta	CR2 2-3 gimnastas		Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un elemento dinámico de rotación del cuerpo</li> <li>• Es posible ejecutar el elemento dinámico con la ayuda de la(s) compañera(s) elevación</li> </ul>
		CRR 1 gimnasta	CRR2 2-3 gimnastas	Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un elemento dinámico con rotación del cuerpo</li> <li>• Con paso por encima, debajo o a través de una o varias compañeras</li> <li>• Posible paso por encima, debajo o a través con la ayuda de una o más compañeras; apoyo activo sobre la gimnasta(s) o elevación por una o más compañeras.</li> </ul>
Será imprescindible un cambio de formación para valorar dos colaboraciones consecutivas				

**\*NOTA:** La colaboración C exigirá una acción además del simple contacto. Ejemplo – caminar al ritmo de la música estando las gimnastas agarradas por la cintura en una fila.

### **LIGA "B":**

Conjuntos o gimnastas que **NO** hayan participado en ninguna ocasión en campeonatos de España individual, de equipos, de conjuntos, Iberdrola, Copa de la Reina, Cto de España Escolar, etc.....como titular o suplente, independientemente del número de gimnastas que cumplan esta norma.

Esta competición consta de tres fases:

- **1ª Fase** se obtendrán puntos para la clasificación general dependiendo de la clasificación
- **2ª Fase:** Se clasificarán para la fase final los ocho conjuntos que obtengan mayor número de puntos en función de la suma de puntos de la clasificación de la primera y segunda fase.
- **Final de la Liga Cantabria:** Para optar a la fase final los conjuntos deben haber participado en las dos fases previas. Sólo habrá clasificación general la suma de los puntos obtenidos en todas las fases incluida la final).

### **EXIGENCIAS TÉCNICAS:**

- Categorías Absoluta y Juvenil: Ver Exigencias técnicas nacionales de la Categoría Juvenil Base de Conjuntos.
- Categoría Cadete: Ver Exigencias técnicas nacionales de la Categoría Cadete Base de Conjuntos.
- Categoría Infantil: Ver Exigencias técnicas nacionales de la Categoría Infantil Base de Conjuntos.
- Categoría Alevín: Ver Exigencias técnicas nacionales de la Categoría Alevín Base de Conjunto.
- Categoría Benjamín: Ver Exigencias Técnicas de la categoría Benjamín Copa Base de Conjuntos.
- Categoría Pre-benjamín: Ver Exigencias Técnicas de la categoría Pre-Benjamín de Conjuntos.
- Categoría Baby: Ver Exigencias Técnicas de la categoría Pre-Benjamín Base de Conjuntos excepto en los siguientes aspectos:
  5. Nota máxima dificultad ( D1+D3): 3,00 puntos
  6. Nº máximo de dificultades corporales: 3 (obligatoriamente uno de cada grupo corporal). Penalización: 0,30 puntos por tener más de 3 dificultades corporales con valor superior a 0,10.
  7. No podrán realizarse dificultades de salto recepcionando sobre las rodillas. Tampoco se aconsejan dificultades realizadas sobre las rodillas.
  8. La música de conjunto de 1'30" a 1'45".

<b>LIGA CONJUNTOS</b>			
<b>CATEGORÍA</b>	<b>EDAD</b>	<b>APARATOS</b>	<b>MÚSICAS</b>
BABY	2011 y 2012	4, 5 ó 6 M.L.	De 1´30" a 1´45"
PRE-BENJAMÍN	2010 y 2011	4, 5 ó 6 M.L.	De 1´45" a 2´00"
BENJAMÍN	2009 y 2010	4, 5 ó 6 M.L.	De 1´45" a 2´00"
ALEVÍN	2007, 2008 y 2009	4, 5 ó 6 CUERDAS	De 1´45" a 2´00"
INFANTIL	2005, 2006 y 2007	4, 5 ó 6 CUERDAS	De 2´15" a 2´30"
CADETE	2003, 2004 y 2005	2 aros / 2 pelotas 3 aros / 2 pelotas 3 aros / 3 pelotas	De 2´15" a 2´30"
JUVENIL	2000, 2001 y 2002	4, 5 ó 6 AROS	De 2´15" a 2´30"
ABSOLUTA	2000 y anteriores	4, 5 ó 6 AROS	De 2´15" a 2´30"

<b>SISTEMA DE PUNTOS</b>			
1ª CLASIFICADA	10 puntos	11ª CLASIFICADA	6 puntos
2ª CLASIFICADA	9 puntos	12ª CLASIFICADA	6 puntos
3ª CLASIFICADA	9 puntos	13ª CLASIFICADA	6 puntos
4ª CLASIFICADA	9 puntos	14ª CLASIFICADA	5 puntos
5ª CLASIFICADA	8 puntos	15ª CLASIFICADA	5 puntos
6ª CLASIFICADA	8 puntos	16ª CLASIFICADA	5 puntos
7ª CLASIFICADA	8 puntos	17ª CLASIFICADA	4 puntos
8ª CLASIFICADA	7 puntos	18ª CLASIFICADA	4 puntos
9ª CLASIFICADA	7 puntos	19ª CLASIFICADA	4 puntos
10ª CLASIFICADA	7 puntos	20ª CLASIFICADA	3 puntos

SISTEMA DE PUNTOS FASE FINAL	
1ª CLASIFICADA	10 puntos
2ª CLASIFICADA	9 puntos
3ª CLASIFICADA	8 puntos
4ª CLASIFICADA	7 puntos
5ª CLASIFICADA	6 puntos
6ª CLASIFICADA	5 puntos
7ª CLASIFICADA	4 puntos
8ª CLASIFICADA	3 puntos

EJERCICIOS DE CONJUNTOS MANOS LIBRES-COLABORACIÓN SIN APARATO				
<b>4, 5 ó 6 gimnastas</b>				
Valor				Tipos de Colaboración
0,10	0,20	0,30	0,40	
<b>C</b>				Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Por las 5 gimnastas</li> <li>• En subgrupos - <i>Las acciones ejecutadas por los distintos subgrupos deberá tener el mismo valor.</i></li> <li>• Posible con "alzado" de una o varias gimnastas y/o con apoyo sobre las gimnastas</li> </ul>
	<b>CR</b> 1 gimnasta	<b>CR2</b> 2-3 gimnastas		Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un elemento dinámico de rotación del cuerpo</li> <li>• Es posible ejecutar el elemento dinámico con la ayuda de la(s) compañera(s) elevación</li> </ul>
		<b>CRR</b> 1 gimnasta	<b>CRR2</b> 2-3 gimnastas	Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un elemento dinámico con rotación del cuerpo</li> <li>• Con paso por encima, debajo o a través de una o varias compañeras</li> <li>• Posible paso por encima, debajo o a través con la ayuda de una o más compañeras; apoyo activo sobre la gimnasta(s) o elevación por una o más compañeras.</li> </ul>
Será imprescindible un cambio de formación para valorar dos colaboraciones consecutivas				

**\*NOTA:** La colaboración C exigirá una acción además del simple contacto. Ejemplo – caminar al ritmo de la música estando las gimnastas agarradas por la cintura en una fila.

