

GIMNASIA ESTÉTICA DE GRUPO

REGLAMENTO JUNIOR – SENIOR

PROGRAMA CORTO

PROGRAMA CORTO CATEGORÍAS JÚNIOR Y SÉNIOR	3
Idea General del Programa Corto de GEG	3
Número de Gimnastas.....	3
Duración del programa de competición.....	3
Música 3	
Área de competición.....	4
Vestimenta, peinado y maquillaje de los gimnastas	4
Disciplina	6
Doping	6
Disciplina de los entrenadores y los gimnastas.....	6
VALOR TÉCNICO	7
Características de los Equilibrios	7
Características de los Saltos	7
Características de los Movimientos Corporales	7
Elementos Técnicos requeridos	8
Evaluación del Valor Técnico	10
VALOR ARTÍSTICO	10
Elementos artísticos requeridos en la composición	10
Deducciones y penalizaciones	12
EJECUCIÓN	14
Requisitos de la Ejecución	14
Evaluación de la Ejecución.....	15
APÉNDICE 1: JUECES	
GENERAL.....	16
JUECES DE EVALUACIÓN	16
Paneles de evaluación.....	16

Responsable del panel de jueces	17
Responsable	18
Jueces de línea	18
Jueces de Cronometraje.....	18
PUNTUACIÓN	18
GENERAL	18
CÁLCULO DE LAS PUNTUACIONES PARCIALES	19

APÉNDICE 2: TÉCNICA GEG

Filosofía GEG	19
Técnica Básica de la Gimnasia.....	20
Características de los Equilibrios	20
Características del Salto	21
Técnica Básica y características de los movimientos corporales	21
Variación de los movimientos corporales	23
Series de Movimientos Corporales.....	23

GIMNASIA ESTÉTICA DE GRUPO - REGLAMENTO DE COMPETICIÓN

Este reglamento será de aplicación en todas las competiciones de Gimnasia Estética de Grupo organizadas por la IFAGG y sus miembros, para las categorías Junior y Senior.

PROGRAMA CORTO CATEGORÍAS JÚNIOR Y SÉNIOR

Idea General del Programa Corto de GEG

El objetivo del Programa Corto es mostrar a los gimnastas la técnica de GEG, el trabajo bilateral y las capacidades físicas. El Programa Corto ofrece una manera fácil de introducirse en la Gimnasia Estética de Grupo.

- Mismo estilo (tema) musical durante dos años
- Elementos Técnicos requeridos (la misma lista durante dos años)
- La composición general tiene que ser como series de diferentes grupos de movimientos
- Trabajo bilateral (movimientos corporales, saltos y equilibrios -> ver la lista de elementos requeridos)
- No elevaciones
- No elementos acrobáticos

Número de Gimnastas

Programa Corto, categorías Junior y Senior: Un grupo consiste en 4-15 gimnastas nominados. Para cada competición específica, un equipo consiste en 4-10 gimnastas en el tapiz de competición.

- Penalización por la Juez Principal de Ejecución: - 0,5 por cada gimnasta de menos o de más.

Duración del programa de competición

La duración permitida del ejercicio oscila entre 1'30" a 1'45".

El cronómetro empezará desde el primer movimiento que realicen el/los gimnastas/s una vez que estén en la posición inicial dentro del tapiz de competición, y se parará cuando todos los gimnastas del grupo estén completamente parados, sin movimiento.

- Penalización por la Juez Principal de VA: - 0.1 por cada segundo de más o de menos.

La entrada del equipo al tapiz tiene que ser: rápida, sin música y sin movimientos extra.

- Penalización por la Juez Principal de VA (a propuesta de la mayoría de las Jueces de VA): - 0.3 para cada grupo que incumpla cualquiera de los tres criterios anteriores.

Música

En el programa corto se utiliza el mismo estilo musical (tema) para cada grupo, el que cambia cada dos años. El tema de la música en 2022-2023 es "Flamenco". La elección de la música "flamenca" es libre, pero debe mostrar y apoyar claramente el tema. "Flamenco" es un baile de estilo español de Andalucía. La música "flamenca" utiliza el estilo de sonido de modo frigio (dórico), en el que a menudo se modifican los pasos tercero y séptimo. El recorrido puede ser de 2/4, 3/4 o 4/4 pero los más comunes son los sistemas de 12 tiempos. No hay pasos de baile especiales. El estilo flamenco se transmite golpeando los tacones (pasos) al ritmo, chasqueando los dedos y aplaudiendo, mostrando pasión, emociones vívidas, fuego y drama. Un juego con el borde del vestido es esencial. El flamenco es un arte en el que son igualmente importantes tres componentes: la danza (baile), el sonido (el cante) y el acompañamiento de guitarra (toque). Es importante mantener el ritmo y el tempo durante todo el programa de competición mostrando el estilo Flamenco. La música puede ser interpretada por uno o varios instrumentos. Se permiten voces y palabras en la pieza musical. La música debe ser unificada y completa sin interrupciones con una estructura clara y bien definida y debe ser apropiada para la categoría de edad de las gimnastas. No se permiten fragmentos musicales desconectados o efectos de sonido irregulares. Puede sonar una breve señal antes de la música. Se permite una breve introducción musical sin movimiento. Los gimnastas no pueden hacer ningún sonido vocal, excepto aplausos, toques o efectos de ritmo similares.

Área de competición

La medida del tapiz de competición es de 13 m x 13 m incluyendo la línea límite. La línea debe estar claramente señalizada, siendo al menos de 5 centímetros de ancho.

- Penalización por la Juez Principal de EJ: 0.1 por cada vez que se toque el suelo fuera de la línea.

Vestimenta, peinado y maquillaje de los gimnastas

Vestimenta

La vestimenta de competición de un equipo debe ser un maillot entero/mono o un maillot con o sin falda que a simple vista se aprecie de forma estética, manteniendo el espíritu competitivo de este deporte. Todos los maillots del equipo deben ser idénticos (material y diseño) y del mismo color para todos los miembros del equipo. Sin embargo, si los maillots están hechos de algún material estampado, se pueden permitir minúsculas diferencias debido al corte de la confección del maillot. El maillot debe permanecer sin cambios a través de la rutina.

