



NORMATIVA PROMOCIÓN AUTONÓMICA – 2023

1. PARTICIPANTES

Podrán participar todas aquellas gimnastas que sean de nivel escolar de club, que no vayan a participar en el año 2023 en los Juegos Escolares del Principado de Asturias. Es decir, una misma gimnasta entre los meses de enero a junio tendrá que estar ubicada en el mismo nivel, o escolar o promoción, sin embargo, una gimnasta que haya participado en nivel escolar hasta junio si podrá participar en el mismo año (septiembre a diciembre) en el nivel de promoción modalidad de conjunto o copa promoción.

Todas las gimnastas que participen en el nivel de promoción no podrán descender al nivel escolar.

No podrán participar en este nivel gimnastas que hayan participado en años anteriores en campeonatos oficiales de Base, Equipos, Individual Absoluto, Copa de España, Liga Iberdrola, Campeonato de Edad Escolar o Conjuntos Absoluto.

ASCENSOS

Las gimnastas escolares clasificadas entre las 3 primeras de cada categoría ascenderán al nivel de PROMOCIÓN en el siguiente año (2022)

DESCENSOS

Las gimnastas que participen en el Campeonato de Asturias de Base, clasificatorio para el Cto de España Base y no se clasifiquen al nacional de base, podrán descender al nivel PROMOCION en el año 2023 (COPA PROMOCION).

2. ORGANIZACIÓN DE LA COMPETICION

Desde la Federación Asturiana de Gimnasia se organizará un Cto de Asturias nivel Promoción Individual y Conjuntos, haciéndolo coincidir con la temporada individual (meses de marzo a junio). También se realizará junto con la copa individual de base, una copa individual de promoción con los mismos aparatos que en la copa de base individual para que durante la misma temporada las gimnastas de promoción tengan dos competiciones oficiales y puedan trabajar dos aparatos diferentes.

Así mismo, a los conjuntos de PROMOCION se les permitirá participar en el Cto de Asturias Base modalidad de conjuntos sin tener acceso a la clasificación al Cto Nacional, si se acogen a las siguientes normas:

- el conjunto podrá estar formado por gimnastas de nivel promoción y menos del 50% de gimnastas de nivel base.

Las gimnastas individuales de nivel promoción que participen en la modalidad de conjunto nivel BASE, no estarán al año siguiente obligadas a subir al nivel BASE individual, pudiendo participar en el nivel PROMOCION.

CONJUNTOS MIXTOS: Se permitirá la participación de Conjuntos formados por gimnastas femeninos y masculinos de la edad correspondiente a su categoría. Estos conjuntos podrán estar formados por 4 chicas y 1 chico, 3 chicas y 2 chicos, 3 chicos y 2 chicas y 4 chicos y 1 chica.



3. APARATOS Y EXIGENCIAS TÉCNICAS

Se igualará la normativa a la NACIONAL BASE INDIVIDUAL Y CONJUNTO 2023 salvo en los siguientes casos:

CATEGORIA BABY INDIVIDUAL Y CONJUNTO – APARATO M.L. nacidos en 2016

CATEGORIA PREBENJAMIN INDIVIDUAL (nacidos 2015) Y CONJUNTO (nacidos 2015/16) – APARATO M.L.

CATEGORIA BENJAMIN INDIVIDUAL (nacidos 2014) Y CONJUNTO (nacidos 2014/2015) – APARATO M.L.

Estas categorías se dejan con Manos Libres dado que si tenemos algún gimnasta de esas edades que sea capaz de realizar un aparato entendemos que es de un nivel más superior.

No se permiten dificultades combinadas.

Se permite la música cantada con palabras en todas las categorías siempre y cuando esta respete la ética de un ejercicio de gimnasia rítmica.

0,50 de penalización para aquellas músicas que no cumplen dicha norma.

