

# Juegos Deportivos MUNICIPALES

Temporada  
2020  
2021

41  
Edición

**Haz Ejercicio**  
Muévete, siéntete vivo

La mayor  
competición  
popular  
de Europa

# **NORMATIVA GIMNASIA RITMICA 2020-2021**

# Sumario

## **1. INTRODUCCIÓN**

## **2. PARTICIPACIÓN E INSCRIPCIONES**

2.1 Fechas de inscripción

2.2 Lugar de inscripción

## **3. ESTRUCTURA DE LA COMPETICIÓN**

3.1 Categorías

3.2 Fases

## **4. REGLAMENTACIÓN TÉCNICA ESPECÍFICA**

## **5. COMITÉ TÉCNICO Y RECLAMACIONES**

## **6. PREMIOS**

## **7. PLANIFICACIÓN**

## 1. 1. INTRODUCCIÓN

Los Juegos Deportivos Municipales responden a la convocatoria de Deporte Infantil que la Comunidad de Madrid realiza cada temporada, bajo la denominación Serie Básica (sin licencia federativa).

Madrid es la Zona I, en la estructura territorial de Comunidad, y su competición se denomina Juegos Deportivos Municipales, que están organizados por la Dirección General de Deporte y los distritos del Ayuntamiento de Madrid.

La **GIMNASIA RÍTMICA** se convoca como Serie Básica, de acuerdo con la Orden de convocatoria publicada por la Comunidad de Madrid.

La reglamentación que rige la competición de gimnasia rítmica en los JDM, es la presente normativa y la Normativa General de los 41 JDM.

## 2. PARTICIPACIÓN E INSCRIPCIONES

La inscripción de deportistas, en aplicación del punto 4.8 Delegados y entrenadores de la Normativa General de los Juegos Deportivos Municipales, es una responsabilidad del delegado de equipo, que informará a los tutores legales de los deportistas menores de edad y a los deportistas mayores de edad de la entidad, de la obligatoriedad de conocer y aceptar la Normativa vigente de acuerdo al punto 1.2 Condiciones de Participación (Normativa General), antes de proceder a inscribir a los deportistas.

Podrán participar todos los clubes, asociaciones, colegios, escuelas deportivas y entidades que lo deseen, siempre que acepten la presente normativa y cumplan con los requisitos exigidos por la Organización.

### **NO podrán participar en esta modalidad deportiva:**

**Gimnastas que tengan licencia federativa durante el año en curso y, por lo tanto, participen en competiciones programadas por la FMG o RFEG, y/o que hayan participado en algún campeonato de nivel Base o superior en los años 2019/2020/2021.**

*“La inscripción de deportistas a las jornadas de competición, convocadas en la presente normativa, podrá limitarse, si las condiciones sanitarias así lo exigen, a un número determinado por entidad, club, asociación, centro educativo, etc.”*

*“La picaresca o el engaño en la inscripción, supondrá la expulsión de la competición de aquellas entidades, clubes, asociaciones, centros educativos, etc. que hubiesen hecho uso de aquellas artimañas para beneficiarse de una mayor participación”*

El incumplimiento de estos apartados dará lugar a sanción por alineación indebida, aplicándose el régimen disciplinario contemplado en la Normativa General de los 41 JDM.

La inscripción se deberá formalizar de la siguiente manera:

2. Retirar las Fichas de Deportista y la clave de acceso a Internet, (una por cada conjunto) en el Centro Deportivo Municipal sede de la Oficina del Promotor Deportivo del distrito correspondiente.

3. Dar de alta de todos los deportistas en la siguiente página de Internet:

<https://www-s.munimadrid.es/InscripcionJDMV61/competicion.form>

Rellenando los datos de la entidad/equipo/club/colegio y todos los campos obligatorios del impreso sobre los deportistas.

Posteriormente, se imprimirán dos copias de la hoja de inscripción de conjunto.

