

REGLAMENTO INFANTIL 2023. GIMNASIA ESTÉTICA

Tabla de Contenidos

1. GENERALIDADES	
1.1. MODALIDADES DE COMPETICIÓN.....	3
1.2. CATEGORÍAS DE COMPETICIÓN	3
1.3. GRUPOS DE COMPETICIÓN	3
1.4. PROGRAMA DE COMPETICIÓN	4
1.4.1. Duración del programa de competición	4
1.4.2. Música	4
1.5. ÁREA DE COMPETICIÓN	5
1.6. VESTIMENTA DE LOS GIMNASTAS	5
1.7. DISCIPLINA	6
1.7.1. Dopaje	6
1.7.2. Disciplina de gimnastas y entrenadores	6
2. VALOR TÉCNICO.....	7
2.1. ELEMENTOS REQUERIDOS EN EL PROGRAMA	7
2.1.1. Movimientos corporales	7
2.1.2. Equilibrios	10
2.1.3. Saltos.....	13
2.1.4. Series de movimientos de brazos	16
2.1.5. Pasos, saltitos y series de pasos.....	16
2.1.6. Movimientos acrobáticos.....	16
2.1.7. Movimientos de flexibilidad.....	17
2.1.8. Series combinadas.....	17
2.2. PUNTUACIÓN BONUS (0.1)	18
2.3. ELEMENTOS TÉCNICOS Y EVALUACIÓN DE VALOR TÉCNICO (VT)	19
2.3.1. Elementos técnicos	19
2.3.2. Evaluación del valor técnico	20
3. VALOR ARTÍSTICO.....	21
3.1. ELEMENTOS ARTÍSTICOS REQUERIDOS EN LA COMPOSICIÓN	21
3.1.1. Calidad gimnástica	21
3.1.2. La estructura de la composición.....	22
3.1.3. La originalidad y expresión de la composición	24
3.2. DEDUCCIONES Y PENALIZACIONES	25
3.3. PUNTUACIÓN BONUS	27
3.4. EVALUACIÓN DEL VALOR ARTÍSTICO.....	28
4. EJECUCIÓN.....	29
4.1. REQUERIMIENTOS DE LA EJECUCIÓN	29
4.2. PUNTUACIÓN BONUS	29
4.3. EVALUACIÓN DE LA EJECUCIÓN (EJE)	30

5.	EVALUACIÓN “JUDGING”	
5.1.	GENERAL	32
5.2.	JUECES DE EVALUACIÓN	32
5.2.1.	Paneles de evaluación	32
5.2.2.	Jueces Principales	33
5.2.3.	Juez Responsable	34
5.2.4.	Jurado Superior	34
5.2.5.	Jueces de línea	34
5.2.6.	Jueces de Cronometraje	34
6.	PUNTUACIÓN GENERAL	35
6.1.	CÁLCULO DE LAS PUNTUACIONES PARCIALES	35
7.	CAMBIANDO LAS REGLAS	35
	APÉNDICE 1: TÉCNICA GEG	36
1.	FILOSOFÍA GEG	36
2.	TÉCNICA BÁSICA DE LA GIMNASIA	36
2.1	Características de los Equilibrios	37
2.2	Características de un Salto	37
3.	TÉCNICA BÁSICA Y CARACTERÍSTICAS DE LOS MOVIMIENTOS CORPORALES	37
3.1	Variación de los movimientos corporales	40
3.2	Series de Movimientos Corporales	40
4.	CARACTERÍSTICAS DE OTROS GRUPOS DE MOVIMIENTOS	40

1. GENERALIDADES

La gimnasia estética de grupo se compone de movimientos naturales estilizados y totales, para los cuales la cadera supone el centro y base del movimiento. La filosofía del deporte se basa en la armonía, el ritmo y la dinámica del movimiento realizado con un uso natural de la energía. Este deporte combina la danza y la gimnasia con gracia y belleza.

1.1. MODALIDADES DE

COMPETICIÓN

Ver Reglamento General de

IFAGG

1.2. CATEGORÍAS DE

COMPETICIÓN Infantil 8-10

años

Gimnastas que tengan 8, 9 o 10 años durante la temporada de competición en esta categoría. Dos miembros del grupo pueden ser un año mayor o un año menor de la edad mínima y máxima establecida.

Infantil 10-12 años

Gimnastas que tengan 10, 11 o 12 años durante la temporada de competición en esta categoría. Dos miembros del grupo pueden ser un año mayor o un año menor de la edad mínima y máxima establecida.

12-14 años

Gimnastas que tengan 12, 13 o 14 años durante la temporada de competición en esta categoría. Dos miembros del grupo pueden ser un año mayor o un año menor de la edad mínima y máxima establecida.

La edad de un gimnasta se determina en base al año de nacimiento, no por fecha en momento determinado.

1.3. GRUPOS DE COMPETICIÓN/EQUIPOS

Un grupo consiste entre 6-14 gimnastas y la gimnasta de reserva, pertenece al grupo. Para cada competición, el equipo consiste en 6-14 gimnastas que compiten sobre la moqueta. Una gimnasta sólo puede competir en un grupo y en una categoría durante la misma temporada. En una situación en la que el equipo comienza el ejercicio con 6 o más gimnastas y a mitad del ejercicio una gimnasta lo abandona por cualquier motivo, el equipo será penalizado por la gimnasta ausente:

- Penalización por Juez Principal de Ejecución (EXE): - 0,5 por cada gimnasta ausente.

1.4. PROGRAMA DE COMPETICIÓN

1.4.1. Duración del programa de competición

La duración permitida del programa de competición es de 2min-2min.30seg.

El crono se pone en funcionamiento con el primer movimiento después de que el equipo haya adoptado su posición inicial sobre el tapiz. El crono se detiene cuando todas las gimnastas se hayan parado completamente

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

La entrada del equipo al tapiz hasta su posición inicial no debe ser larga ni puede llevar acompañamiento musical o incluir movimientos extra.

- Penalización de Juez Principal de VA (propuesta por la mayoría de jueces de VA): -0.3 para el equipo cuya entrada sea larga, con acompañamiento musical o que incluya movimientos extras.

1.4.2. Música

La elección de la música es libre. Puede ser interpretada por uno o varios instrumentos. La voz/letra o palabras están permitidas. La música debe estar unificada y ser completa; sin interrupciones, con una estructura clara y bien definida. Además, debe ser apropiada para la categoría / edad de las gimnastas.

No se permite fragmentos musicales sin conexión o efectos de sonido irregulares. Una breve señal puede sonar antes de que la música comience. Se permite una breve introducción musical sin movimiento.

- Deducción de VA: 0.1/por cada incorrecta conexión de la música o efectos de sonido irregulares causando una estructura musical fragmentada

Debe haber una sola pieza de música grabada en un CD de alta calidad y/o en otro formato electrónico conforme a lo solicitado por los organizadores

La siguiente información debe estar claramente escrita en inglés en el CD o en el archivo de música electrónica que acompaña:

- Nombre del club / Nombre del grupo
- País del grupo
- Categoría de competición
- Duración del programa

El nombre (s) del compositor (s) y el título de la música deben ser proporcionados a los organizadores si así lo solicitan. El ejercicio tiene que ser realizados en su totalidad con acompañamiento musical.

Cuando se reproduce una música incorrecta, es responsabilidad del grupo detener la rutina

inmediatamente. El equipo reiniciará su rutina tan pronto como comience la música correcta.

