

# FALTAS GENERALES Y PENALIZACIONES

## EJERCICIOS OBLIGATORIOS DE BARRAS ASIMETRICAS, VIGA DE EQUILIBRIO Y PISO

Se pretende que todos los elementos y conexiones sean realizados con una máxima amplitud y adecuada ejecución en el orden que está escrito en el texto. Cualquier desviación de la técnica correcta o mala ejecución será penalizada de acuerdo a la siguiente Tabla de Faltas Generales y Penalizaciones.

Se deberán deducir todos los errores de ejecución y/o amplitud antes de una caída, sin embargo NO se harán deducciones por errores de EQUILIBRIO antes de una caída. El total de deducciones de ejecución y/o amplitud aplicadas a un elemento principal, NO DEBERÁ exceder el valor del elemento + 0.50.

Las deducciones por CAÍDAS, VUELOS SUPLEMENTARIOS o faltas de continuidad en series requeridas debidas a una caída son adicionales a las deducciones de ejecución y/o amplitud. Las deducciones generales se utilizan en adición o en ausencia de deducciones específicas.

Si más de la mitad de los elementos principales en un ejercicio son realizados con ayuda del entrenador, entonces el Valor de Partida se determina dando el crédito de valor de los ejercicios realizados sin ayuda. El total de las deducciones por amplitud y ejecución será tomando en cuenta todos los elementos.

**TODAS LAS RUTINAS PUEDEN SER INVERTIDAS EN SU TOTALIDAD, SIN EMBARGO, NINGÚN ELEMENTO POR SI SOLO PUEDE SER INVERTIDO A MENOS QUE SE INDIQUE LO CONTRARIO.**

### I. CAMBIOS EN EL TEXTO

* Cambiar, invertir u omitir una parte pequeña	0.10
* Cambiar, invertir u omitir una serie de enlaces	0.30
* Cambiar un elemento principal	Hasta el valor del elemento
* Sustituir u omitir un elemento principal	El doble del valor del elemento
Invertir un elemento principal (si no está permitido invertirse)	La mitad del valor del elemento
No completar un elemento principal	Hasta el valor del elemento
Posición incorrecta de brazos, cabeza, pies o piernas (errores de texto) (Deducir en general- no cada vez-dependiendo si es un error pequeño, mediano o grande)	Hasta 0.40
Elemento adicional	Cada vez 0.30
Realizar pasos adicionales de carrera en ejercicios/series acrobáticas (Piso) (Máximo 0.30 por ejercicio/serie acrobática)	Cada uno 0.10
Repetición del elemento fallado (Empezar a evaluar en el punto de interrupción)	No se penaliza
Elemento principal realizado con giro adicional o cambio grande en el vuelo	Hasta el valor del elemento
*Cambiar = realizar una variación del elemento prescrito	
*Sustituir = realizar un elemento completamente diferente al elemento prescrito	
*Omitir = no realizar el elemento por completo. Los elementos omitidos no pueden ser realizados después dentro del ejercicio (fuera de orden) o después del último elemento de la rutina.	

### II EJECUCIÓN

#### A. BARRAS ASIMETRICAS, VIGA Y PISO

1. Forma de los pies Incorrecta (flexión) en elementos principales	Cada vez 0.05
2. Falta de coordinación en enlaces	Hasta 0.10
3. Separación de piernas	Hasta 0.20
4. Alineación, posición o postura incorrecta del cuerpo en elementos principales	Hasta 0.20
5. Movimiento con falta de dinamismo (Deducción general por todo el ejercicio)	Hasta 0.20
6. Forma incorrecta de los pies (flexión) durante enlaces (Deducción general por todo el ejercicio)	Hasta 0.30
7. Brazos o piernas flexionados	Hasta 0.30
8. Errores de equilibrio – pequeños, medianos, grandes	Hasta 0.30
9. Alineación, posición o postura incorrecta del cuerpo durante enlaces (Deducción general por todo el ejercicio)	Hasta 0.30
10. Caída sobre o fuera del aparato	0.50

## B. BARRAS ASIMETRICAS

1. Ajustar las manos en el apoyo facial o ajustar los pies en el impulso atrás al apoyo de pies 0.10
2. Tomar la barra con las manos alternadamente o retomar la barra sin un apoyo adicional 0.20
3. Rozar, tocar o pegar en el aparato o colchón con los pies (pie) Hasta 0.30
4. Vuelo suplementario o balanceo adicional 0.30
5. Utilizar un apoyo adicional para regresar a la posición 0.30
6. Pegar con todo el peso sobre el colchón con el pie (pies) 0.50

