

REGLAMENTACIÓN CATEGORIA AC1

La siguiente regulación se regirá durante el año 2024 en los eventos y campeonatos nacionales de la Federación Colombiana de Gimnasia.

MODALIDAD		Año de nacimiento
AGE GROUP (Grupo de Edades) AC1	<ul style="list-style-type: none">(Dúo: Manos Libres y Tríos: AROS)Cuartetos y conjunto (5gim.) Manos Libres	2016- 2017
	(Individual Manos Libres y Cuerda)	2016 - 2017

EJERCICIOS INDIVIDUALES

- CI – Cualificaciones y clasificación de equipos.
- CII - Concurso General individual AA: sumatoria del ejercicio de manos libres y cuerda.

*Cada liga podrá presentar 3 gimnastas individuales en AC1.

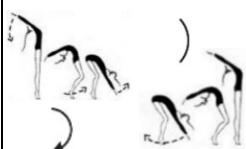
DÚOS, TRÍOS, CUARTETOS Y QUINTETOS

- Una gimnasta podrá hacer parte de un dúo o un trío, pero no de ambos al ser considerados la misma prueba.
- Una gimnasia podrá hacer parte de un cuarteto o un quinteto, pero no de ambos al ser considerados la misma prueba.
- Cada liga podrá participar con un (1) dúo, un (1) trío, un (1) cuarteto y un conjunto de 5, pero las niñas del dúo y el trío **deben** ser diferentes.

Nota por EQUIPOS (Total 6 notas)

- Para Ligas participantes con 2 o 3 gimnastas individuales y 1 ejercicio de dúo 1 de trío.
Sumatoria de: 2 mejores notas de manos libres individual,
2 mejores notas de Cuerda individual,
1 ejercicio de dúo manos libres,
1 ejercicio de trio aro
- Para Ligas participantes con solo gimnastas individuales **SIN** ejercicios de dúo o trío.
Sumatoria de: 3 mejores notas individual ML,
3 mejores notas aparato cuerda.


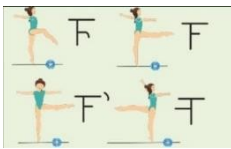
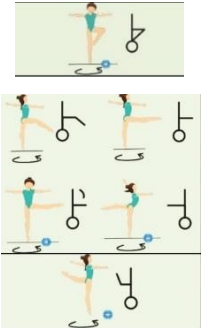



**ELEMENTOS OBLIGATORIOS DE DIFICULTAD
INDIVIDUAL – MANOS LIBRES (1:15 – 1:30)**

Nº	DESCRIPCIÓN	SIMBOLO	VALOR
1	Un Salto: Cualquier salto de valor A, B, C con un valor máximo de 0,30.	∧	0.10 0.20 0.30
2	Un Equilibrio: Cualquier Equilibrio de valor A, B, C con un valormáximo de 0,30.	T	0.10 0.20 0.30
3	Una Rotación: Cualquier giro de valor A, B, C con un valor máximo de 0,30.	○	0.10 0.20 0.30
4	Una dificultad corporal a libre elección con un valor máximo de 0,30.	T ∧ ○	0.10 0.20 0.30
5	2 ondas totales del cuerpo: (con su respectiva descripción código de puntuación FIG) <ul style="list-style-type: none"> • 1 onda Postero-anterior. • 1 onda antero-posterior. 		2 x 0,50
6	Tres combinaciones de pasos de danza de acuerdo con el ritmo, carácter y tempo de la música – mínimo 8 segundos.	S	3 x 0,50
7	Dos elementos Pre-Acrobáticos a libre elección libre elección. Desde el grupo 1 al grupo 7 del nuevo código 2022-2024.	⌘	2 x 0,30

- Penalización de 0.30 por cada (W) onda faltante.
- Penalización de 0.30 por cada (S) Paso de Danza faltante.
- Penalización de 0.30 por cada (⌘) Acrobático faltante.