Un equipo puede repetir la rutina sólo en caso de "fuerza mayor", en situaciones tales como un accidente o error causado por los organizadores (por ejemplo, un apagón eléctrico, un error del sistema de sonido, etc.).

El Jurado Responsable / Superior debe aprobar la repetición de la rutina

1.5. ÁREA DE COMPETICIÓN

El tamaño del tapiz de competición es de 13m x 13m incluyendo la línea delimitadora. Esta debe estar definida claramente y tener un mínimo de 5 cm de ancho

- o Penalización del Juez Principal de Ejecución (EJE): - 0,1 cada vez que un/a gimnasta toca el suelo fuera de la línea delimitadora.

1.6. VESTIMENTA DE GIMNASTAS

La vestimenta de competición de un equipo debe ser un maillot, con o sin falda, de aspecto estético y que respete el espíritu competitivo, idéntico (en material y diseño) y del mismo color para todos los miembros del equipo. Sin embargo, si el maillot es de tejido estampado, se toleran pequeñas diferencias debidas al corte.

Los gimnastas pueden realizar su programa de competición descalzos o con punteras.

Un correcto maillot de gimnasia estética no debe estar realizado con tejido transparente, sin embargo, las mangas, el cuello y la parte de las piernas por debajo de la línea del pliegue de la cadera si pueden ser transparentes. El escote del maillot no debe ser inferior a la parte alta del pecho en el frente y la parte inferior de los omóplatos en la espalda. El corte de la falda debe ser lo suficientemente largo como para cubrir la entrepierna en su parte delantera y los glúteos en la parte posterior.

Está permitido llevar:

- Medias hasta los tobillos, sobre o debajo de la malla
- Pequeñas decoraciones en la malla / falda (tales como cintas, diamantes artificiales, rosetas, etc.), que siempre deben ser estéticas y no perturbar la ejecución de la rutina
- Las vendas y vendajes deben ser de color piel
- Emblema nacional y logos del equipo se puede visualizar en el exterior de la parte superior del brazo izquierdo o cadera izquierda de cada miembro del equipo.

Para emblema permitido, ver IFAGG Reglamento General. (tamaño máximo 30 cm)

El maillot no puede impedir ver los movimientos con claridad o molestar en la evaluación de la ejecución. Los adornos para el cabello, el maquillaje y el calzado de competición, son también parte de la vestimenta de competición.

Está prohibido llevar:

- Sombreros o cualquier tocado similar
- Decoraciones separadas en las muñecas, los tobillos y/o el cuello
- Pantalones

- Guantes
- Cualquier tipo de iluminación en la vestimenta de competición

La vestimenta de competición no puede provocar daños/insultos a ninguna religión o nacionalidad. Tampoco debe expresar una actitud / opinión política

- Penalización del Juez Principal de VA (propuesta de la mayoría de los jueces de VA): -0.3 para la vestimenta que hiera/insulte a una religión, nacionalidad o que exprese una actitud/opinión política.

1.6.2. Peinado y Maquillaje

El cabello, excepto pelo corto, debe presentarse bien sujeto por la seguridad del gimnasta. Pequeña decoración/apliques en el pelo (tamaño máximo de aproximadamente 5x10 cm, altura máxima de 1 cm) está permitida. No se autoriza el uso de coloraciones que puedan transferirse a la moqueta.

Maquillaje moderado, estético y deportivo, está autorizado. No se permite dibujos, coloraciones opiedras en el rostro. Tampoco se autoriza el maquillaje teatral.

- Penalización del Juez Principal de VA (propuesta de la mayoría de los jueces de VA): - 0.1 para una gimnasta y - 0,2 para dos o más gimnastas cuya vestimenta, peinado o maquillaje no se ajuste a las normas.
- Penalización del Juez Principal de VA (propuesta de la mayoría de los jueces de VA): - 0.1 por cada artículo perdido (decoración del pelo, puntera, etc.) y -0,20 por mancha de color sobre la superficie de competición causada por tinte capilar.

1.7. DISCIPLINA

1.7.1. Dopaje

Ver Reglamento General de IFAGG.

Como condición para participar en eventos de IFAGG, una persona debe seguir las reglas antidopaje. Todos los gimnastas, entrenadores, asistentes de los gimnastas y los funcionarios 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 AMA: <http://www.wada-ama.org/>.

1.7.2. Disciplina de gimnastas y entrenadores

Todos los grupos y entrenadores deben respetar al equipo en competición, y no molestar a los jueces que puntúan, público o equipo en pista. Voces a gran volumen o música proveniente de fuera del área de competición durante las presentaciones, no están permitidas.

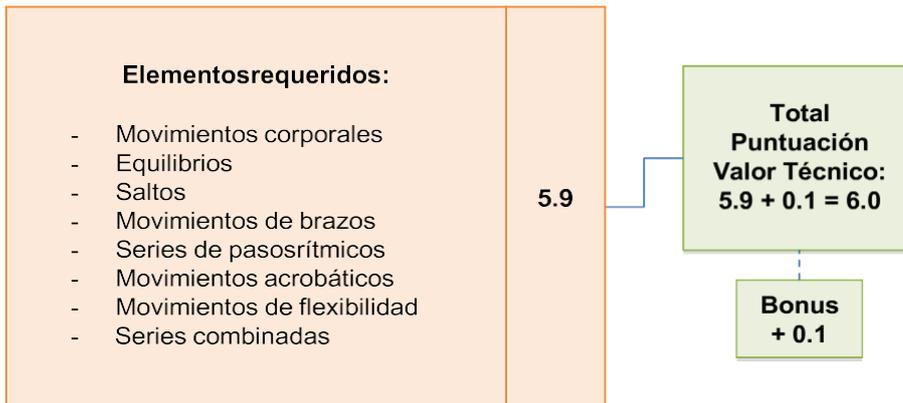
En ningún caso puede un entrenador, director de equipo u otro dirigente comunicarse verbalmente o por señas con una gimnasta o con el equipo durante la ejecución de su programa. Cualquier ayuda, que contribuya a la mejor ejecución de un programa, tendrá penalización en Valor Artístico.

- Penalización del Juez Principal de VA (propuesta de la mayoría de los jueces de VA): - 0.3 por ayuda recibida de cualquier miembro oficial.

2. VALOR TÉCNICO

La composición del programa debe formar una totalidad que permita y apoye las habilidades de las gimnastas para aprender las técnicas básicas de la Gimnasia Estética de Grupo.

El Valor Técnico consiste en:



2.1. ELEMENTOS REQUERIDOS EN EL PROGRAMA

2.1.1. Movimientos corporales

La Gimnasia Estética de Grupo se compone de movimientos corporales totales estilizados y naturales, donde las caderas forman el centro básico del movimiento. Un movimiento realizado por una parte del cuerpo es reflejado a través de todo el cuerpo.

La composición debe contener diversos Movimientos Corporales y Series de

Movimientos Corporales (BMS) Movimientos corporales fundamentales

(MC): 0.2 cada uno

- Onda corporal total
- Swing corporal total
- Flexión/extensión
- Torsión
- Contracción
- Línea/inclinación
- Relajación

Series de Movimientos Corporales

- MC serie A = 0.30 - serie que incluye dos movimientos corporales diferentes

- MC serie B = 0.40 - serie que incluye tres movimientos corporales diferentes

Además, las series de movimientos corporales pueden incluir otros movimientos que desarrollen la coordinación, el control postural y la agilidad de los gimnastas.