Los gimnastas deben interpretar el ejercicio descalzo o con punteras.

Un maillot correcto de competición tiene que ser con una tela no-transparente, a excepción de: las mangas, zona del cuello o el escote, y la parte de las piernas por debajo del doblado de la entepierna. El escote transparente no debe estar por debajo del pecho en la parte de delante, ni por debajo del omóplato en la parte de detrás. El corte de los maillots con falta debe ser lo suficientemente largo como para tapar/cubrir tanto las ingles por delante como los glúteos por detrás. La vestimenta no puede impedir ver los movimientos con claridad o molestar a la evaluación de la ejecución.

Está permitido que el maillot sea/tenga:

- Ajustado por debajo o por encima del tobillo.
- Pequeñas decoraciones sobre el maillot o la falda como lazos, cristales, adornos, los cuales deben siempre ser estéticos y que no moleste ni anule los movimientos del ejercicio.
- La cinta de los vendajes para las lesiones debe ser del mismo color de la piel.
- Los emblemas nacionales o logos deben de ser conformes al Reglamento General de Competición de la IFAGG (tamaño máximo 30 cm. Cuadrados). Los emblemas pueden estar situados en la parte alta del brazo izquierdo o en la zona de la cadera izquierda del maillot.

Para emblema permitido, ver IFAGG Reglas Generales.

Está prohibido:

- Sombreros o cualquier tocado similar
- Decoraciones separadas en las muñecas, los tobillos y / o el cuello
- Cualquier tipo de luces
- Guantes
- Pantalones

La vestimenta de la competición no puede herir/insultar ninguna religión, nacionalidad o expresar una actitud/opinión política.

- Penalización por la Juez Principal de VA (a propuesta de la mayoría de los jueces VA): - 0,3 por herir/insultar una religión, nacionalidad o expresar una actitud/opinión política.

Peinado y maquillaje

El pelo (excepto el pelo corto) debe de estar recogido para la seguridad de las gimnastas. Se permiten pequeños adornos en el pelo (máximo de tamaño aproximadamente 5x10 centímetros y de grosor como máximo 1 centímetro). No se permite usar tinte capilar que pueda manchar el tapiz de competición.

Está permitido el maquillaje deportivo, moderado y estético.

NO se permite dibujos u otras pinturas faciales, piedras decorativas ni el maquillaje teatral.

- Penalización por la Juez Principal de VA (a propuesta de la mayoría de los jueces VA): - 0.1 para una gimnasta y - 0,2 para dos o más por incumplimiento de las normas de vestimenta, peinado y/o maquillaje.
- Penalización por la Juez Principal de VA (a propuesta de la mayoría de los jueces VA): - 0,1 para cada objeto perdido/caído (decoración del pelo, punteras etc.)
- Penalización por la Juez Principal de VA (propuesta de la mayoría de los jueces VA): -0,2 por cada mancha en el tapiz de competición causada por el tinte del pelo

Disciplina - Doping

Ver Reglas IFAGG Generales.

Como condición para participar en eventos de la IFAGG, se debe seguir las reglas antidopaje. Todos los gimnastas, entrenadores, asistentes de los gimnastas y personas con autorización están obligados a familiarizarse con las reglas de dopaje. La información sobre las sustancias y métodos prohibidos se puede encontrar en las páginas de la WADA: <http://www.wada-ama.org/>.

Disciplina de los entrenadores y los gimnastas

Todos los equipos deben estar presentes y realizar su ejercicio en los entrenamientos oficiales.

Si el grupo no participa en el entrenamiento oficial de la competición, tendrá prohibido competir en la competición (a excepción de circunstancias atenuantes y sólo cuando sea aprobado por la Juez Responsable / Junta IFAGG) .

Todos los grupos y técnicos deben respetar al equipo en competición y no perturbar al equipo que está compitiendo, la evaluación de las jueces y al público con voces (gritos) o música de fuera del área de competición durante la realización en competición de otros equipos.

En ningún caso se permite que un técnico, líder de equipo u otra persona oficial se comunique, verbal o por señas, con una gimnasta o equipo durante la realización de su programa. Cualquier asistencia, contribuyendo a la ejecución exitosa de un programa, será penalizada en valor Artístico.

- Penalización por la Juez Principal de VA (a propuesta de la mayoría de las jueces de VA): -0,30 por asistencia de cualquier persona oficial.

Para otros reglamentos de disciplina ver Código de Disciplina de IFAGG.

2. VALOR TÉCNICO

El Valor Técnico consiste en 12 elementos requeridos (combinaciones técnicas de movimientos corporales, saltos, equilibrios y giros) los cuales son los mismos para todos los equipos. Cada equipo tendrá que hacer los elementos técnicos tal y como están indicados en la lista de elementos requeridos. No ejecutar los elementos técnicos tal y como están en la lista, significará que serán automáticamente contabilizados con 0 puntos.

La idea del Programa Corto es mostrar la técnica, el trabajo bilateral, las capacidades físicas y diferentes formas de combinaciones técnicas de GEG.

En total son 12 elementos técnicos requeridos con valor de 0,5 puntos cada uno. La máxima puntuación para el VT es de $12 \times 0,5 = 6$ puntos.