## C. VIGA DE EQUILIBRIO Y PISO

1. No bajar el talón al piso al completar los giros guiados con presión del talón Cada uno Hasta 0.05
2. Alineación incorrecta de la pierna en posición de arabesca cuando se indique Hasta 0.10
3. No contraer o extender cuando se indica Hasta 0.10
4. Falta de coordinación en movimientos suaves del cuerpo Hasta 0.10
5. No patear la pierna a la horizontal o más arriba cuando se requiera Hasta 0.10
6. Separación desequilibrada de las piernas en saltos Split Hasta 0.10
7. No realizar los giros de 180° y 360° sobre un pie en relevé alto Cada vez Hasta 0.10
8. No utilizar la acción de palanca al iniciar o terminar elementos cuando se requiera (línea recta de los dedos de las manos a los dedos del pie) Cada vez Hasta 0.10
9. Split insuficiente Hasta 0.20
10. Grados de giro no exactos (sobregiro) Hasta 0.20
11. Posición incorrecta de la pierna en los giros Hasta 0.20
12. Movimiento con falta de presentación artística (Deducción general por todo el ejercicio) Hasta 0.30  
Considerar: La calidad del movimiento de la gimnasta que refleje su estilo personal  
La cualidad de la expresión (proyección, emoción, vista)
13. Patada extra a parada de manos 0.30
14. Sujetar la viga para evitar una caída 0.30
15. Utilizar la técnica de Presión de Talón para realizar giros, cuando se requiera una transferencia de peso 0.30
16. No realizar pasos, posición "cerrada y apretada" en relevé, y giros pivote en relevé alto Hasta 0.50  
(Deducción general por todo el ejercicio)
17. Giro incompleto (aplicar la deducción por elemento incompleto) Hasta el valor del elemento

## III AMPLITUD

### BARRAS ASIMETRICAS

1. Amplitud interna insuficiente (extensión/apretar) durante posiciones extendidas Hasta 0.20
2. Amplitud externa insuficiente, lejos de la barra durante elementos de balance o círculos Hasta 0.20

### VIGA DE EQUILIBRIO Y PISO

1. Amplitud insuficiente en enlaces Hasta 0.10
2. Altura insuficiente (elevación de cadera) en saltos de danza Hasta 0.20
3. Rapidez insuficiente para desprenderse del piso con las manos en elementos de vuelo con apoyo de las manos Hasta 0.20
4. Altura insuficiente (elevación de cadera) en mortales Hasta 0.30

#### IV. RITMO

##### Barras, Viga y Piso

1. Falta de continuidad entre enlaces y elementos Hasta 0.10
2. Falta de continuidad (tiempo) entre elementos dentro de una serie conectada directamente Hasta 0.10
3. Ritmo incorrecto de enlaces/elementos cuando se describe específicamente en el texto Hasta 0.10
4. Pausa de concentración (mayor a 2 segundos) 0.10
5. Falta general de ritmo durante todo el ejercicio Hasta 0.40

#### V. DIRECCION Y COLOCACION DE ELEMENTOS

##### Viga y Piso

1. Error en la línea de dirección o ubicación de un elemento aislado Hasta 0.10
2. Error en la línea de dirección de series acrobáticas, de danza o mixtas Hasta 0.20
3. Error en la línea de dirección o colocación de toda una sección del patrón de piso Hasta 0.30

#### VI. ATERRIZAJE DE ELEMENTOS Y SALIDAS

1. Salto pequeño o pequeño ajuste de pies Hasta 0.10
2. Balanceo(s) extra de los brazos durante el aterrizaje Hasta 0.10
3. Realizar pasos después del aterrizaje Cada uno 0.10 (Max. 0.40)
4. Paso o salto grande 0.20
5. Movimientos adicionales del tronco para mantener el equilibrio (para BB, VE y PI) Hasta 0.30
6. Aterrizaje profundo en el aterrizaje Hasta 0.30
7. Tocar el aparato o colchón con una o ambas manos o con el cuerpo después del aterrizaje  
- Rozar, tocar o golpear Hasta 0.30  
- Apoyarse sobre el colchón con la mano(s) o caer sobre el colchón o contra el aparato 0.50
8. No aterrizar primero con los pies en BB, VE y PI en mortales o salidas =  
No completar un elemento principal Hasta el valor del elemento + 0.50 por la caída