Por ejemplo:

- volteretas (delante, lateral, atrás)

- líneas en apoyo

- mantenerse sobre los hombros

Todas las series de movimientos corporales se deben realizar con fluidez y continuidad para pasar de un movimiento a otro, como si este se hubiera creado por el movimiento anterior. Se pueden realizar con los movimientos del brazo (balanceos, empujes, ondas, ochos, etc.) o diferentes tipos de pasos (pasos rítmicos, caminar, correr, etc.)

Técnica y características de los Movimientos Corporales:

- Ondas corporales totales

Onda corporal hacia delante (forma básica)

La onda se inicia con una pequeña relajación del cuerpo y las caderas se desplazan hacia atrás y , con un movimiento semicircular van hacia delante y hacia arriba haciendo que la columna vertebral refleje un movimiento en forma de onda. La onda se inicia desde las caderas y se proyecta como un movimiento ondulante a través de todo el cuerpo. La onda termina con una extensión.

Características:

- La relajación y la velocidad para el movimiento (con la exhalación)
- La parte inferior de las caderas se desplaza hacia adelante y hacia arriba
- La onda se refleja a través de todo el cuerpo (con la respiración) y termina con una extensión

Onda corporal hacia detrás (forma básica)

La onda se inicia con una inclinación de la parte inferior de las caderas hacia atrás y posteriormente con una extensión del cuerpo hacia arriba, mientras el pecho se inclina hacia adelante y permitiendo que el cuello se doble hacia atrás. Posteriormente, hay un empuje de las caderas hacia adelante y que continúa a través de la columna vertebral, que se eleva en una forma de onda redondeado se. La cabeza sigue este último movimiento y la onda se refleja en todo el cuerpo, terminando con una extensión.

Características:

- Extensión y velocidad del movimiento (con la inhalación)
- La inclinación de la parte inferior de las caderas hacia atrás
- La onda se proyecta a través de todo el cuerpo (con la exhalación) y termina con una extensión.

Onda completa lateral (forma básica)

La onda comienza con una pequeña relajación del cuerpo con el peso en una pierna. Continúa empujando las caderas hacia un lado que termina con el movimiento de las mismas hacia arriba.

Se transfiere el peso de una pierna a la otra, al mismo tiempo que la parte superior del cuerpo y la cabeza equilibran el movimiento mediante la relajación al 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 sigue este movimiento y la onda se refleja en todo el cuerpo terminando con una extensión.

- Extensión y velocidad del movimiento (con la inhalación)
 - La inclinación de la parte inferior de las caderas hacia atrás
 - La onda se proyecta a través de todo el cuerpo (con la exhalación) y termina con una extensión.
- Swing corporal total (Forma básica) Un swing consta de tres partes, que son:
 - Cambio de velocidad desde un movimiento de extensión (con inhalación)
 - Un movimiento de oscilación cuando la parte superior del cuerpo se relajado (con exhalación)
 - Terminar en una posición bien controlada con una extensión (con inhalación)

La importancia de este movimiento es la alternancia entre la extensión y la relajación, así como entre la energía y la delicadeza. El movimiento de swing se puede realizar hacia delante, de lado a lado y en un plano horizontal.

- Flexión

Una flexión puede ser realizada en diferentes direcciones, como, por ejemplo, hacia delante, hacia el lado o hacia detrás (extensión)

Características básicas de una flexión:

- Forma clara y bien controlada
 - Los hombros deben estar en la misma línea y la flexión deben ser demostrado incluso en la parte superior del tronco
 - Debe mostrarse una forma redondeada de la columna vertebral.
- Torsión
Una torsión debe tener las siguientes características
 - La diferencia en la dirección entre hombros y caderas debe ser claramente visible (mínimo un ángulo de 75° entre la línea de los hombros con la de la cadera)
 - Un claro y buen control de la forma y la dirección.
 - Contracción

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

Contracción frontal abdominal (forma básica): los abdominales se contraen, las caderas se desplazan hacia delante, el pecho es empujado y los hombros y la espalda se redondean hacia delante.

La contracción lateral (forma básica): los músculos laterales se contraen, y el hombro y la cadera del mismo lado se aproximan.

- El trabajo muscular activo (abdominales, laterales o músculos de la espalda) es visible y claramente realizado hacia el centro del cuerpo
- El resto del cuerpo responde naturalmente a la contracción.
- Línea e Inclinación

En una línea, la alineación de todo el cuerpo tiene que ser mostrada mientras que, en una inclinación, 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 estar ayudadas 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 de alineación que muestra la columna recta y estirada
- Buen control muscular y buena postura corporal.
- Relajación

La relajación comienza desde una posición bien controlada (pequeña extensión con la inhalación). En la relajación (con exhalación), 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

El movimiento del cuerpo puede variar por:

- La combinación de ellos con diferentes tipos de movimientos de los brazos, las piernas, saltos/saltitos, pasos y mediante la realización de ellas en diferentes planos o niveles
- La combinación de ellos entre sí como una línea con torsión.

La combinación de dos movimientos corporales (de los explicados arriba) al mismo tiempo, son contados solo como un movimiento corporal.

- Series de movimientos corporales

En una serie de movimientos corporales, dos o más movimientos corporales diferentes son ejecutados de forma consecutiva, unidos fluidamente. La fluidez se lleva a cabo mediante la respiración natural y el uso de la técnica total de movimiento corporal de forma lógica: los movimientos hacia fuera desde el centro del cuerpo y hacia el centro del mismo deben seguirse unos a otros en un orden lógico.

Todas las series de movimientos corporales deben ser realizadas con fluidez y continuidad

de un movimiento a otro, como si se hubieran creado por el movimiento anterior, pudiendo realizarse con movimientos de brazos (balanceos, empujes, ondas, ochos, etc.) o con diferentes tipos de pasos/pasitos (pasos rítmicos, andar, correr, etc.)

En una serie de movimientos corporales, todos los tipos de movimientos pueden ser usados (incluyendo variaciones de movimientos básicos del cuerpo y movimientos pre-acrobáticos como las volteretas).

2.1.2. Equilibrios

Los equilibrios elegidos para la composición deben corresponder al nivel de las habilidades y a la edad de las gimnastas. La composición debe contener diferentes equilibrios (estáticos y dinámicos: 0'2 cada uno) y series de equilibrios (0'3 cada una) que pueden ser realizados a pie plano o en relevé.

Todos los equilibrios deben ser realizados claramente y deben tener las siguientes características:

- La forma debe estar fijada y bien definida durante el equilibrio ("foto")
- Suficiente elevación de la pierna elevada
- Buen control corporal durante y después del equilibrio.

Equilibrios estáticos

Los equilibrios estáticos pueden ser realizados sobre una pierna, sobre una rodilla o sobre posición de "cosaco". Durante el equilibrio el muslo de la pierna libre debe elevarse mínimo a 90°. Sólo una pierna se puede doblar en un equilibrio.

o La misma forma de un equilibrio podría ser usada y contará como otro elemento técnico (con variación) si este está realizado:

- Con tourlent (giro lento/promenade) un mínimo de 180°
- Con un movimiento corporal.