4. MAILLOTS

Los maillots, al igual que la música, deben contribuir a ensalzar la belleza del movimiento corporal y estar en armonía con el estilo/idea-guía del tema musical de forma sugerente. No hay necesidad de diseños extremadamente explícitos, tipo disfraz de Carnaval, ni de transformismos (alteraciones del diseño durante el ejercicio) o efectismos tecnológicos (luces led, etc.). Todo ello sin duda desvirtúa el carácter deportivo de la GR.

Ni la música ni los maillots deben llegar a ser una distracción para los jueces. Todos los enunciados que no cumplen con los estándares éticos del Código, transformismos, incorporar luces o elementos similares y el efecto de disfraz están totalmente prohibidos.

En el caso de los conjuntos mixtos recordar que todos los componentes deben de vestir de manera idéntica.

Con el mismo espíritu, hay que recordar que el peinado y maquillaje deben ser sobrios. El maquillaje debe ser claro y ligero, los maquillajes teatrales no están permitidos. Las decoraciones en los peinados deben estar cercanos al moño y no sobresalir de este.

5. PREPARACIÓN DE LA COMPETICIÓN, ASPECTOS MEJORABLES:

- Pista de competición: debe estar libre de obstáculos y objetos imprevistos. En el área de competición sólo debe(n) entrar la(el) gimnasta o el conjunto con sus respectivos aparatos.
- Preparación en el túnel de salida a pista: las/los gimnastas deben abstenerse de arrojar al suelo su eventual toalla antes de salir a pista.
- Manifestaciones y gestos extremos de rabia/euforia: al finalizar los ejercicios, dichas manifestaciones/gestos no deben producirse dentro del practicable. Las/los gimnastas deben abstenerse de realizar conductas inapropiadas en el contexto de la Gimnasia Rítmica, tales como: golpear el tapiz, alzar/agitar el puño, chocar la mano con una compañera o abrazarse/llorar dentro del practicable, etc. Al finalizar su ejercicio, deben limitarse a saludar de forma ordenada y elegante y salir del tapiz.



- Las(los) entrenadoras(es) no pueden comunicarse con sus gimnastas durante su actuación; la prohibición incluye el dar palmadas para marcarles el ritmo o gritar jaleándoles. Todo ello constituye una falta de disciplina penalizada.

COLABORACIONES CONJUNTO ML

TIPOS DE COLABORACIONES MANOS LIBRES	VALOR
C: Las 5 gimnastas del conjunto crean una relación, ya sea directamente (por contacto con la gimnasta/s y/o paso a través, por encima o por debajo sin rotación corporal y sin elevación de ninguna gimnasta).	0,10
CC: Las 5 gimnastas del conjunto crean una relación, ya sea directamente (por contacto con la gimnasta/s y/o paso a través, por encima o por debajo sin rotación corporal). La relación/es pueden realizarse conjuntamente o por subgrupos. Este tipo de colaboraciones incluyen relaciones realizadas con un mínimo de 3 acciones idénticas con relaciones corporales, realizadas en sucesión. • 1 gimnasta realizando la misma acción un mínimo de 3 veces seguidas. • Varias gimnastas realizando una acción idéntica en sucesión para un total de un mínimo de 3 acciones.	0,30
CR: Colaboración con rotación corporal. Si más de una gimnasta realiza la rotación, estas deben ser idénticas. Es posible realizar la rotación con o sin ayuda de las compañeras, con o sin paso por encima, a través o por debajo. El valor será incrementado en 0,10 para cada gimnasta que realice la acción principal (Máximo 3 gimnasta realizando el riesgo corporal)	0,10
CR:ESTE TIPO DE COLABORACIONES NO PUEDE AUMENTAR SU VALOR NI POR SERIE NI POR PASO A TRAVES , POR DEBAJO O POR ENCIMA, SU VALOR MAXIMO ES DE 0,30	
CL: es un tipo específico de colaboración en ejercicios de Conjunto, realizados elevando y sujetando a/el gimnasta en un nivel elevado. La elevación puede realizarse con varias posiciones del/la gimnasta sostenido/a en el espacio, elevado/a por encima del nivel del hombro del/la compañero/a que se encuentra en una posición de pie. Ver Página 201 del Código para más aclaraciones	0,20