4. Presentar para su sellado las fichas de deportista y la hoja de inscripción de cada Conjunto (relación de deportistas obtenida de Internet) **consentimiento informado 41 JDM menores, de aceptación para la participación en el programa de Juegos Deportivos Municipales, uno por cada deportista, firmado por la persona representante legal del/la deportista, y uno por cada delegado/a, a entregar en taquilla. Este documento será descargado por el delegado del equipo en cantidad suficiente en:**

#### **Consentimiento informado 41 JDM. Menores**

5. Solo podrán inscribirse aquellas entidades que en su momento hicieron la preinscripción.
6. En la inscripción de la página de internet tendrán que figurar, los nombres y los apellidos de las/os responsables que se personaran en la competición. En caso de no coincidir, no se les permitirá estar en la zona de calentamiento y de competición.

#### **2.1 Fecha de inscripción.**

Las entidades deberán completar su inscripción, tanto de conjuntos, como de gimnastas, antes del 21 de abril de 2021, no admitiéndose ninguna con posterioridad a esta fecha.

#### **2.2 Lugar de inscripción.**

- Oficinas de Promoción Deportiva de los 21 distritos. Se pueden consultar en [www.madrid.es/deportes](http://www.madrid.es/deportes)

### **3. ESTRUCTURA DE LA COMPETICION**

La competición se celebrará a puerta cerrada, no pudiendo ser presenciada por público asistente.

La competición se convoca únicamente para la modalidad de conjuntos, formados por el número de gimnastas indicado para cada categoría.

### 3.1 Categorías

Categoría	Aparato	Año de nacimiento	Excepciones	Duración	Componentes
Benjamín	Libre	nacidas en 2011 y 2012	No existe	de 1'45" a 2'	4- 10 gimnastas
Alevín	Libre	nacidas en 2009 y 2010	2011/2/12	de 1'45" a 2'	4- 10 gimnastas
Infantil	Libre	nacidas en 2007 y 2008	2009/2010	de 1'45" a 2'	3- 10 gimnastas
Cadete/ Juvenil*	Libre	nacidas en 2005 y 2006 nacidas en 2003 y 2004	2007/2008	de 1'45" a 2'	3- 10 gimnastas

**(\*) En esta categoría se podrán incluir deportistas nacidas en 2002 y anteriores.**

**Nota: No se permite la participación en dos categorías diferentes. En la modalidad de conjuntos en Gimnasia Rítmica, un/a gimnasta sólo podrá participar en un conjunto; si existiese participación en dos conjuntos de la misma o distinta categoría, se considerará alineación indebida (Artículo 78º del Reglamento General y de Régimen Disciplinario).**

Las exigencias técnicas de los ejercicios serán las correspondientes a la de la Normativa Básica Elemental 2021, que elabora la Dirección Técnica de Gimnasia Rítmica de la Federación Madrileña de Gimnasia.

### 3.2 Fases.

El calendario de competición se adaptará a las medidas adoptadas en la lucha contra el COVID-19, y se publicará en consecuencia. La competición se iniciará, siempre que dichas medidas lo permitan.

- JORNADAS DE CLASIFICACIÓN

1ª JORNADA

8 de mayo de 2021  
CDM San Blas  
c/ Arcos del Jalón, 59

2ª JORNADA

22 de mayo de 2021  
CDM San Blas  
c/ Arcos del Jalón, 59

3ª JORNADA

29 de mayo de 2021  
CDM San Blas  
c/ Arcos del Jalón, 59

En cada una de estas jornadas participarán las categorías que determine la organización.

Todos los equipos deberán realizar un ejercicio, según exigencias técnicas indicadas en el anexo.

Se clasificarán para la Final de Madrid los 10 primeros conjuntos de las categorías Benjamín, Alevín e Infantil y los 8 primeros conjuntos de la categoría Cadete/Juvenil.

- FINAL DE MADRID

12 de junio de 2021  
Centro Deportivo Municipal Entrevías  
c/ Ronda Sur, 4

Todos los equipos deberán realizar 1 ejercicio según exigencias técnicas indicadas en el anexo.