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

Tourlent (giro lento, promenade): un mínimo de 180° debe ser completado en una posición fijada con un máximo de 3 cambios de apoyo del talón durante la rotación.

Ilusión: una rotación de 360° debe ser completada

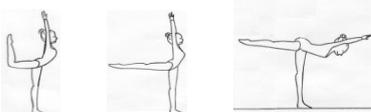
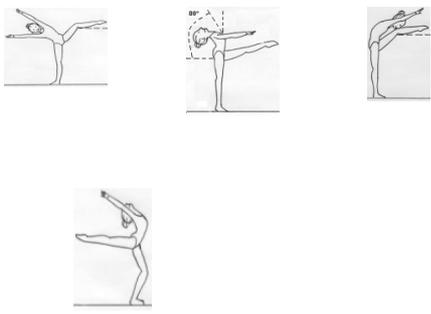
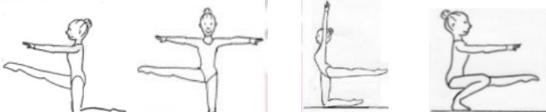
Giros/ piruetas: un mínimo de 360° debería ser completada en una posición fijada.

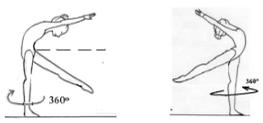
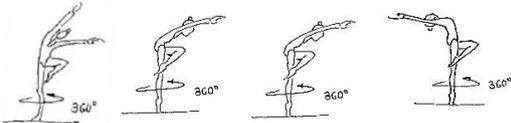
- * Cualquier equilibrio estático con un mínimo de rotación de 360° en una posición fija (giro) será contado como equilibrio dinámico.
- * Ambas piernas pueden doblarse durante los giros.
Si la rotación requerida en un equilibrio dinámico, no es mostrada por al menos 2/3 del equipo, elemento no es considerado como un equilibrio.

Series de equilibrios

Una combinación de dos equilibrios diferentes realizados sucesivamente con la misma pierna o cambiando la pierna de soporte. Como máximo se permite un paso entre cada equilibrio de la serie.

TABLA: Ejemplos de Equilibrios

	Equilibrios estáticos	Variaciones
1.	<p>Sin ayuda, la pierna libre debe estar elevada aunmínimo de 90°</p> <p>frontal lateral</p>  <p>detrás</p> 	<p>Con un movimiento corporal</p> 
2.	<p>Sobre una rodilla o en posición “cosaco”</p> 	<p>Con un movimiento corporal</p> 
3.	<p>Con ayuda de una o dos manos</p> 	<p>Con un movimiento corporal</p> 
4.	<p>posición de Passé</p> 	<p>Con un movimiento corporal</p> 

	Equilibrios dinámicos (ejemplos)	Variaciones
5.	Illusion con una rotación mínima de 360°; cuando la amplitud es de un mínimo de 135°, las manos no deben tocar el suelo. 	
6.	giros (mínimo 360°) 	
7.	a) Giros (mín. 360°) con una pierna libre elevada a menos de 90° de frente, detrás o alado. 	Con un movimiento corporal 
8.	a) Giro con una posición de passé (mín. 360°) 	Con un movimiento corporal 

Otros equilibrios que no están en esta lista de “Ejemplos de Equilibrios”, son permitidos si cumplen los requisitos necesarios.

Los equilibrios no cuentan como dificultad si contienen los siguientes errores:

- La forma no está fijada ni bien definida durante el equilibrio estático (“foto”)
- Forma insuficiente durante la rotación en un tourlent, giro o illusion.
- Insuficiente rotación durante un tourlent (menos de 180°) y en una illusion, giro (menos de 360°)
- Altura insuficiente de la pierna libre.
- Pérdida total del equilibrio durante o después de la realización del mismo.
- Si hay - 0.5 o más deducción en la ejecución de la dificultad.

2/3 del equipo deben ejecutar el elemento de forma aceptable para que pueda ser contabilizado en Valor Técnico.

2.1.3. Saltos

Los saltos elegidos para la composición deben corresponder al nivel de las habilidades y a la edad de las gimnastas.

La composición debe contener diferentes saltos (0'2 cada uno) y series de saltos- combinación de dos saltos diferentes (0'3 cada una).

Los saltos deben tener las siguientes características

- Forma fijada y bien definida durante el vuelo.
- Forma fijada y bien definida durante la rotación de los saltos que tengan esta característica.
- Buena elevación durante el salto.
- Buen control corporal durante y después del salto.
- La recepción debe ser ligero y suave.

Aclaraciones de los saltos:

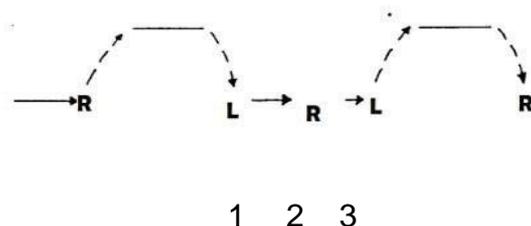
La misma forma en un salto podría ser usada y contará como otro elemento técnico (variación) si está realizado:

- Con un giro mínimo de 180° (ejemplo: zancada [forma básica], zancada girando [variación]).
 - Con un impulso diferente (ejemplo: desde una pierna [básico], desde assemblé [variación]).
- Con un movimiento corporal (flexión, torsión, etc.) Series de

saltos Entre dos saltos en la misma serie se permiten como

máximo 3 apoyos.

Ejemplo 1: salto desde la pierna derecha, recepción al suelo con la pierna izquierda, paso con la pierna derecha, salto desde la pierna izquierda y recepción con la pierna derecha.



Ejemplo 2: salto zancada y salto en círculo. Después de un salto (con un apoyo), un pivote/assemblé con dos piernas (dos apoyos) está permitido.

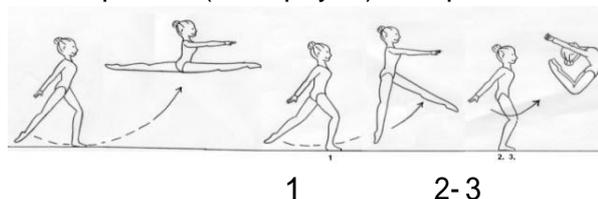
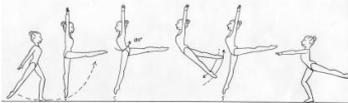
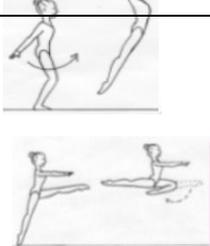
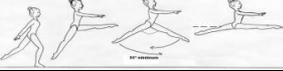


TABLA: Ejemplos de Saltos

	Saltos	Variaciones
1.	<p>Salto vertical con la pierna libre en horizontal. "posición passé"</p> 	<p>a) Con un giro</p>  <p>b) Con un movimiento corporal</p> 
2.	<p>Salto agrupado</p> 	<p>Con un giro</p> 
3.	<p>Salto tijera con las piernas dobladas y estiradas</p> 	<p>Con un giro (entrelacé)</p> 
4.	<p>Salto vertical con la pierna libre en horizontal al: Delante Lateral Atrás</p> 	<p>Con un movimiento corporal:</p>  <p>Con un giro</p> 
5.	<p>Salto cosaco con la pierna libre al frente y allado</p> 	<p>Con un movimiento corporal</p> 
6.	<p>Salto arqueado</p> 	<p>salto en círculo con ambas piernas dobladas</p> 
7.	<p>Salto "del corzo"</p> 	<p>con un movimiento corporal</p> 
8.	<p>"salto" del gato</p>	<p>con un movimiento corporal</p>

9.	Cabriolé al frente, atrás y al lado 	con un movimiento corporal
10.	Salto "Pike" 	con un movimiento corporal 
11.	a) salto zancada  b) salto zancada lateral  c) salto zancada con tijera, piernas estiradas 	a) con un movimiento corporal   b) con un movimiento corporal 
12.	zancada girando 	con un movimiento corporal 

Otros saltos que no estén reflejados en esta lista de "Ejemplos de Saltos", pero que respeten sus requerimientos básicos, están permitidos.