2.1 - Características de los Equilibrios

Todos los equilibrios deben ser realizados con claridad y cumpliendo las siguientes características:

- Forma fijada y bien definida durante el equilibrio ("foto").
- Altura suficiente de la pierna elevada
- Buen control del cuerpo durante y después del equilibrio

2.2 - Características de los Saltos

Los saltos deben tener las siguientes características:

- 2.2.1 Forma fijada y bien definida durante el vuelo
- 2.2.2 Forma fijada y bien definida durante la rotación del salto girando
- 2.2.3 Buena elevación durante el salto
- 2.2.4 Buen control del cuerpo durante y después del salto
- 2.2.5 Recepción ligera y suave

2.3 - Características de los Movimientos Corporales

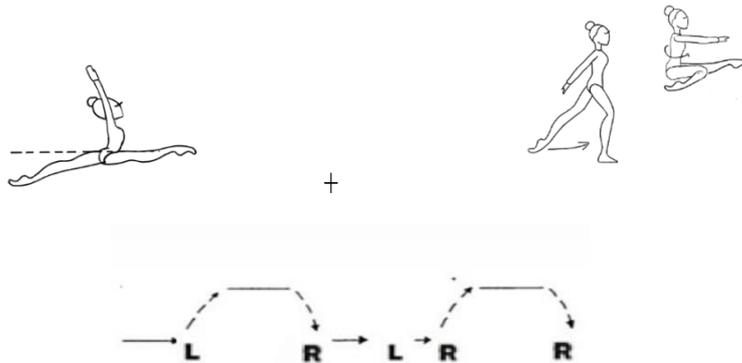
Los movimientos corporales deben tener las siguientes características:

- 2.3.1 La Gimnasia Estética de grupo se compone de movimientos corporales estilizados y naturales, donde las caderas conforman el centro del movimiento.
- 2.3.2 Un movimiento realizado con una parte del cuerpo se refleja a lo largo de todo el cuerpo.
- 2.3.3 Todas las series de movimientos corporales deben estar realizadas con fluidez y continuidad de un movimiento al otro como si estuvieran creados por el movimiento corporal anterior y pueden estar realizados con movimientos de brazos (swings, ondas, ochos, etc.) o diferentes tipos de pasos (pasos rítmicos, andando, corriendo, etc.)

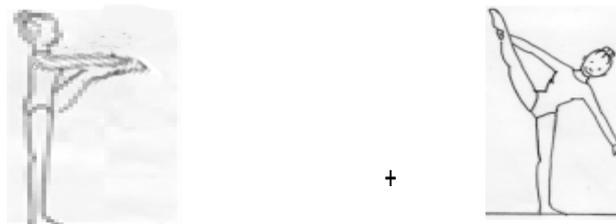
2.4 - Elementos Técnicos requeridos

¡Nota! El orden de los elementos técnicos requeridos dentro de la composición es libre.

1. Serie de saltos: la serie de dos (2) saltos diferente consiste en un salto Zancada con la pierna derecha al frente (amplitud de al menos 135°, dos piernas estiradas) + salto Cosaco la pierna izquierda al frente (hasta al menos 90°). Hay 3 apoyos entre los dos saltos.



2. Serie de equilibrio: serie de dos (2) equilibrios diferente, consiste en equilibrio frontal, pierna izquierda levantada más de 90°, con el soporte de una o dos manos, pierna libre doblada (espinilla en posición horizontal), cuerpo recto + un paso para cambiar de pierna de apoyo (sin cerrar las piernas) + equilibrio lateral de la pierna derecha hacia arriba con min. 135° de amplitud, piernas rectas, con apoyo de la mano derecha y con el cuerpo inclinado hacia el lado izquierdo.



3. Equilibrio + salto (con assemble): Penchée atrás pierna superior flexionada (pierna izquierda arriba, con el soporte de una – igual o contraria, cuerpo en posición horizontal) + salto de Corza iniciado desde assemble (pierna derecha al frente, pierna izquierda estirada) con torsión del cuerpo y con rotación en el aire (min. 180° de rotación desde el despegue hasta la recepción).



- Pirouette/Giro 360° + B Serie de Movimiento Corporal con niveles: Giro (mín. 360°) con la pierna libre (derecha o izquierda) levantada menos de 90° hacia atrás + B serie de Movimiento Corporal, consiste de tres (3) movimientos corporales diferentes, libre elección, mostrando diferentes niveles (el cambio de nivel debe realizarse durante la serie de movimientos corporales y todas las gimnastas deben mostrar el cambio de nivel).



+ B serie de Movimientos Corporales de tres (3) movimientos corporales de libre elección y que muestran diferentes niveles.

- Salto + B Serie de movimientos Corporal: Jeté en tournant (pierna derecha delantera en posición de ciervo, amplitud de al menos 135°) + B Serie de movimientos Corporales, de tres (3) movimientos corporales diferentes, incluyendo cualquier inclinación (libre elección en el orden de los movimientos corporales de la serie)



+ B Serie de Movimientos Corporales, incluyendo cualquier inclinación (libre elección en el orden de los movimientos corporales de la serie)

- A-Serie de movimientos Corporales + Equilibrio: la serie A en dos (2) movimientos Corporales diferente, uno de los cuales es cualquier flexión + equilibrio con la pierna izquierda al frente al menos 90° con flexión hacia adelante, la pierna de apoyo está doblada (libre elección en el orden del cuerpo movimientos de la serie).

La serie A consiste de dos (2) movimientos del cuerpo, uno de los cuales es cualquier flexión.



- A-Serie de movimientos Corporales: la serie de dos (2) movimientos Corporales diferente, incluida cualquier onda corporal total + contracción (libre elección en el orden de los Movimientos Corporales en la serie).
- A-Serie de movimientos Corporales: la serie de dos (2) movimientos corporales, uno de los cuales es Torsión (libre elección en el orden de los movimientos corporales en la serie).
- A -Serie de movimiento Corporales con giro: serie de dos (2) Movimientos Corporales, de libre elección, con giro de 180° durante de la serie de movimientos Corporales.
- B-Serie de movimientos corporales con desplazamiento: la serie de tres (3) movimientos corporales que incluyen cualquier swing total + flexión lateral + relajación, con desplazamiento de todas las gimnastas, al menos uno de los movimientos corporales (libre elección en el orden de movimientos corporales).