Las bajas de conjuntos en la Final de Madrid, siempre que se comuniquen antes del día 22 de mayo de 2021, podrán ser cubiertas por otros conjuntos no clasificados desde las jornadas de clasificación.

#### 4. REGLAMENTACIÓN TÉCNICA ESPECÍFICA.

La situación provocada por el COVID-19, podría obligar a generar competiciones alejadas de las tradicionales y cuyas normas específicas difieran de aquellas; tanto en reglamento como en sistemas de competición y clasificación.

Todas las disciplinas convocadas en los 41 Juegos Deportivos Municipales podrán adaptarse a estas nuevas competiciones.

Será obligatorio el uso de mascarillas durante la permanencia en la instalación y en el transcurso de la jornada de competición tanto de deportistas participando como en espera.

*“Cada una de las jornadas de competición convocadas en la presente normativa, tendrá un reglamento específico, que indicará, entre otras informaciones, el número de deportistas que cada entidad, club, asociación, centro educativo, etc. podrá inscribir, sistemas de participación y competición, pruebas o modalidades convocadas y posibles rotaciones en estas. Por ello, es conveniente que, en el momento de la inscripción, las entidades, clubes, asociaciones, centros deportivos, etc., entre sus datos aporten una dirección de correo electrónico, para hacérselos llegar”.*

a. **NO SE ADMITIRÁN RECLAMACIONES SOBRE LAS NOTAS.**

Se enviará por correo los resultados al finalizar la jornada.

b. Una gimnasta sólo podrá inscribirse en un conjunto, durante la misma temporada. El incumplimiento de esta norma dará lugar a sanción por alineación indebida, aplicándose el régimen disciplinario contemplado en la Normativa General de los 41 Juegos Deportivos Municipales.

c. Las/os entrenadoras/es deberán llevar, por si fuese solicitado en las jornadas, la ficha de delegada o delegado, las fichas de sus gimnastas y la hoja de inscripción de equipo, todo ello debidamente sellado. Cada entidad podrá presentarse con un máximo de 2 entrenadoras/es.

- d. Las músicas (formato MP3) deberán subirse al sistema informático de la Federación Madrileña de Gimnasia: [www.fmgimnasia.com](http://www.fmgimnasia.com)> acceso zona federados. El sistema se abrirá los lunes después del sorteo. Se permite el acceso, la gestión y la rectificación de las músicas **hasta el miércoles antes de cada competición a las 11:59 horas de la mañana.**
- e. Se recomienda llevar a cada competición una copia de la música en memoria extraíbles. Evitar, en la medida de lo posible, grabaciones de mala calidad.
- f. Los aspectos no contemplados en esta normativa se regirán por la Normativa General de los 41 JDM y por el Código de la Federación Internacional de Gimnasia, con las especificaciones precisas para Básica Elemental, que comunique la Dirección Técnica de Gimnasia Rítmica de la Federación Madrileña de Gimnasia.
- g. Las entrenadoras y los entrenadores deberán dar ejemplo de respeto y educación ante las deportistas. Todo comportamiento antideportivo será motivo de sanción, pudiéndose llegar a la descalificación del equipo.

## **5. COMITÉ TÉCNICO Y RECLAMACIONES**

El Comité Técnico de Gimnasia Rítmica, para los 41 JDM, estará formado por:

- 2 representantes del Ayuntamiento de Madrid.
- Un representante designado por la Federación Madrileña de Gimnasia.

Cualquier equipo/club participante tendrá derecho a presentar reclamaciones sobre las incidencias que puedan producirse durante la competición, siguiendo el procedimiento que marca la Normativa General de los 41 JDM.

## **6. PREMIOS.**

- FINAL DE MADRID

Los 3 primeros conjuntos clasificados en cada categoría recibirán trofeo, y las gimnastas integrantes de los mismos recibirán medallas.