Saltos no serán contados como dificultad si:

- Hay una deducción en la ejecución de -0'5 en la dificultad.
- La forma no está fijada y bien definida durante el salto.

2/3 del equipo deben ejecutar el elemento de forma aceptable para que pueda ser contabilizado en Valor Técnico.

2.1.4. Series de movimientos de brazos

La ejecución de los movimientos de brazos debe ser clara u mostrarse en diferentes planos, direcciones, variando la fuerza con la relajación. Los movimientos del brazo deben ser realizados utilizando toda la longitud del brazo.

Las series de movimientos de brazos deben contener, al menos, tres movimientos diferentes de brazos. Por ejemplo: ondas, swings, empujes, ochos, círculos, palmadas, etc.

2.1.5. Pasos, saltitos y series de pasos

Las series de pasos/saltitos deben mostrar la agilidad de las gimnastas. La ejecución debe mostrar una Buena técnica y coordinación y los gimnastas deben realizarlas de forma rítmica.

Una serie contiene al menos seis (6) pasitos, saltos y/o saltitos que han de ser, al menos, de dos(2)tiposdiferentes.

- Una de las series debe contener un cambio de ritmo.
- Una de las series debe estar combinada con otro grupo de movimientos (p.ej.: brazos o movimientos corporales)

Por ejemplo:

- Variaciones al andar y al correr.
- Variaciones de diferentes pasos de baile (ejemplo: vals, polca etc.)
- Variaciones de pasos folklóricos

2.1.6. Movimientos acrobáticos

Los movimientos acrobáticos son movimientos donde el cuerpo de la gimnasta gira en o sobre la posición vertical (cabeza-hombros-caderas-línea) boca abajo con la ayuda de la(s) mano(s), la cabeza o en el aire.

En los movimientos acrobáticos, las gimnastas deben mostrar buen control muscular, coordinación y agilidad. Deben estar integrados fluida y naturalmente en la composición.

Los movimientos acrobáticos deben estar realizados teniendo en cuenta la agilidad y nivel físico de las gimnastas, la correcta técnica.

Por ejemplo:

- Todos los tipos de rueda lateral sin pararse en posición vertical.

Movimientos prohibidos:

Los siguientes elementos acrobáticos no están permitidos en la composición:

- Equilibrio estático sobre cabeza, manos o codos
- Ningún elemento acrobático con tiempo de suspensión

2.1.7. Elementos de flexibilidad

Los elementos de elasticidad deben mostrar unas líneas claras, con amplitud y buen control. Deben ser ejecutados con buena calidad técnica y teniendo en consideración los aspectos saludables así como desarrollarse en buen equilibrio entre la flexibilidad y la fuerza. La forma del elemento debe ser claramente visible.

La composición debe mostrar la elasticidad en piernas tanto en línea frontal, como lateral y atrás. En línea frontal se debe mostrar tanto flexibilidad de pierna derecha como de izquierda. La amplitud debe ser de 180°.

Por ejemplo:

Línea frontal:

- spagat en suelo
- equilibrio, spagat delante pierna libre mantenida con/sin ayuda, amplitud 180°
- salto en zancada con amplitud de 180°

Lateral:

- spagat frontal en suelo
- equilibrio, spagat lateral pierna libre mantenida con/sin ayuda, amplitud 180°
- salto en zancada lateral con amplitud 180°

Atrás

- movimientos con el tronco extendido atrás con una amplitud mínima de 80°
- En la extensión: Los hombros deben permanecer en la misma línea/nivel y la extensión ha de ser de toda la espalda.

2.1.8. Series combinadas (Series combinadas de diferentes grupos de movimiento)

La composición debe incluir series combinadas de dos grupos distintos de movimientos (serie de movimientos corporales, saltos y equilibrios).

En estas series, un paso entre los grupos de movimientos está permitido. Cuando en la serie se usa un salto como segundo elemento, se permite un assemble como batida desde dos pies. La unión entre grupos de movimientos debe ser lógica y ejecutarse de forma fluida.

Ejemplos de combinaciones:

- Salto + equilibrio
- Equilibrio + salto
- Salto + serie de movimiento corporal
- Serie de movimiento corporal + salto
- Equilibrio + serie de movimiento corporal
- Serie de movimiento corporal + equilibrio

Las combinaciones de diferentes grupos de movimientos han de ser diferentes. La misma serie combinada contará solo una vez.

- * Si la mitad del equipo lleva a cabo por ejemplo Salto + Equilibrio y la otra mitad realiza simultáneamente Equilibrio + Salto, no se cuenta como una Serie combinada, PERO si en un cortoperíodo de tiempo el equipo realiza estas series viceversa, se cuenta como 2 Series Combinadas.

2.2. Puntuación BONUS (0.1)

El equipo puede conseguir un punto Bonus si todos los elementos corresponden de manera excelente al nivel, habilidades y edad de las gimnastas.

ELEMENTOS TÉCNICOS Y EVALUACIÓN DE VALOR TÉCNICO (VT)

2.2.1. Elementos técnicos

Los elementos técnicos deben ser ejecutados al mismo tiempo, en canon o en un periodo corto de tiempo.

**TOTAL, PUNTUACIÓN
VALOR TÉCNICO:
5.9 + Bonus 0.1
= 6.0 MAX.**

Bonus (+0.1):

Todos los elementos corresponden de manera excelente al nivel, habilidades y edad de las gimnastas.

Competición Categoría 8-10/10-12

Elementos Requeridos

- o **Movimientos corporales** (0.2 cada uno)
 - 1 onda corporal total 0.2
 - 1 swing corporal total 0.2
 - 1 flexión 0.2
 - 1 torsión 0.2
 - 1 línea o inclinación 0.2
 - 1 relajación 0.2
 - 2 MC A-serie (0.3 cada una) 0.6
 - 1 MC B-serie (0.4 cada una) 0.4

- o **Equilibrios**
 - 1 equilibrio 0.2
 - 1 serie de equilibrios 0.3

- o **Salto**
 - 1 salto 0.2
 - 1 serie de saltos 0.3

- o **Serie de movimientos de brazos** (0.2 cada una)
 - 2 series diferentes

- o **Serie de pasos, pasitos o saltitos** (0.3 cada una)
 - 2 series diferentes
 - 1 serie combinada con otro grupo de movimiento

- o **Movimientos acrobáticos** (0.2 cada uno)
 - 2 acrobacias diferentes

- o **Movimientos de flexibilidad** (0.1 cada uno)
 - Pierna derecha, izquierda, lateral y atrás