11. B-Serie de movimientos corporales con direcciones: la serie de tres (3) movimientos corporales, que incluyen ondalateral total, inclinación y torsión, que muestran diferentes direcciones: todas las gimnastas deben mostrar un cambio de direcciones (libre elección en el orden de los movimientos corporales en la serie).
12. B-Serie de movimientos corporales con formaciones: la serie consta de tres (3) movimientos del cuerpo, uno que es un movimiento total del cuerpo hacia adelante, con cambio de formaciones: se requieren 2 formaciones diferentes (libre elección en el orden de los movimientos del cuerpo en la serie).

2.5 - Evaluación del Valor Técnico

Todo el equipo debe realizar los Elementos Técnicos con buena calidad (mirad las características de los elementos en la página) o no podrán ser considerados como dificultades del Valor Técnico. Los Elementos Técnicos deben ser ejecutados en el mismo tiempo, en canon o entre un pequeño periodo de tiempo.

Cada elemento tiene el mismo valor y cada equipo debe realizar los mismos elementos. Las Jueces darán los puntos de cada elemento teniendo en cuenta como son ejecutados los elementos. Todo el equipo debe ejecutar todos los Elementos Técnicos.

En cuanto a la ejecución de los elementos, pueden ser evaluados de la siguiente manera:

0,5 puntos: Si el elemento es claro, muestra la técnica correcta y no hay errores

en la ejecución del elemento. 0,3 puntos: Si hay pequeños errores en la ejecución de la técnica y no está perfectamente claro.

0,1 puntos: Si el equipo tiene problemas para mostrar la técnica en la ejecución, pero la juez reconoce claramente el elemento.

0 puntos: Si el elemento no está ejecutado por todo el grupo, hay errores grandes en la ejecución de los elementos y la juez no puede reconocer el elemento.

Diferencia entre las notas centrales: 0,5

3. VALOR ARTÍSTICO

La filosofía de Gimnasia Estética de Grupo se basa en movimientos armoniosos, rítmicos y dinámicos realizados con el uso natural de la fuerza y mostrando continuidad y fluidez. La Gimnasia Estética de Grupo se compone de movimientos corporales totales, estilizados y naturales, donde las caderas forman el centro de movimiento básico. El tema/estilo musical es el mismo para todos los equipos que compiten en el programa corto. Las jueces de Valor Artístico tendrán que evaluar cómo el equipo está mostrando y representando el tema a través del ejercicio con la técnica GEG.

NOTA:

SI EL TEMA/ESTILO MUSICAL ES ERRÓNEO AL REQUERIDO EN ESE AÑO LA PUNTUACIÓN DE VALOR ARTÍSTICO SERÁ 0,00

La máxima puntuación para el Valor Artístico es 4,0 puntos.

3.1. Elementos artísticos requeridos en la composición

1. Música y Estilo, valor 1,5

Valor 0 - 0,3 – Música y estilo expresada a través de los elementos

- Durante todo el ejercicio 0,3
- Durante la mayor parte del ejercicio 0,2
- Durante la mitad del ejercicio 0,1
- Música y estilo no está expresada claramente 0

Valor 0 - 0,3 – Ritmo del movimiento

- La variación en el tempo de la composición debe estar claro. La estructura de la composición tiene que tener partes lentas y partes rápidas. Los gimnastas deben ser capaces de mostrar los diferentes tempos durante el ejercicio.

Valor 0 - 0,3 – Movimientos, trabajo en colaboración, vestimenta, etc. Expresa y encaja la música y estilo.

- Representa la música y el estilo durante todo el ejercicio 0,3
- Durante la mayor parte del ejercicio 0,2
- Durante la mitad del ejercicio 0,1
- Música y estilo no está expresada claramente 0

Valor 0 - 0,3 – El estilo encaja con el equipo, los gimnastas expresan el estilo claramente en su ejecución

- Representa la música y el estilo durante todo el ejercicio 0,3 Durante la mayor parte del ejercicio 0,2
- Durante la mitad del ejercicio 0,1
- Música y estilo no está expresada claramente 0

Valor 0 - 0,3 – Los elementos son parte de la composición y el estilo, el estilo de la composición continua desde el principio hasta el final a través de todos los elementos requeridos y otras partes del ejercicio (colaboraciones, pasos especiales, partes cortas de baile, etc.)

- Durante todo el ejercicio 0,3
- Durante la mayor parte del ejercicio 0,2
- Durante la mitad del ejercicio 0,1
- Música y estilo no está expresada claramente 0

2. Fluidez y dinamismo, valor 1,0

0-0,2 – Los elementos van con la música, todos los movimientos están acordes con la música
0-0,2 – El tema muestra diferentes dinámicas

0-0,2 – El tempo cambia entre los

elementos 0-0,2 –

Fluidez durante la
composición

0-0,2 – Situación fluida de los elementos. No todos los saltos en el principio, no todos los equilibrios uno detrás de otro, etc.

3. Cooperación, valor 0,1

0-0,2 – Usando parejas y tríos 0-0,2 –

Movimientos en grupo 0-0,2 –

Cooperación en series de
elementos 0-0,2 – Unidad

0-0,2 – Cooperación con el público: visual, expresión de la música y el estilo

4. Formaciones, valor 0,5

0-0,1 – Crear nuevas formaciones con/durante los
elementos requeridos en VT 0-0,1 – Usar el espacio
del tapiz

0-0,1 – 5 formaciones

0-0,1 – Usar

diferentes niveles y

direcciones 0-0,1 –

Variedad haciendo

formaciones

3.2. Deducciones y penalizaciones

➤ Deducciones de la música

La música debe formar una unidad. La música tiene que mostrar con claridad el tema. Si la música se compone de diferentes piezas musicales, los diferentes temas y modos deben estar unidos entre sí y su coexistencia debe tener la máxima unidad posible. La música monótona de fondo, no está permitida. Un parón en la música y/o una mala o pobre unión entre dos piezas musicales no están permitidos. La calidad de la música grabación/edición debe ser apropiada. La música no puede terminar antes o después del último movimiento de los gimnastas. La música no debe terminar en un corte abrupto.