## 7. PLANIFICACIÓN.

### AGENDA GIMNASIA RÍTMICA

ABRIL	Día 21	CIERRE DE INSCRIPCIÓN DE CONJUNTOS Y GIMNASTAS
MAYO	Día 8	JORNADA DE CONTROL Lugar: CDM San Blas • Jornada de mañana y tarde. Por categorías
MAYO	Día 22	JORNADA DE CONTROL Lugar: CDM San Blas • Jornada de mañana y tarde. Por categorías
MAYO	Día 29	JORNADA CONTROL Lugar: CDM San Blas • Jornada de mañana y tarde. • Por categorías
JUNIO	Día 12	FINAL DE MADRID – JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES Lugar: CDM Entrevias • Jornada de mañana

Es recomendable confirmar esta información según se aproximen las fechas indicadas.

# 41JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES GIMNASIA RÍTMICA TEMPORADA 2020/2021

## SISTEMA DE COMPETICIÓN

Cada conjunto debe realizar un ejercicio:

1. A criterio de el/la técnico, el ejercicio puede realizarse con manos libres, un aparato de gimnasia rítmica o cualquier otro objeto que permita una coreografía valorable según las indicaciones de las exigencias técnicas indicadas más adelante.

Las músicas (formato MP3) deberán subirse al sistema informático de la Federación Madrileña de Gimnasia: [www.fmgimnasia.com](http://www.fmgimnasia.com)> acceso zona federados. El sistema se abrirá los lunes después del sorteo. Se permite el acceso, la gestión y la rectificación de las músicas hasta el **miércoles antes de cada competición a las 11:59 horas de la mañana.**

## REGLAMENTO DE COMPETICIÓN

Se puntuará con la Normativa de Juegos Deportivos Municipales 2021. Todas las precisiones y normas no registradas en las tablas, penalizaciones y precisiones se registrarán según lo establecido en el Código de Puntuación.

La colocación de las gimnastas sobre el tapiz será lo más breve posible, y sin música.

**Filosofía de la competición:** esta competición se ha planteado teniendo en cuenta el aspecto lúdico de la gimnasia rítmica. La idea guía del ejercicio junto con el aparato/objeto elegido y los elementos ejecutados, deberían tener un sentido estético y artístico con la música seleccionada, dando importancia a la coreografía de nuestro deporte.

## EXIGENCIAS

REQUISITOS		CONJUNTO	PENALIZACIÓN
<b>DIFICULTAD</b>			
Valor máximo		<b>10.00</b>	Ver especificaciones
EJERCICIO CON APARATO LIBRE	Dificultades Corporales (BD)	<b>Máximo 5</b> (Ver especificaciones) <b>Mínimo 1</b> de cada grupo corporal	Si hay más de 5 no se evalúa/no penaliza.
	Pasos de Danza (S)	<b>Se validan máximo 2 series de pasos de danza</b> (0.50 cada una) – Duración 8”	Si no hay no penaliza. Si hay más de los indicados no se evalúa/no penaliza
	Colaboraciones	<b>Evalúan máximo 8</b> (0.50 cada una)	evalúa/no penaliza

Elem. Dinámicos Rotación (R)	No existen	No se evalúa/No penaliza
<b>EJECUCIÓN</b>		
Valor máximo	<b>10.00</b>	Ver especificaciones
<b>NOTA FINAL</b>		
Nota máx. posible	<b>20.00</b>	Nota Dif. +Nota Ejec. - Penal.Coord

Estas competiciones se registrarán por las Normas que establece la Federación Madrileña de Gimnasia. El comité organizador, actuará de comité de competición, con total autoridad para resolver de forma inmediata, cualquier situación deportiva o extradeportiva que pudiera suceder.

### EVALUACIÓN DE LOS EJERCICIOS

#### JUEZ COORDINADORA

Este papel lo desempeña la juez de Dificultad. Las penalizaciones de la juez coordinadora se restan de la nota final y son las que indica el código FIG.