Nota Máxima de dificultad: 4.30

**ELEMENTOS OBLIGATORIOS DE DIFICULTAD
INDIVIDUAL – CUERDA (1:15 – 1:30)**

N°	DESCRIPCIÓN	SIMBOLO	VALOR
1	Salto: Salto Corza la posición de los brazos uno al frente y el otro al lado.		0.20
2	Equilibrio: Pierna 90° - pierna de apoyo en releve, mantener esta posición durante mínimo 2 segundos. Manejos técnicos fundamentales y no fundamentales de Aparato.		0,10 0,20
3	Rotación: Giro en passé, attitude (360°). Manejos técnicos fundamentales y no fundamentales de Aparato. Giro pierna libre 90°. Manejos técnicos fundamentales y no fundamentales de Aparato		0,10 0.20
4	Una dificultad corporal a libre elección con un valor máximo de 0,30. Manejos técnicos fundamentales y no fundamentales de aparato.		0,10 0,20 0.30
5	2 ondas totales del cuerpo: (con su respectiva descripción código de puntuación FIG) <ul style="list-style-type: none"> • 1 onda Postero-anterior. • 1 onda antero-posterior. 		2 x 0,50
6	Dos combinaciones de pasos de danza de acuerdo con el ritmo, carácter y tempo de la música – mínimo 8 segundos. (tener en cuenta cuándo NO se valida una combinación de pasos de danza, código de puntuación FIG 2022-2024).	S	2 x 0,50
7	Un gran lanzamiento (2 veces el tamaño de la gimnasta) más criterios adicionales (ver tabla de criterios adicionales generales para R para lanzamiento y recepción) máximo 2.	R	0,30 + criterios 0.20
8	Dos elementos Pre- Acrobáticos a libre elección. Desde el grupo 1 al grupo 7 del nuevo código 2022-2024. Con manejos técnicos fundamentales y no fundamentales de aparato.		2 x 0,30



9	<p>Elementos técnicos fundamentales de Aparato:</p> <p>⊖ 2 paso a través: Hacia adelante – atrás – lateral.</p> <p>↗ 1 escapada (cualquiera a libre elección)</p> <p>⋈ 2: Series de saltos a libre elección (3 adelante, 3 atrás, 3 lateral, 3 cruzadas o adelante o atrás, 3 girados; 3 doublas)</p>		5 x 0.2
---	--	--	---------

- Penalización de 0.30 por cada Elemento Fundamental faltante.
- Penalización de 0.30 por cada (A) Acrobático faltante.


Nota Máxima de dificultad: 5.0

ELEMENTOS OBLIGATORIOS MANOS LIBRES
DÚOS (1:30" a 1:45") CUARTETOS y QUINTETOS (2:15" a 2:30")

Nº	DESCRIPCIÓN	SIMBOLO	VALOR
1	Salto: Salto Corza la posición de los brazos uno al frente y el otro al lado.		0.30
2	Equilibrio: Pierna 90° - pierna de apoyo en releve, mantener esta posición durante mínimo 2 segundos. Manejos técnicos fundamentales y no fundamentales de Aparato.		0,20 0,30
3	Rotación: Giro en passé, (360°)		0.30
4	Una dificultad corporal a libre elección con un valor máximo de 0,30.		0,10 0,20 0,30
5	2 ondas totales del cuerpo: (con su respectiva descripción código de puntuación FIG) <ul style="list-style-type: none"> • 1 onda Postero-anterior. • 1 onda antero-posterior. 		2 x 0.50



6	Tres combinaciones de pasos de danza de acuerdo con el ritmo, carácter y tempo de la música – mínimo 8 segundos. (tener en cuenta cuándo NO se valida una combinación de pasos de danza, código de puntuación 2022- 2024)	S	3 x 0.50
7	Dos elementos Pre- Acrobáticos a libre elección . Desde el grupo 1 al grupo 7 del nuevo código 2022-2024. *Diferentes a las CR		2 x 0.30
8	Tres Colaboraciones sin Rotación de Cuerpo Trabajo colaborativo donde cada gimnasta entabla una relación con una o más gimnastas. (ver tabla anexa)	C	3 x 0.20
9	Dos Colaboraciones con rotación de Cuerpo. (ver tabla anexa) Puede ser una con pre - Acrobacia y otra con rotación vertical. O dos con rotaciones verticales, Únicamente se puede usar el pre- acrobático una sola vez en CR.	CR	2 x 0.30

- Penalización de 0.30 solo por cada Dificultad Obligatoria faltante.
- Penalización de 0.30 por cada (W) onda faltante.
- Penalización de 0.30 por cada (S) Paso de Danza faltante.
- Penalización de 0.30 por cada () Acrobático faltante.
- Penalización de 0.30 por cada (C) Colaboración Faltante.
- Penalización de 0.30 por cada (CR) Colaboración con Rotación Faltante.