- Música pobremente unida - 0.1 / cada vez
- Efectos adicionales sin que conecten de forma natural - 0.1 / cada vez
- La música se detiene antes o después del último movimiento - 0.1
- La música termina abruptamente - 0.1
- Música no se ajusta al tema - 0.2

➤ Deducciones por un error en la composición

Un error en la composición es cualquier parte del programa en el cual se rompa o se turbe la unidad de la composición. Estos tipos de errores pueden ser, por ejemplo: pobre unión de elementos pre-acrobáticos; pobre o ilógica conexión de elementos de la composición (por ejemplo, carreritas de forma continua, una situación donde un gimnasta está utilizando una pierna diferente a los otros durante el mismo movimiento):

Error en la composición - 0.1 / cada vez

- Movimientos pobremente unidos
- Conexión ilógica entre elementos/partes
- Estar demasiado tiempo en la misma formación y usar en exceso la misma formación
- Gimnasta estática (durante la colaboración)
- Fijar durante los elementos una posición boca abajo vertical, fijando la cabeza-hombros-caderas, en línea.

➤ Penalización por elemento/elevación

prohibida Elemento/elevación prohibida - 0.5 /
cada movimiento/elevación

➤ Penalización por alusiones religiosas/de nacionalidad/políticas

La música, la composición y la vestimenta de la competición deben ser estéticos y no deben herir/insultar ninguna religión, nacionalidad o expresar una actitud/opinión política.

- Religión/nacionalidad/alusiones políticas - 0.3.

➤ Penalización por la entrada de un grupo

Ver generalidades: La duración del programa de competición

- Cuando un grupo entra realizando movimientos extras o acompañado por música o se toma tiempo en exceso - 0.3

➤ Penalización por vestimenta, peinado o maquillaje no conforme al reglamento

Ver generalidades: Vestimenta, peinado y maquillaje de los gimnastas

- Por un gimnasta - 0.1
- Por 2 ó más gimnastas - 0.2
- Pérdida de objetos (decoración en el pelo y del maillot, punteras, etc.) -0.1 / cada pérdida de objeto.
- Por cada mancha en el tapiz de competición por el pelo tintado-0.2

➤ Penalización por la duración del programa de competición

Ver generalidades: La duración del programa de competición

- Segundo de más o de menos en la composición - 0.1 / segundo

➤ Penalización por asistencia de cualquier persona oficial (propuesta por la mayoría de las jueces de VA)

Ver generalidades: Disciplina de las gimnastas y técnicos

- Asistencia por una persona oficial-0,3

4. EJECUCIÓN

4.1. Requisitos de la Ejecución

- 1 La ejecución debe ser unificada y sincronizada.
- 2 Todos los miembros del equipo deben realizar los mismos elementos con el mismo grado de dificultad, ya sea de forma simultánea, sucesiva o en un corto período de tiempo.
- 3 La técnica de la Gimnasia Estética de Grupo deberá ser predominante. Todos los movimientos y combinaciones de movimientos deberán ser realizados mediante la técnica del movimiento total, donde los cambios de un movimiento a otro o de una formación a otra deben ser fluidos. En la técnica del movimiento total, el movimiento principal se refleja en cada parte del cuerpo cuando el movimiento fluye desde el centro del cuerpo, o hacia atrás a través de las caderas. Los movimientos están unidos entre sí de una manera que ese flujo de movimiento continúe.
- 4 La ejecución debe demostrar buena técnica, buenas extensiones, precisión en los movimientos, variaciones en el uso de la fuerza muscular, relajación y fuerza y precisión en formaciones y transiciones. El uso de la fuerza debe ser natural.
- 5 La ejecución debe mostrar buena postura, coordinación, equilibrio, estabilidad y ritmo.
- 6 La ejecución debe demostrar habilidades atléticas del grupo tales como la flexibilidad, la coordinación, la fuerza, la velocidad, el control muscular y la resistencia.
- 7 La ejecución debe demostrar expresividad y atractivo estético.
- 8 Las gimnastas deben realizar la ejecución según la dinámica y el ritmo de la música.
- 9 Las posiciones de comienzo y final de la composición son parte de la ejecución.
- 10 Todos los elementos deben ser ejecutados con la consideración de los aspectos saludables: los hombros y las caderas deben estar en línea, la pierna de apoyo, la posición de la forma y el trabajo bilateral.

4.2. Evaluación de la Ejecución

Requisitos y Tipos de errores	Deducción por fallo (cada vez/cada elemento, a no ser que se especifique lo contrario)		
	Menor: - 0.1	Mediano: -0 .2	Grande: - 0.3
Postura y alineamiento, Aspectos Saludables	-Incorrecta línea postural (ej:posición de la pierna de apoyo- en equilibrios- u hombros y cadera no alineados) -Colocación pobre -recepción pesada		
Técnica básica de las gimnastas:	- extensión insuficiente - diferencia en la ejecución de las gimnastas - falta de fluidez y de continuidad - falta de ligereza		
Pérdida de equilibrio (en cualquier movimiento):	Con movimiento innecesario (cada vez/gimnasta)	Con un salto innecesario (cada vez/gimnasta)	Con apoyo de una mano, pie u otra parte del cuerpo (cada vez/gimnasta)
Unidad:	- pérdida de sincronización - imprecisión en planos, niveles o direcciones - inexactitud de entre el movimiento y el ritmo de la música - inexactitud en formaciones.		
Colisión entre gimnastas	Ejecución nada o levemente perturbada	Ejecución claramente perturbada (1 gimnasta)	Ejecución claramente perturbada (2 o más gimnastas)
Características Físicas: - Falta en algún área, (flexibilidad, fuerza etc.) durante la totalidad del ejercicio.	Leve ausencia (grupo/cada área)	Ausencia clara (1-2 gimnastas/cada área)	Ausencia total (grupo/cada área)