- o **Serie combinadas** (0.3 cada una)
 - 2 series diferentes

Competición Categoría 12-14

Elementos Requeridos

- o **Movimientos corporales**(0.2 cada uno)
Y series de movimientos corporales
 - 1 onda corporal total 0.2
 - 1 swing corporal total 0.2
 - 1 flexión 0.2
 - 1 torsión 0.2
 - 1 contracción 0.2
 - 1 línea o inclinación 0.2
 - 1 relajación 0.2
 - 2 MC A-serie(0.3 cada una) 0.6
 - 2 MC B-serie(0.4 cada una) 0.8

- o **Equilibrios**
 - 2 equilibrios 0.4
 - 1 serie de equilibrios 0.3

- o **Salto**
 - 2 saltos 0.4
 - 1 serie de saltos 0.3

- o **Serie de pasos, pasitos o saltitos**
 - 1 serie combinada con otro grupo de movimiento

- o **Movimientos acrobáticos**(0.2 cada uno)
 - 1 movimiento acrobático

- o **Movimientos de flexibilidad**(0.1 cada uno)
 - Pierna derecha, izquierda y atrás

- o **Serie combinadas**(0.3 cada una)
 - 3 series diferentes

Un elemento requerido será contado en valor técnico si la ejecución muestra una limpia y correcta técnica de los movimientos corporales. Un elemento repetido de forma idéntica varias veces durante la composición, será contado solamente una vez.

2/3 del grupo deben realizar el elemento requerido de forma aceptable para que este sea contado en valor técnico.

Un movimiento se puede contar sólo como un elemento requerido a la vez.

Sin embargo,

- Un movimiento corporal requerido (onda, swing, flexión, etc.) podría ser incluido en las series A/B de movimientos corporales o en las series combinadas.
Por ejemplo, Por ejemplo, si durante una serie de movimientos corporales A o B se incluye un movimiento corporal total: onda total, swing o total, etc. y este es ejecutado de forma satisfactoria en su totalidad, ambos requisitos respecto a movimientos corporales serán contabilizados.
- Los movimientos de flexibilidad pueden estar incluidos en otros movimientos (ejemplos: salto, equilibrio, movimiento acrobático)
- Los movimientos de flexibilidad pueden ser mostrados en elementos idénticos (ejemplos: spagat en el suelo, línea frontal)
- Las series de movimientos de brazos requeridas pueden estar combinadas con otros movimientos exigidos.

2.2.2. Evaluación del valor técnico

El panel de VT evalúa los elementos técnicos de la composición, cuenta el valor total y propone la posible Bonificación.

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

1. Marcar todos los elementos técnicos de todo el programa antes de comenzar a contar las dificultades.
2. Contar el número de elementos requeridos realizados por el equipo.
3. Calcular la nota final.
4. Hacer la propuesta de posible Bonificación.

3. VALOR ARTÍSTICO

calidad	1.3
estructura de la composición	1.3
originalidad y expresión	1.3
Deducciones/penalizaciones	

El Valor Artístico consiste en:

Puntuación total de Valor Artístico:



3.1. ELEMENTOS ARTÍSTICOS REQUERIDOS EN LA COMPOSICIÓN:

3.1.1. Calidad gimnástica:

Calidad gimnástica	1.3
Técnica GEG:	0-0.2
Los elementos corresponden a las habilidades:	0-0.4
- Movimientos corporales	
- equilibrios	
- saltos	
- series combinadas	
Capacidades, habilidades:	0-0.3
Trabajo muscular bilateral	0.2
Unidad:	0-0.2
- sincronización y técnica similar	
- Realización como equipo es predominante	

- Técnica GEG: (0.2)

La filosofía de la Gimnasia Estética De Grupo está basada en la armonía, los movimientos dinámicos y rítmicos realizados con un uso natural de la fuerza y con fluidez. La Gimnasia Estética de Grupo se compone de estilizados y naturales movimientos corporales totales, donde las caderas forman el centro de movimiento básico.

- Técnica de movimiento corporal total: (0.2)
 - Durante la mayor parte de la rutina: 0.1
 - Durante toda la rutina: 0.2

Los movimientos aislados y en serie deben ser realizados usando la técnica del movimiento corporal total que persigue la filosofía de la GEG. *Técnica GEG: Ver apéndice.*

- Los elementos corresponden a las habilidades:(0.4)

Los elementos técnicos elegidos para la composición, deben corresponder al nivel de las habilidades ya la edad de las gimnastas. Además, deben también ser realizadas con una Buena ejecución y mostrar una buena técnica gimnástica.

- Movimiento corporal 0.1
- Equilibrios 0.1
- Saltos 0.1
- Series combinadas 0.1

- Capacidades y habilidades:(0.3)

La composición debe mostrar la flexibilidad, la coordinación, la fuerza, el control muscular, la resistencia y la velocidad de las gimnastas y debe ser bien ejecutado y mostrar una correcta técnica gimnástica (Técnica GEG: ver apéndice)

- mínimo 1 de habilidades requeridas: 0.1
- mínimo 2-3 de habilidades requeridas: 0.2
- mínimo 4-5 de habilidades requeridas: 0.3

- Trabajo muscular bilateral: 0.2

La composición debe mostrar el trabajo muscular bilateral (mostrando elementos y movimientos en ambos lados de forma equilibrada).

- Unidad (0.2)

- Buena sincronización y técnica similar: 0.1
- La realización como un equipo es predominante: 0.1

La unidad (realización de la rutina como un equipo) de grupo debe predominar. Diferentes tipos de solos o cánones pueden dar matices a la composición, pero no deben ser usados en exceso.

3.1.2. La estructura de la composición

Estructura de la composición	1.3
La estructura de la composición variada	0.1
La composición es una unidad total	0.1
Variedad de la composición:	0.6
- En planos, direcciones y niveles	
- En el uso del espacio	
- En la realización de las formaciones	
- El desplazamiento es fluido y versátil	
- Partes rápidas y lentas	
- Partes fuertes y suaves	

Variedad de los elementos:	0.4
- Uso de diferentes grupos de movimiento	
- Movimientos corporales	
- Equilibrios	
- Saltos	
6 formaciones diferentes	0.1

- La estructura de la composición es variada: 0.1

La estructura de la composición debe ser versátil y variada. Esto incluye variedad de la composición, variedad de elementos y variedad de dinámica y tempo. La totalidad de la composición es variada

- La composición forma una unidad total: 0.1

La composición debe formar una unidad total desde el principio de la rutina hasta el final de la misma, a pesar de que la composición sea variada. Las diferentes partes de la composición no deben parecer partes separadas. Los cortes en la estructura y estilo de la composición no están permitidos. La línea histórica de la composición no debe cortarse o perderse.

- Variedad en la composición (0.6)

- Variedad en planos, direcciones y niveles: 0.1

La composición debe realizarse usando diferentes direcciones (hacia delante, hacia atrás, lateral, diagonal, oblicuo) y diferentes planos y niveles (abajo: en el suelo, medio y alto: saltos) realizados por la totalidad del equipo.

- Variedad en el uso del espacio: 0.1

El grupo debe usar todo el área de competición. Las formaciones deben variar en tamaño y localización.

- Variedad en la realización de formaciones: 0.1

El cambio de una formación a otra debe ser variado y versátil.

- Desplazamientos Fluidos y versátiles: 0.1

Los cambios de un plano a otro o de un lugar del área de competición a otra deben ser realizados de forma fluida, demostrando buena técnica y usando diferentes estilos o tipos de desplazamientos. Los desplazamientos no deben incluir carreras ordinarias o pasos sin ningún estilo determinado y estos nunca deben ser predominantes.