Nota Máxima de dificultad: 5.50




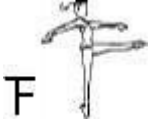

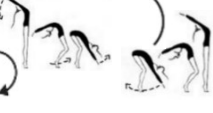
TIPOS DE COLABORACIONES SIN ROTACIÓN DEL CUERPO

BASE	DESCRIPCIÓN - EXPLICACIONES PARA <u>DUOS</u> , <u>CUARTETO</u> Y <u>CONJUNTO</u>
<p>C 0.20</p> <p>ELEVACION</p> <p>PASAR POR SOBRE O DEBAJO</p> <p>ACCION IDENTICA</p>	<p>Definicion: Las colaboraciones se concretan por el trabajo cooperativo donde cada gimnasta entabla una relación directamente por contacto con una o más compañeras ya sea juntas o en sub grupos (conjunto); esta Dificultad con Colaboración requiere una coordinación armoniosa entre las gimnastas, en la cual es posible realizar colaboraciones donde:</p> <ul style="list-style-type: none">• Una gimnasta <u>ES ELEVADA</u> del suelo a a la altura de la cadera o de rodillas sobre la cadera durante maximo 4 segundos.<ul style="list-style-type: none">- La gimnasta elevada puede ser alzada o subir a la posición elevada, pero no puede ser lanzada al aire, saltar o caer desde la posición de elevación.- La gimnasta elevada no puede ejecutar ninguna variación del apoyo invertido sobre las manos (pino), apoyo invertido sobre los codos o apoyo invertido sobre el cuello; aparte de esto, la posición o el movimiento es libre.- Cada gimnasta de apoyo debe tener los pies, las rodillas o la espalda en el suelo, y no puede estar en ninguna variación de la posición de “puente”.• Una gimnasta <u>PASA POR ENCIMA:</u> en el que se debe presentar como un obstáculo (con o sin movimiento).<ul style="list-style-type: none">- Pasar sobre una construcción de segmentos corporales de un mínimo de 2 gimnastas (para Duo 1 gimnasta).- Pasar sobre el centro de mínimo de una Gimnasta (ej. De pie, de rodillas acostado) <p>Una gimnasta <u>PASA POR DEBAJO:</u> en el que se debe presentar como un obstáculo (con o sin movimiento).</p> <ul style="list-style-type: none">- Una construcción de segmentos corporales mínimo de 2 gimnastas (para duo 1 gimnasta). <ul style="list-style-type: none">• Cada gimnasta realizando una ACCIÓN IDÉNTICA en rápida sucesión para un total de un mínimo de 2 acciones para duo y 3 acciones para conjunto sin rotación del cuerpo y sin pre-acrobáticos o rotaciones verticales.• Cada acción debe comenzar inmediatamente despues de que la acción anterior haya finalizadoo antes.

TIPOS DE COLABORACIONES PERMITIDAS CON ROTACIÓN DEL CUERPO

BASE	DESCRIPCIÓN
<p>CR 0.30</p>	<ul style="list-style-type: none"> Se debe presentar como un obstáculo (con o sin movimiento). <p><u>PASO POR ENCIMA:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Pasar sobre una construcción de segmentos corporales de un mínimo de 2 gimnastas (para Duo 1 gimnasta). Pasar sobre el centro de mínimo de una Gimnasta (ej. De pie, de rodillas acostado) <p><u>PASO POR DEBAJO:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Una construcción de segmentos corporales mínimo de 2 gimnastas (para duo 1 gimnasta) Una gimnasta elevada. Una gimnasta en vuelo.
<p>ROTACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pre – acrobacias desde el grupo 1 al 5 (código 2022-2024) pag: 195 CoP GR Rotaciones verticales (tener en cuenta la tabla de la rotaciones verticales codigo 2022-2024) Pag: 198 CoP GR

ELEMENTOS OBLIGATORIOS: TRÍOS – ARO (1:45” a 2:00”)