Movimientos Corporales: - Técnica incorrecta - No mostrar las características básicas de los movimientos corporales.	Pequeños fallos en la técnica de elemento	Técnica parcialmente incorrecta del elemento	Técnica totalmente incorrecta del elemento
Salto: - Técnica incorrecta - Características no mostradas (forma no fijada, poca elevación, pobre control muscular, recepción pesada)			
Equilibrios: - Técnica incorrecta - Características no mostradas - (forma no fijada, insuficiente amplitud, pobre control muscular, rotación insuficiente)			

Caída total en cualquier movimiento	-0.4 cada gimnasta/ca davez
Técnica GEG: - Pérdida total de la técnica de GEG	-0.3 en todo el ejercicio
- Trabajo bilateral: - Controlado desde el trabajo de los movimientos corporales.	-0.3 en todo el ejercicio

Máximo 10,00 puntos

Penalización por la Juez Principal de EJECUCIÓN: -0.5 gimnasta ausente

El panel de EJ evalúa la ejecución de la composición y cuenta los errores en la ejecución.

Todas las juezas de la competición deben dar sus puntuaciones de forma independiente y deben proceder de la siguiente manera:

- contar todos los errores de la ejecución y restarlos desde la ejecución máxima (10,00)
- calcular la puntuación final.

APÉNDICE 1: JUECES

GENERAL

Todas las juezas deben tener licencia válida.

La oficina de la FMC tiene un registro de Licencias de Jueces de las juezas internacionales/nacionales autorizadas.

El Comité técnico de FMC nominará la lista de las juezas, las Jueces Responsables y el Jurado Superior de las competiciones.

El coreógrafo o entrenador de un equipo participante no puede ser juez en la Categoría en la que compita su equipo en la competición.

JUECES DE EVALUACIÓN

Paneles de evaluación

El número mínimo de juezas por panel es de 6, con una jueza responsable.

Los equipos serán evaluados por tres paneles de juezas:

- Composición, Valor Técnico (VT), formado por 2 juezas
- Composición, Valor Artístico (VA), formado por 2 juezas
- Ejecución (EJE), formado

por 2 juezas

Deberes y responsabilidades de Evaluación de las Jueces

- Las juezas deben dar sus puntuaciones de manera independiente.
- Durante la competición, las juezas no pueden discutir sus evaluaciones entre ellas, con los entrenadores o con los gimnastas.
- Cada panel de juezas trabaja independientemente y da sus puntuaciones sin dependientemente de las puntuaciones de los demás paneles.

Todas las juezas mandarán sus puntuaciones a la Jueza Responsable.

Después de la actuación del primer grupo en cada categoría de la competición, las juezas siempre se reunirán para negociar dentro de su propio panel y comprobar las diferencias en las puntuaciones, juntos. Las Jueces deberán dar sus puntuaciones antes de la negociación.

Responsable del panel de juezas

La persona Responsable del panel de Jueces del Programa Corto puede ser una jueza internacional o nacional que sepa perfectamente el reglamento del Programa Corto. Esta jueza está asistiendo a la secretaria de competición.

Deberes de la persona Responsable del Panel de Programa Corto

- Supervisar que las diferencias entre las puntuaciones de las juezas son conformes al reglamento.
- Llamar a las juezas para reunir las cuando haya diferencias demasiado grandes entre notas.

- Deducir penalizaciones.
 - Supervisar y aprobar las puntuaciones en el ordenador antes de que sean publicadas.
- Las penalizaciones son dadas por separado y serán restadas a la nota final solo si la mayoría de los jueces han hecho la propuesta de penalización.

Penalizaciones deducidas por Responsable Valor Artístico:

Penalizaciones que requieren una proposición [-] de la mayoría de los Jueces de Valor Artístico:

- Elemento prohibido/elevación: - 0.5 cada movimiento/elevación.
- Insulto religioso/político: - 0.3
- Entrada a pista demasiado larga, o está acompañada con música, o incluye movimientos extra: -0.3
- Indumentaria, peinado y maquillaje no es conforme al reglamento:
 - Por una (1) gimnasta - 0,1
 - Por dos (2) o más gimnastas - 0,2
 - Elementos perdidos (decoración del pelo, punteras etc.): -0.1 puntos por cada uno
 - Por cada mancha en el tapiz de competición por tinte del pelo - 0,2
 - Asistencia por una persona oficial - 0,3

Penalizaciones deducidas por responsable:

- Tiempo: -0.1 por cada segundo adicional o ausente

Ejecución:

Penalizaciones deducidas responsable:

- El límite, salida del área de competición: tocar el suelo fuera de la línea de límite: -0.1 puntos cada vez.
- Gimnasta ausente: -0.5 por cada gimnasta ausente.

Responsable

El Juez Responsable debe ser un buen modelo a seguir en términos de comportamiento y acciones para todos los jueces de evaluación.

- responsable de todas las reuniones instructivas de los jueces antes de las competiciones
- asignar los paneles de jueces de acuerdo con sus niveles (sorteo de jueces)
- comprobar y aprobar las puntuaciones del ordenador antes de su publicación
- puede permitir la repetición de una rutina por situaciones de "fuerza mayor"
- podrá interrumpir la actuación ante un problema técnico o una situación peligrosa

Jueces de línea

Debe haber mínimo 2 jueces de línea los cuales observarán las líneas del área del tapiz desde sus esquinas. Indicarán si se sobrepasa el área de competición con una bandera y tomarán nota en una papeleta que les será proporcionada. Al final del ejercicio, los jueces de línea harán llegar la papeleta a la Juez Responsable, quien realizará la deducción. La deducción se realizará de la nota total de ejecución.

Jueces de Cronometraje

Debe haber al menos 2 jueces de cronometraje.

Los jueces deben fijar el tiempo de manera independiente y hacer un registro de tiempo para cada equipo por separado en un papel que se le proporcionará.

Si la longitud de la rutina no se ajusta al reglamento, el Juez de cronometraje tiene que mandar el papel a la Juez Responsable quien luego aprobará la penalización.