- Partes rápidas y lentas de la composición: 0.1

La variación en el ritmo de la composición debe ser clara. La estructura de la composición tiene que mostrar partes rápidas y lentas y las gimnastas deben ser capaces de realizar diferentes tempos durante la rutina.

- Partes fuertes y suaves de la composición: 0.1

La composición debe ser dinámica (es decir, mostrar claramente las partes fuertes y suaves a lo largo de toda la rutina) y las gimnastas deben ser capaces de realizar la coreografía utilizando diferentes niveles de energía.

- Variedad de elementos (0.4)
 - Variedad en el uso de diferentes grupos de movimientos: 0.1
El uso de diferentes grupos del movimiento (movimientos corporales, equilibrios, saltos) deber ser variado y en armonía y equilibrio durante la composición.
 - Variedad de movimientos corporales: 0.1
La Composición debe contener diferentes tipos de movimientos corporales y series de movimientos. La variedad puede demostrarse por:
 - La realización de todos los tipos de movimientos corporales, con variedad en su forma
 - Movimientos en diferentes planos o niveles o con diferente dinámica o tempo.
 - Con o sin pasos
 - Variedad en los equilibrios: 0.1
La composición debe tener tres tipos de equilibrios diferentes. La variedad puede demostrarse por:
 - Equilibrios estáticos y dinámicos: al menos un giro/pirueta.
 - Diferentes direcciones de la pierna libre: al frente, al lado, atrás. Todos deben ser mostrados.
 - Formas diferentes. Ejemplo: con o sin ayuda de las manos, con o sin movimiento corporal, con piernas estiradas o dobladas, en diferentes planos.
 - Variedad en los saltos: 0.1
La composición debe tener como mínimo tres tipos de saltos diferentes. La variedad puede demostrarse por:
 - Diferentes impulsos: la técnica del salto tiene que ser demostrada.
 - Diferentes direcciones: con giro o movimiento directo.
 - Diferentes formas: con o sin movimiento del cuerpo, con las piernas estiradas o la pierna doblada (s)
- Variedad de formaciones
 - 6 formaciones diferentes: 0.1
La composición debe incluir un mínimo de 6 formaciones geométricas variadas. La diferencia en el tamaño o la dirección de la formación no se cuenta como diferente formación.

3.1.3. La originalidad y expresión de la composición:

La originalidad y expresión de la composición	1.3
Expresión: <ul style="list-style-type: none"> - La composición es expresiva (0.1) - La composición es estética (0.1) - La expresión y el estilo perduran durante la composición(0.1) - La expresión y el estilo es apropiado a la edad de las gimnastas (0.2) 	0.5
Música: <ul style="list-style-type: none"> - La música y la composición se corresponden (0.1) - La música es variable (0.1) - La música apoya la composición (0.1) - La música es apropiada a la edad de las gimnastas (0.2) 	0.5
Originalidad: <ul style="list-style-type: none"> - En movimientos o combinaciones (0.1) - En formaciones (0.1) - En colaboraciones (0.1) 	0.3

○ Expresión (0.5)

▪ Composición es expresiva: 0.1

La composición debe ser expresiva. La idea y la expresividad de la composición deben formar una unidad coherente en toda la composición (la expresión no es una parte separada de la composición).

▪ Composición es estética: 0.1

La composición debe mostrar atractivo estético y esto puede ser visto en los movimientos y en el estilo expresivo de las gimnastas.

▪ La expresión y estilo perduran: 0.1

El estilo y la atmósfera de la composición deben ser mostrados durante toda la coreografía. Cada equipo debe de mostrar la expresión a través de toda la composición.

▪ La expresión y el estilo son apropiadas a la categoría de las gimnastas: 0.2

El estilo de la composición debe ser apropiado para la categoría de las gimnastas, al nivel de habilidad del equipo ya la capacidad de este para expresar el estilo. Las expresiones tienen que adaptarse al estilo y tener un aspecto natural. Las expresiones faciales sobreactuadas no se consideran naturales ni apropiadas para la GEG.

○ Música (0.5)

▪ Composición y música se corresponden: 0.1

La música debe corresponder a la idea ya la expresión de la composición. Para la composición, el movimiento, el estilo y ritmo de la música debe encajar. Los movimientos de las gimnastas deben formar una unidad dentro de la música y si el tempo o atmósfera cambia en la música, debe ser visto en la composición y ejecución.

- Variedades la música: 0.1
La música de la composición debe ser variada. La variación en la música viene de diferentes ritmos, tempos, y dinámica. La música debe ser rítmicamente variada y esto puede incluir el ritmo de la música en sí o el uso del ritmo básico y la melodía de la música durante la composición de la rutina.
- La estructura de la música apoya la composición: 0.1
La composición debe complementar la estructura de la música como el uso del ritmo y la melodía de fondo. Además, diferentes tonos y efectos en la música deben ser mostrados en la composición y ejecución.
- La música es apropiada a la edad de las gimnastas: 0.2
La música de la composición debe ser apropiada a la edad y categoría de las gimnastas.
- Originalidad (0.3)
 - Originalidad en los movimientos: 0.1
La composición debe contener elementos nuevos y originales, tales como movimientos, series de movimientos y combinaciones de movimientos o nuevas formas de realizar los movimientos. Un elemento nuevo o único, no es suficiente. Los elementos originales se pueden ver en cualquier elemento, ya que no es necesario que se requiera en los elementos técnicos. La originalidad de los movimientos también puede provenir del estilo original de toda la composición.
 - Originalidad de las formaciones: 0.1
La composición debe contener nuevas y originales formaciones; formas de crear o alcanzar formaciones (cambios de una formación a otra), o mostrar el uso original e interesante de deformaciones.
 - Originalidad de las colaboraciones: 0.1
La composición puede constar de varias colaboraciones, que tienen que ser originales, estéticas y deben realizarse con:
 - La consideración de la capacidad y las habilidades de la gimnasta (aspecto saludable)
 - Buena técnica (control muscular y fluidez)
 - Conexión lógica con la rutina coreográfica.

3.2. DEDUCCIONES Y PENALIZACIONES

- Deducciones de la música:

La música debe formar una unidad. Si la música está compuesta por diferentes piezas o estilos, la coexistencia entre estos debe respetar el máximo de unidad. Un monótono fondo musical no está autorizado. Una interrupción en la música o la pobre unión entre dos temas musicales no está autorizada. La calidad de la grabación debe ser apropiada. La música no puede finalizar antes o después que el movimiento de las gimnastas. La música no puede finalizar o interrumpirse de forma abrupta.

- Pobre unión musical- 0.1 /cada vez
- Inconexos efectos adicionales – 0.1/cada vez
- Música se detiene antes o después del último movimiento – 0.1
- Música termina de forma abrupta – 0.1
- Monótono fondo musical -0.2

- Deducción por error en la composición

Un error en la composición es una parte del programa que perturba y/o rompe la unidad de la composición. Estos tipos de errores pueden ser, por ejemplo: mala conexión en las colaboraciones o elementos pre-acrobáticos, o pobre o ilógica conexión de los elementos de la composición (por ejemplo, correr de forma ordinaria, una situación donde un gimnasta está utilizando una pierna diferente a las otras durante el mismo movimiento)

Un error en la composición -0.1 / cada vez:

- Colaboraciones o elementos pre-acrobáticos mal conectados
- Conexión ilógica entre elementos/partes
- la misma formación en empleo abusivo. Tiempo excesivo en la misma formación
- Estatismo de gimnasta

- Penalización por movimiento o elevación prohibida

La composición no puede contener movimientos acrobáticos con tiempo de suspensión o elevaciones de un gimnasta (con el peso del cuerpo totalmente apoyado en las otras gimnastas o perder el contacto con el suelo).