Además deberá tener en cuenta las bonificaciones indicadas anteriormente que se sumarán a la nota final.

- **ATUENDO:** se penalizan maquillajes, peinados y maillots fuera de las normas descritas en código fig. El uso de disfraces no está autorizado. **Está permitido que las gimnastas del mismo conjunto lleven maillots diferentes.**

- **MÚSICAS:** está permitido el uso de voz y palabras.

#### JUEZ EJECUCIÓN

Nota de partida = 10.00. Puntuará las **faltas de ejecución** según lo reflejado en la siguiente tabla:

FALTAS DE EJECUCIÓN			PENALIZACIONES			
FALTAS ARTÍSTICAS	CONTACTO AP/GIM	Inicio/durante, sin aparato > 4seg		0.30		
		Aparato sin contacto con ninguna gimnasta al final		0.30		
		Posición inicial elevada > 4seg		0.30		
	IDEA GUIA	<i>*idea guía</i>			0.50	1.00
	CONEXIONES	<i>*Conexiones</i>	0.10		0.50	1.00
	FALTAS DE MÚSICA	<i>*Adaptación musical</i>	0.10		0.50	1.00
		Introducción musical >4seg		0.30		
		No armonía <b>música/movimiento</b> al final del ejercicio			0.50	
VARIEDAD EN LA COMPOSICIÓN	<i>*Variedad en la composición</i>			0.50	1.00	
COLABORACIONES	Elemento prohibido en C		0.30			
					TOTAL PENALIZACIONES F.ARTÍSTICAS	

<b>FALTAS TÉCNICAS</b>	*SINCRONIZACIÓN		0.50	1.00	<b>TOTAL PENALIZACIONES F.TÉCNICAS</b>	
	*FORMACIONES	0.20	0.50			
	*TÉCNICA GENERAL		0.50	1.00		
	*PÉRDIDAS DE APARATO (ver código Fig)		0.50 x =			
			0.70 x =			
			1.00 x =			

