



**NORMATIVA
TORNEO
INTERESCUELAS
2019**

II Torneo interescuelas 2019

Organizado por Club Marusia

Fechas de celebración

1ª FASE OURENSE – 30 Marzo 2019	3ª FASE NEGREIRA – 4 Mayo 2019
2ª FASE ABEGONDO – 28 Abril 2019	4ª FASE FINAL O CARBALLIÑO – 1 Junio 2019

Normativa general

Derecho a la participación

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

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

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

Inscripciones

- **LAS INSCRIPCIONES SE HARÁN A TRAVÉS DE LA PÁGINA WEB DEL CLUB MARUSIA** www.clubmarusia.com
- MÁXIMO: 2 conjuntos por categoría y 2 gimnastas por categoría. Excepto los Clubes organizadores.
- Se puede inscribir en una sola fase, en dos ó en todas.
- El plazo de inscripción se abrirá el Domingo 10 de Febrero a las 11:00 h. Se cerrará el Domingo 17 a la misma hora o una vez cubiertas las plazas.

Importante

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

Normativa técnica

CONJUNTOS

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

INDIVIDUALES

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

EJERCICIOS INDIVIDUALES

INICIACIÓN

- MÁXIMO 3 DIFICULTADES CORPORALES DE 0.20 MÁX.

SERÁN VÁLIDOS :

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

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

PREBENJAMÍN

- MÁX. 4 DIF CORPORALES DE 0.20 MÁX.

SERÁN VÁLIDOS :

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

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

BENJAMÍN

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

NOTA FINAL: 0.80+1.20+20=22.00

ALEVÍN

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

NOTA FINAL: 1.00+1.20+20=22.2

INFANTIL

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

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

CADETE

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

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

SENIOR

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

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

EJERCICIOS DE CONJUNTOS

INICIACIÓN

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

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

- EJECUCIÓN SE PARTE DE 20 PUNTOS

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

NOTA FINAL: 2.50+20=22.50 puntos

PREBENJAMÍN

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

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

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

NOTA FINAL: 3+20=23,00 puntos

BENJAMÍN

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

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

Será imprescindible un cambio de formación para valorar dos colaboraciones consecutivas

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

NOTA FINAL: 4+20=24.00 puntos

ALEVÍN

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

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

•

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

NOTA FINAL: 4.50+20=24.50

INFANTIL

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

NOTA FINAL: 5.00+20=25.00

CADETES

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

NOTA FINAL: 5.00+20=25.00

SENIOR

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

NOTA FINAL: 5.00+20=25.00