El cronometraje se iniciará desde el comienzo del primer movimiento después de que el grupo haya tomado la posición inicial en el tapiz de competición. El cronometraje parará tan pronto como todas las gimnastas estén completamente inmóviles.

PUNTUACIÓN

GENERAL

La puntuación final para el grupo será calculada por la suma de las 3 puntuaciones parciales: Valor Técnico, Valor Artístico y Ejecución. La puntuación máxima para el grupo en preliminares y finales podrá ser de 20,00.

- Puntuación máxima para Valor Técnico -6.0
- Puntuación máxima para Valor Artístico -4.0
- Puntuación máxima para Ejecución -10.0

La puntuación de preliminares será contada junto con la puntuación de las finales, con el fin de conseguir los resultados finales (ranking).

La puntuación máxima para el resultado final (ranking) será de 40.00 puntos.

El Panel de Valor Técnico (Composición/Valor Técnico) evalúa los elementos técnicos de la composición, da su puntuación (6,0)

El Panel de Valor Artístico (Composición/Valor Artístico) evalúa el valor artístico de la composición, calcula la puntuación de la coreografía (4,0) y hace la propuesta de posibles penalizaciones [-].

El Panel de Ejecución (Ejecución) evalúa la ejecución de la rutina, calcula la puntuación de la composición (10,00) y hace la propuesta de posibles de penalizaciones [-].

CÁLCULO DE LAS PUNTUACIONES PARCIALES

Las tres puntuaciones parciales son la puntuación final de cada panel (Valor Técnico, Valor Artístico y Ejecución). La diferencia entre las puntuaciones centrales no debe ser superior que:

- VT: 0,5
- VA: 0,4
- EJE: 0,5

APÉNDICE2: TÉCNICA GEG

1. Filosofía de la GEG
2. Técnica Básica de los Gimnastas
 - 2.1. Características de los Equilibrios
 - 2.2. Características de los Saltos
3. Técnica Básica y Características de los Movimientos Corporales
 - 3.1. Variación en movimientos corporales
 - 3.2. Series movimientos corporales

1. Filosofía GEG

La Gimnasia Estética de Grupo está compuesta por movimientos corporales totales, estéticos y naturales donde las caderas son el centro básico del movimiento. Un movimiento realizado en una parte del cuerpo será reflejado en todo el cuerpo completo.

La filosofía de este deporte está fundada en movimientos armoniosos, rítmicos y dinámicos realizados con el uso natural de la fuerza y el apoyo a la fluidez de los movimientos con la respiración natural. Movimientos armoniosos fluyen de manera natural de un movimiento a otro, como si se hubieran creado por el movimiento anterior. Todos los movimientos se deben realizar con fluidez. Los movimientos deben ser claramente visibles y deben mostrar variedad en dinámica y velocidad.

Todos los movimientos y combinaciones de movimientos deberán ser realizados mediante la técnica de movimiento total, donde los cambios de un movimiento corporal o formación a otro deben ser fluidos. En la técnica de movimiento total, el movimiento principal se refleja en cada parte del cuerpo cuando el movimiento fluye desde el centro del cuerpo hacia fuera, o vuelve de nuevo hacia el centro del cuerpo (caderas).

Los movimientos están unidos entre sí de una manera que la fluidez continúa de un movimiento a otro.

2. Técnica Básica de la Gimnasia

Como parte de la técnica AGG, la técnica básica de los gimnastas debe ser visible. Una buena técnica base de los gimnastas consiste y muestra:

- buena, postura natural y caderas y hombros alineados.
- suficiente apertura de las piernas
- buenas extensiones (piernas, rodillas, tobillos y brazos, manos)
- buena técnica con los pies, especialmente en cualquier paso y saltos, incluyendo la elevación en los saltos
- precisión de los movimientos
- variaciones en el uso de la tensión muscular, la relajación y la fuerza
- buena coordinación, equilibrio, estabilidad y ritmo

Una buena técnica es posible con habilidades atléticas como la coordinación, flexibilidad, fuerza, velocidad y resistencia. Teniendo las habilidades atléticas, control bilateral de la musculatura y una buena técnica de equilibrio posibilita a los gimnastas para realizar todos los movimientos de una manera sana y segura.

2.1 Características de los Equilibrios:

Todos los equilibrios deben ser realizados con claridad. La duración del uso de la superficie de apoyo en los movimientos de equilibrio debe ser claramente visible. La forma debe ser fijada y bien definida durante el equilibrio.

Todos los equilibrios deben tener las siguientes características:

- Forma fijada y bien definida durante el equilibrio (“foto”).
- Suficiente altura de la pierna elevada.
- Buen control del cuerpo durante y después del equilibrio
- Los Equilibrios pueden ser estáticos o dinámicos.

Características de los equilibrios estáticos:

- los equilibrios estáticos se pueden realizar sobre una pierna, sobre una rodilla o en posición “cosaco”
- durante el equilibrio la pierna libre debe elevarse mínimo 90°.
- solo una pierna puede estar doblada en un equilibrio

Equilibrios dinámicos (tourlent, illusions, giros) deben tener las siguientes características

- tourlent (giro lento, promenade vuelta lenta, promenade): un mínimo de 180° debe ser completado con la forma fijada con un máximo de 3 apoyos de talón durante la rotación.
- illusions: debe ser completada una rotación de 360°
- giros: debe completarse un mínimo de 360° en una forma fijada
 - o ambas piernas pueden doblar durante los giros
 - o pueden realizar a pie plano o en relevé

Rotación insuficiente durante el tourlent (mínimo 180° con la forma fijada) y la illusion y el giro (mínimo 360° con la forma fijada) no se considera una dificultad.

2.2 Características del Salto

Los saltos deben tener las siguientes características:

- forma fijada y bien definida durante el vuelo.
- forma fijada y bien definida durante la rotación del salto con rotación
- buena elevación durante el salto
- buen control del cuerpo durante y después del salto
- la recepción al suelo debe ser ligera y suave.