Nº	DESCRIPCIÓN	SIMBOLO	VALOR
1	<p>Salto: Salto Corza, con Manejos técnicos fundamentales y no fundamentales de aparato.</p>		0.30
2	<p>Equilibrio: Pierna hacia adelante 90°- pierna de apoyo en releve, mantener esta posición durante mínimo 2 segundos. Manejos técnicos fundamentales y no fundamentales de Aparato.</p>		0.30
3	<p>Rotación: Giro en passé, (360°). Manejos técnicos fundamentales y no fundamentales de Aparato.</p>		0.30
4	<p>2 ondas Corporales: 1 onda Postero-anterior 1 onda antero-posterior. Manejos técnicos fundamentales y no fundamentales de</p>		2 x 0.30




	aparato.		
5	Dos combinaciones de pasos de danza de acuerdo con el ritmo, carácter y tempo de la música – mínimo 8 segundos. (tener en cuenta cuándo NO se valida una combinación de pasos de danza, código de puntuación 2022- 2024)	S	2 x 0.50
6	Dos elementos Pre- Acrobáticos a libre elección . Desde el grupo 1 al grupo 7 del nuevo código 2022-2024. <ul style="list-style-type: none"> Diferentes a las CR 		2 x 0.20
7	Tres Colaboraciones sin Rotación de Cuerpo. (ver cuadro anexo)	CC	3 x 0.30
8	Una Colaboración con rotación de Cuerpo. (ver cuadro anexo)	CR	0.30
9	Un Intercambio con lanzamiento (ver cuadro anexo)	E	0.30

Nota Máxima de dificultad: 4.40

TIPOS DE COLABORACIONES SIN ROTACIÓN DEL CUERPO

BASE	DESCRIPCION
	GENERALIDADES
	Colaboraciones sin lanzamientos altos o largos
	Las gimnastas crean una relacion directa ya sea por contacto con la gimnasta y /o con el aparato: pequeño lanzamiento, rodamiento por el cuerpo o por el suelo, bote, rebote, empuje, deslizamiento.
CC	Puede realizarse una gimnasta realizando idéntica acción un mínimo de 2 veces (mínimo 2 acciones) en sucesión
0.30	<ul style="list-style-type: none"> Cada gimnasta realizando una acción identica en sucesón para un total de un mínimo de 2acciones. Cada acción debe comenzar inmediatamente despues de que la acción anterior haya finalizado antes. Acciones de elevación (altura del hombro) /apoyo sobre las gimnastas.



<p>CR 0.30</p>	<p>Se debe presentar un obstáculo (con o sin movimiento)</p> <p><u>PASO POR ENCIMA</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Pasar sobre una construcción de segmentos corporales de un mínimo de 2 gimnastas• Pasar sobre el centro de mínimo de una Gimnasta(ej. De pie, de rodillas acostado) <p><u>PASO POR DEBAJO</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Una construcción de segmentos corporales mínimo de 2 gimnastas• Una gimnasta elevada(altura del hombro)
<p>ROTACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none">• Pre – acrobacias desde el grupo 1 al 5 (código 2022-2024) pag: 195 CoP GR• Rotaciones verticales (tener en cuenta la table de la rotaciones verticales codigo 2022-2024) 198 CoP GR
<p>E </p>	<ul style="list-style-type: none">• Un intercambio de aparatos (DE) donde cada una de las gimnastas ha de participar en dos acciones:<ul style="list-style-type: none">a) Lanzar su propio aparato a una compañerab) Recibir el aparato de una compañera• Altura 2 veces el tamaño de la Gimnasta y/ o 4 metros entre las gimnastas

- **No hay penalización si presentan una dificultad diferente a las obligatorias, pero no tendrá validez.**
- **No hay penalización si no presentan las 3 C, una CR o un intercambio**



***COMPONENTES ARTISTICOS CONJUNTOS
(NORMA CONSUGI 2024 – CONJUNTOS)**

24. COMPONENTE ARTISTICO

24.1. SERIES DE PASOS DE DANZA (EJERCICIOS DE MANOS LIBRES)

24.1.1. En los ejercicios de manos libres en las categorías AC2 y AC3 cada composición debe tener un **mínimo de 3 series de pasos de danza**. Cada ausencia será penalizada con por el jurado de Artístico con 0,50 puntos cada vez.

24.2. TIPOS DE TRABAJO COLECTIVO

24.2.1. En los ejercicios de manos libres en las categorías AC2 y AC3 cada composición debe tener un **mínimo de 2 tipos de trabajo colectivo**.

- 2 sincronización
- 2 contraste
- 2 coral
- 2 rápida sucesión (“canon”)

24.2.2. Para los dúos, el trabajo coral no es obligatorio, sin embargo, cada composición debe tener mínimo 2 veces los otros tipos de trabajo colectivo

- 2 sincronización
- 2 contraste
- 2 rápida sucesión (“canon”)

24.2.3. Penalización por el jurado de artístico por ausencia de cada tipo de trabajo (cada vez): 0.30 puntos.