#### VII. DEDUCCIONES NEUTRALES TOMADAS POR CADA JUEZ

##### Ayuda del entrenador:

- El entrenador ayuda (toca) durante el elemento Valor del elemento + 0.50
- El entrenador ayuda (toca) solamente durante el aterrizaje 0.50

#### VIII. DEDUCCIONES TOMADAS DEL PROMEDIO POR LA JUEZ ÁRBITRO

*Las siguientes penalizaciones deben ser indicadas al entrenador de manera visual o verbal*

1. Exceder el tiempo (se continua evaluando el ejercicio) 0.10
2. Tocar fuera del área de manos libres con cualquier parte del cuerpo Cada vez 0.10
3. No saludar antes y/o después del ejercicio Cada vez 0.10
4. El entrenador se para cerca de la viga durante todo el ejercicio 0.10
5. Entrenador/compañeras ayudan a la gimnasta con señas y gritos (Se aplica después de que se ha dado una advertencia) 0.20
6. Vestimenta incorrecta (se debe advertir, luego el juez arbitro notifica a la responsable técnica) 0.20
7. No iniciar el ejercicio 30 segundos después de que la juez llama a la gimnasta 0.20
8. No respetar el tiempo de calentamiento específico 0.20
9. Uso de colchones no autorizado 0.30
10. Botador en una superficie no autorizada o no quitar el botador inmediatamente después de que la gimnasta realice su entrada 0.30
11. La gimnasta comienza el ejercicio sin haber sido llamada por la juez arbitro (debe parar y repetir) 0.50
12. Presentación de la rutina de piso sin música 1.00
13. Realización de salto con una mano, si al menos la mitad del panel de salto vió que sólo una mano tocó la tabla de salto 1.00
14. Entrenador sobre el área de manos libres No hay deducción

## **IX. INFORMACION GENERAL**

### **Rango permisible para penalizaciones del Programa Nacional**

- 0.20 para calificaciones entre 9.500 y 10.000
- 0.30 para calificaciones entre 9.000 y 9.475
- 0.50 para calificaciones entre 8.000 y 8.975
- 1.00 par los demás casos

### **Terminación de un ejercicio debido a una lesión:**

Si una gimnasta realiza la mitad o menos de su ejercicio y no continua, dar el crédito por los elementos realizados. No dar Valor de Partida de 10.00.

## **X. CRONOMETRAJE**

### **A. Barras Asimétricas:**

1. Cuando la gimnasta se cae de las barras, el tiempo de caída de 30 segundos comienza
2. La gimnasta tiene 30 segundos para regresar y terminar su ejercicio
3. La cronometrista dará una notificación verbal cuando resten 20 segundos y 10 segundos para regresar al aparato después de una caída
4. Cuando la gimnasta regresa a la barra (deja el piso), se detiene el conteo de 30 segundos de caída
5. Se permite un periodo de tiempo corto razonable para reanudar la rutina
6. Si el tiempo de caída de 30 segundos se excede, el ejercicio se da por terminado

### **B. Viga de Equilibrio:**

#### **Cronometraje del ejercicio:**

1. El cronometraje oficial comienza cuando los pies de la gimnasta se despegan del botador o colchón
2. El cronometraje oficial termina cuando la gimnasta realiza la salida y aterriza en el colchón
3. Se dará una señal 10 segundos antes del tiempo límite
4. Se dará una señal al concluir el tiempo máximo
5. Si la gimnasta aterriza al mismo tiempo que se de la segunda señal, no se deducirá
6. Si la gimnasta aterriza después que se de la segunda señal, se deducirá 0.10 de la Nota Final por excederse de tiempo
7. Independientemente de que la gimnasta exceda el tiempo, se evalúa el ejercicio completo

#### **Cronometraje de las caídas:**

1. Cuando la gimnasta cae al piso, inicia el cronometraje de 30 segundos de caída y se para el cronometraje del ejercicio
2. La cronometrista dará una notificación verbal a los 20 segundos y 10 segundos restarán para regresar al aparato después de una caída
3. Cuando la gimnasta vuelve a subir a la viga (deja el piso), el conteo de 30 segundos de caída termina
4. El cronometraje del ejercicio se reanuda cuando la gimnasta realiza el primer movimiento para continuar el ejercicio
5. Si la gimnasta se cae por segunda vez antes de que el cronometraje oficial comience, se deduce 0.50
6. Si el tiempo de caída de 30 segundos se excede, el ejercicio se da por terminado
7. El cronometraje oficial no se para cuando la gimnasta se cae sobre la viga (pero no fuera de ella)