FALTAS ARTÍSTICAS	Idea Guía	
	-0.00 puntos	El ejercicio se desarrolla a través de elementos y enlaces estéticos, originales y expresivos, adaptados a la idea guía acorde con la elección de la música, el tema elegido y a la edad/aptitudes técnicas y artísticas de las gimnastas.
	-0.50 puntos	La idea guía está muy presente en gran parte del ejercicio, pero no en todo.
	-1.00 puntos	No está presente la idea guía en una gran parte del ejercicio o en todo el ejercicio.
	Conexiones	
	-0.00 puntos	Con fluidez en la transición entre los elementos corporales, lógica en las conexiones técnicas en el manejo del aparato/objeto y sentido en las evoluciones entre las formaciones.
	-0.10 puntos	El ejercicio está efectuado correctamente con pequeños errores en las conexiones.
	-0.50 puntos	El ejercicio está efectuado con errores en las conexiones en una o varias partes importantes del ejercicio.
	-1.00 puntos	El ejercicio en una sucesión de elementos técnicos y no son apreciables conexiones lógicas en su realización.
	Adaptación musical	
	-0.00 puntos	La adaptación del ejercicio con la música tiene un sentido completo y todos los elementos se realizan en armonía con los acentos musicales, el ritmo y el carácter.
	-0.10 puntos	El ejercicio está efectuado correctamente con pequeñas desviaciones respecto a la música.
	-0.50 puntos	El ejercicio no tiene en cuenta los acentos, el ritmo o carácter musical en gran parte del ejercicio.
	-1.00 puntos	No se tiene en cuenta la música y podría considerarse música de fondo.
	Variedad en la composición	
	-0.00 puntos	El ejercicio cuenta con variedad en: trabajo del aparato, modalidades de desplazamientos y trayectorias, niveles, formaciones (amplitud y formas), trabajo colectivo y colaboraciones.
	-0.50 puntos	Se presentan algunas carencias en cuanto a la variedad en algún grupo de elementos dentro de la composición.
	-1.00 puntos	El ejercicio no tiene ningún tipo de variedad.
	Elementos prohibidos en Colaboración	
-0.30 puntos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acciones o posiciones apoyándose en una o varias compañeras, sin contacto con el suelo, mantenidas durante más de 4 segundos.</li> <li>• Transportar o arrastrar a una gimnasta por el suelo durante más de 2 pasos.</li> <li>• Caminar (con más de 1 apoyo) sobre una o varias gimnastas agrupadas.</li> <li>• Spagat frontal o lateral en el suelo con parada en la posición.</li> <li>• Apoyo sobre una o dos manos o sobre los antebrazos sin otro contacto con el suelo, sin inversión o rueda lateral y con parada en la posición vertical.</li> <li>• Formar pirámides.</li> </ul>	
FALTAS TÉCNICAS	Sincronización	
	-0.00 puntos	Las gimnastas realizan su ejercicio perfectamente sincronizadas en la mayor parte del mismo.
	-0.50 puntos	Hay falta de sincronización en varias partes del ejercicio.
	-1.00 puntos	Una gran parte del ejercicio está realizado sin sincronización entre gimnastas.
	Formaciones	
	-0.00 puntos	Todas las formaciones están realizadas correctamente.
	-0.20 puntos	Varias formaciones están realizadas con errores en la posición de una o varias gimnastas.
	-0.50 puntos	Muchas de las formaciones están realizadas con errores en la posición de las gimnastas.
	Técnica general	
	-0.00 puntos	Las gimnastas realizan la técnica corporal y de aparato correctamente.
	-0.50 puntos	Las gimnastas realizan de forma incorrecta la técnica corporal o de aparato.
	-1.00 puntos	Las gimnastas realizan de forma incorrecta la técnica corporal y de aparato.
	Pérdidas de aparato	
Penalización global independientemente del número de gimnastas en cada elemento		
-0.50 puntos	Pérdida de aparato sin paso.	
-0.70 puntos	Pérdida de aparato con 1-2 pasos o aparato inutilizable.	
-1.00 puntos	Pérdida de aparato con >2 pasos o al final o con salida del practicable.	

### **JUEZ DIFICULTAD**

Las caídas de objeto no serán motivo para invalidar dificultades corporales, series de pasos o colaboraciones, siempre y cuando se cumplan sus requisitos mínimos.

#### **Dificultad corporal (BD):**

Se evaluarán las 5 primeras BD en orden de ejecución. Las dificultades corporales tendrán un valor de 1.00 máximo cada una. Puede elegirse cualquier dificultad de las que aparecen en la tabla adjunta y dificultades de las columnas de valor 0,10 del Código FIG que tomarán el valor de 1.00 punto. El resto de BD del código FIG realizadas en un ejercicio, tendrán valor 0. Por cada dificultad corporal realizada con movimiento del aparato/objeto se otorgará máximo 1.00 punto:

<b>1.00 punto</b>	La dificultad es realizada en música, con excelente ejecución, amplitud y técnica de aparato.
<b>0.60 puntos</b>	La dificultad es realizada con pequeños errores de ejecución, amplitud o técnica de aparato, pero es reconocible.
<b>0.30 puntos</b>	La dificultad es apenas reconocible o tiene medianos errores de ejecución.
<b>0.00 puntos</b>	La dificultad no es reconocible o tiene grandes errores de ejecución o el aparato/objeto no realiza un movimiento.

**-GC:** los ejercicios deben presentar una BD de cada GC realizados de forma aislada o en pasos de danza. Al igual que en código FIG estos GC pueden estar representados por BD que no han entrado en el conteo.

#### **Series de pasos (S):**

Por cada serie de pasos de danza con una duración mayor o igual a 8", realizados en música y con el aparato en movimiento: 0.50 puntos. La juez valida máximo 2 series en el ejercicio.