3. Técnica Básica y características de los movimientos corporales

Ondas totales

Onda hacia adelante (forma básica)

Las ondas empiezan con una pequeña relajación del cuerpo y las caderas inclinadas un poco hacia atrás dando velocidad. A través de un movimiento semicircular hacia abajo, las caderas se inclinan hacia delante y hacia arriba y afectan a la columna vertebral para moverse en la forma de una onda. La ola se inicia desde las caderas y se puede ver como un movimiento similar a una onda realizada a través de todo el cuerpo. La onda termina con una extensión.

Características:

- La relajación y la velocidad del movimiento (con la espiración)
- la parte inferior de las caderas se inclina hacia delante y hacia arriba
- ondas a través de todo el cuerpo (con inspiración) y terminan con una extensión

Onda corporal hacia atrás (forma básica)

La onda empieza por la inclinación de la parte inferior de las caderas hacia atrás y extendiendo el cuerpo hacia arriba mientras mueve el pecho hacia delante y permite que el cuello se doble hacia atrás.

Elevándose comienza empujando las caderas hacia delante y continúa a través de la columna vertebral, que se eleva en una forma de onda, redondeada. La cabeza es lo último que viene tras la onda. La onda se refleja en todo el cuerpo y termina con una extensión.

Características:

- extensión y la velocidad del movimiento (con inspiración)
- inclinación de las caderas hacia atrás
- ondas a través de todo el cuerpo (con espiración) y terminan con una extensión

Onda corporal lateral (forma básica)

La onda empieza con una pequeña relajación del cuerpo con el peso sobre una pierna. La onda continúa empujando las caderas hacia un lado que es el lado opuesto al movimiento hacia arriba de las caderas. Esto transfiere el peso de una pierna a la otra. Al mismo tiempo la parte superior del cuerpo y de la cabeza equilibran el movimiento mediante la relajación del lado opuesto. La onda continúa hacia arriba a través de la columna vertebral y la parte superior del cuerpo se eleva en forma de onda. La cabeza es lo último que viene tras la onda. La onda se refleja en todo el cuerpo y termina con una extensión.

Características:

- relajación y la velocidad del movimiento (con espiración)
- empujando las caderas hacia un lado
- ondas a través de todo el cuerpo (con inspiración) y terminan con una extensión

Swing corporal total (forma básica)

Un swing consiste en 3 partes, estas son:

- la unión de la velocidad con el movimiento de extensión (con la inspiración)
- un swing cuando la parte superior del cuerpo está relajado (con espiración)
- terminando con una posición bien controlada con extensión (con inspiración)

La importancia de este movimiento es la alternancia entre la extensión y relajación, así como entre la potencia y suavidad. Un swing se puede realizar, por ejemplo, hacia delante, de lado a lado y en el plano horizontal

Flexión

Una flexión puede estar hecha en diferentes direcciones, por ejemplo, hacia delante, de forma lateral y hacia detrás.

Características básicas de una flexión:

- forma clara y bien controlada
- los hombros deben estar alineados y la flexión debe mostrarse de manera uniforme en toda la parte superior del cuerpo
- columna vertebral redondeada

Torsión

Una torsión debe tener las siguientes características:

- diferencia visiblemente clara en la dirección entre los hombros y las caderas (mínimo ángulo de 75° entre la línea de los hombros y caderas)
- forma y dirección clara y bien controlada

Contracción

En una contracción, parte de la parte superior de los músculos del cuerpo se contraen activamente y el resto del cuerpo responde de manera natural a la contracción.

Contracción frontal abdominal (forma básica): contracción de los abdominales, las caderas están inclinadas hacia delante, el pecho hacia dentro, los hombros hacia delante y la espalda se redondea hacia arriba.

Contracción lateral (forma básica): los músculos del lado de la contracción se contraen, el hombro y cadera del mismo lado se mueven acercándose uno al otro.

Características:

- el trabajo muscular activo (abdominales, el lateral o músculos de la espalda) es hacia el centro del cuerpo
- el resto del cuerpo responde de manera natural a la contracción

Línea e inclinación

En una línea, la inclinación de todo el cuerpo tiene que ser mostrado pero en una línea, sólo la parte superior del cuerpo (desde las caderas hacia arriba) debe formar un ángulo (mínimo 45°) entre el cuerpo y las piernas. Las líneas y las inclinaciones pueden ser apoyadas por la mano(s), y el control muscular y la línea recta que forma la columna deben ser claramente visibles

Una línea y una inclinación deben tener las siguientes características:

- claro y buen control en la forma (línea) que muestra la columna recta y estirada.
- buen control muscular y buena postura corporal.

Relajación

La relajación comienza con un buen control de la posición inicial (pequeña extensión con la inspiración). En la relajación (con espiración), la parte inferior de la cadera se inclina hacia adelante, la espalda se redondea, el cuello refleja, naturalmente, el movimiento y los hombros están relajados. La relajación continúa con una extensión, que inicia con fluidez el siguiente movimiento.

Características:

- relajación del cuerpo
- inclinación de la cadera

3.1. Variación de los movimientos corporales

Los movimientos corporales pueden ser variados por su combinación con diferentes tipos de movimientos de brazos, movimientos de piernas, saltos, pasos o saltos, realizándolos en diferentes planos o niveles

Los movimientos corporales también pueden ser variados por la combinación entre sí, por ejemplo: inclinación con torsión. Combinaciones de dos movimientos corporales sólo se cuentan como un movimiento corporal.

3.2. Series de Movimientos Corporales

En una serie de movimientos corporales, dos o más movimientos corporales se llevan a cabo consecutivamente, dándose fluidez. La fluidez es dada con la respiración natural y mediante el uso de la técnica de movimiento corporal total: los movimientos hacia fuera desde el centro del cuerpo y hacia el centro del cuerpo, se siguen en un orden lógico.

En una serie, todo tipo de movimientos corporales puede ser utilizado (incluyendo las variaciones de los movimientos corporales básicos y movimientos pre-acrobáticos como volteretas)