#### **Colaboraciones (C):**








- Un ejercicio de Conjunto se define por el trabajo cooperativo donde cada gimnasta entabla una relación con uno o más aparatos y con una o más compañeras.
- Todas las gimnastas tienen que participar en la acción/es de la Colaboración, aunque asuman diferentes roles, de otro modo la Colaboración no es válida.
- Todas las gimnastas tienen que estar relacionadas bien directamente y/o por medio de los aparatos.
- Válida las colaboraciones en subgrupos.




Serán tomadas en cuenta las 8 primeras colaboraciones, aunque tengan valor 0, el resto de colaboraciones no serán tomadas en cuenta para el valor de dificultad.

Por cada elemento de Colaboración entre gimnastas: 0.50 puntos. Definición:

TIPOS DE COLABORACIONES	
0.50 puntos	Sin lanzamiento del aparato: Gimnastas o aparatos pasando por encima, debajo o a través de los movimientos de aparatos o compañeras, caminar al ritmo de la música estando las gimnastas en contacto...
	Con lanzamiento pequeño, mediano o grande de uno o más aparatos.
	Transmisión directa, rodamientos de los aparatos, rebote, deslizamientos... de uno o más aparatos entre compañeras.

\*Dejar los aparatos en el suelo no es una técnica de colaboración e invalida el elemento.

EQUILIBRIOS	
 <b>T</b>	<b>EQUILIBRIO SOBRE 2 PIES 5ª O 6ª POSICIÓN EN RÉLEVE.</b> Obligatorio movimiento brazos o aparato. Para ser valorado obligatorio mantener, sin movimientos adicionales del cuerpo y sin pérdida de eje durante el equilibrio. Columna alargada, hombros relajados, omóplatos se acercan, costillas cerradas, abdominales contraídas, cadera colocada (pelvis se acerca a las costillas, pero respetando curvatura lumbar) y piernas estiradas.
 <b>F'</b>	<b>EQUILIBRIO PASSÉ ABIERTO EN PLANTA.</b> Obligatorio pie al nivel de la rodilla o superior y pierna en la segunda posición (cadera abierta, pierna en rotación externa)
 	<b>EXTENSIÓN DE RODILLAS.</b> Piernas JUNTAS o alineadas con la articulación coxo femoral. Extensión lumbar = $\alpha > 90^\circ$ . Pelvis vertical. Elevación del tronco al finalizar, respetando el acompañamiento de la cabeza y los brazos con el cuerpo y activando abdominal.
 	<b>EXTENSIÓN DE PIE.</b> Piernas JUNTAS o alineadas con la articulación coxo femoral. Extensión lumbar = $\alpha > 90^\circ$ . Pelvis vertical. Elevación del tronco al finalizar, respetando el acompañamiento de la cabeza y los brazos con el cuerpo y activando abdominal.
 <b>L</b>	<b>EQUILIBRIO SPAGAT.</b> Sin apoyo de manos en el suelo durante el equilibrio. <b>IMPORTANTE</b> CADERA ALINEADA para ser validada. <b>NO PERMITIDO EN COLABORACIONES CONJUNTO.</b>

<b>ROTACIONES</b>	
	<p><b>GIRO COUPE:</b> Giro 360º sobre un pie. Pie altura tobillo, cadera abierta. Pierna rotación externa.</p>
	<p><b>GIRO PIES JUNTOS:</b> Rotación 360ºpiernas juntas o deboulé.</p>
	<p><b>ROTACIÓN 360º PIERNA POR DEBAJO DE LA HORIZONTAL DELANTE, LATERAL O ATRÁS.</b> Estas formas se consideran iguales, por lo tanto NO puede ser utilizada más de una vez en el ejercicio.</p>
	<p><b>ROTACIÓN 360º ONDA ESPIRAL.</b> Onda Espiral sobre dos pies, que parte de una onda lateral desde los tobillos-rodillas-caderas y este impulso produce un giro con el tronco en extensión torácica (no lumbar).</p>