Excepto en la categoría 12-14 años: Una (1) elevación sin perder el contacto está permitida durante la rutina. La gimnasta elevada debe estar activa (debe ayudar con su energía y fuerza cuando el resto de gimnastas la eleven) y no le está permitido perder contacto con la/las gimnastas.

En ningún caso una gimnasta puede pisar a otra durante una elevación o colaboración.

- Movimiento o elevación prohibida: -0.5 / cada movimiento/elevación

- Penalización por alusiones religiosos/nacionales/políticos

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

- Insultos religiosos/nacionales/políticos - 0.3

- Penalización por entrada del equipo

Ver generalidades: La duración del programa de competición.

- La entrada del equipo va acompañada de música o de más movimientos o tardado demasiado tiempo -0.3

- Penalización por maillot antiestético o no conforme a norma

Ver generalidades: Vestimenta gimnastas.

- Una gimnasta -0.1
- Dos gimnastas o más -0.2
- Artículos caídos (decoraciones para el pelo, Punteras, etc.) -0.1 / cada uno de ellos
- Por cada mancha de color en la superficie de competición -0.2

- Penalización por la duración del programa de competición

Ver generalidades: duración del programa de competición.

- Segundo adicional o en falta -0.1 / segundo

- Penalización por parte de miembro oficial del grupo (propuesta por la mayoría de jueces VA)
Ver Generalidades: *Disciplina de Gimnastas y entrenadores -0.3*

Tabla: deducciones y penalizaciones de Valor Artístico

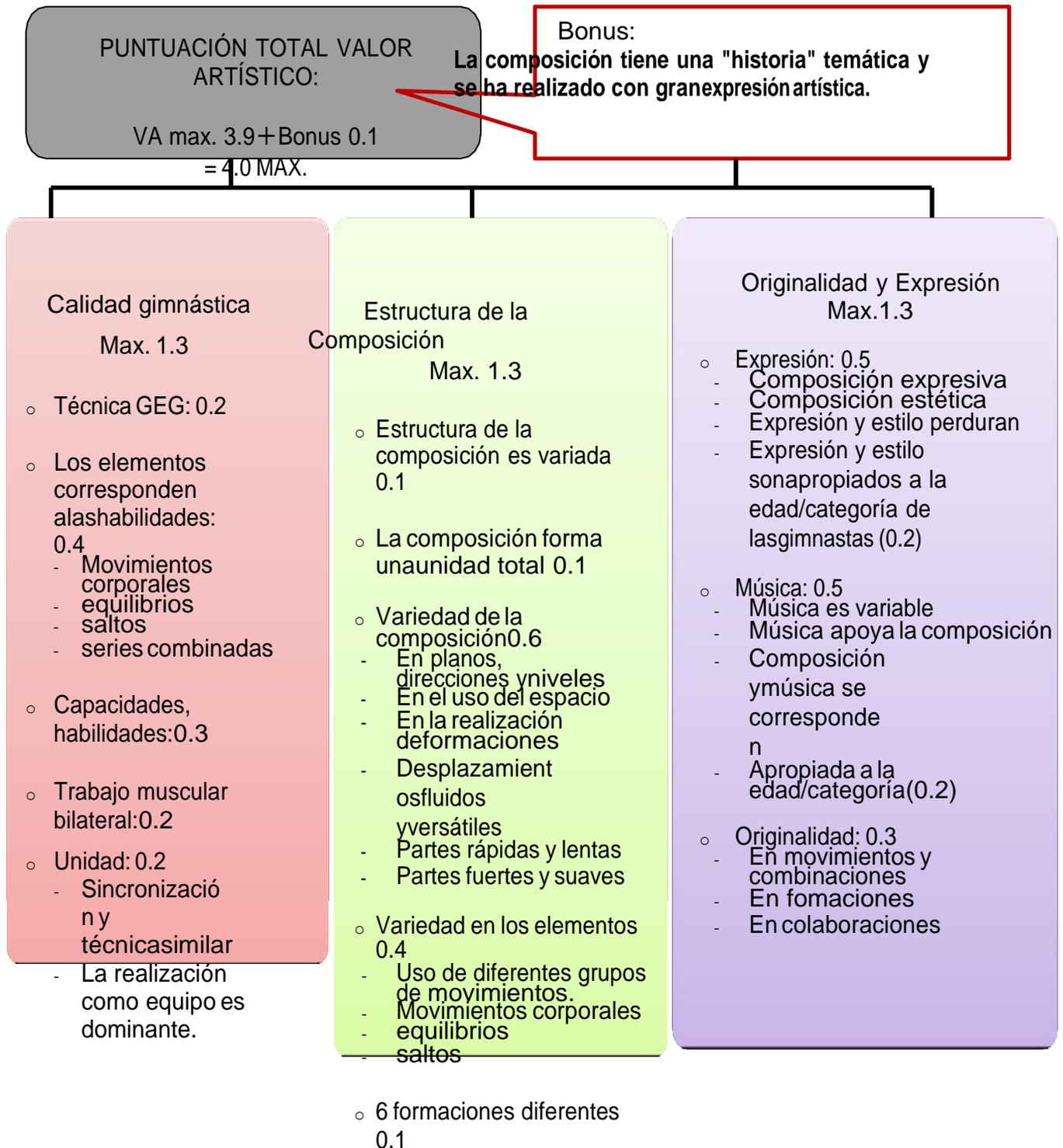
Deducciones y Penalizaciones
Deducciones (por cada juez individual) <ul style="list-style-type: none"> • Música: <ul style="list-style-type: none"> - Música pobremente unida -0.1 - Efectos adicionales desconexos - 0.1 - La música se para antes del ultimo movimiento- 0.1 - Música termina de forma brusca- 0.1 - Música de fondo -0.2 • Error en la composición: -0.1 / cada vez <ul style="list-style-type: none"> - Elementos pre-acrobáticos y colaboraciones pobremente unidas. - Conexión ilógica entre elementos/partes. - La misma formación es usada de forma reiterada o están en la misma formación demasiado tiempo. - Estatismo de gimnasta.
Penalizaciones (su propuesta [-], requiere una mayoría de jueces de VA): <ul style="list-style-type: none"> - Movimiento o elevación prohibida-0.5 / cada mov. o elevación - Alusiones religiosas/políticos -0.3 - Entrada del equipo- 0.3 - Vestimenta, peinado, maquillaje-0.1 una gimnasta; -0.2 dos omás - Artículos caídos/perdidos -0.1 / cada uno - Mancha en el tapiz (por tinte capilar) -0,2/cada vez - Asistencia por miembro oficial de grupo -0,3
Penalización de juez principal de VA: <ul style="list-style-type: none"> - Segundos adicional / falta -0.1 / por segundo

3.3. PUNTUACIÓN BONUS

Puntuación Bonus (+0.1) puede ser otorgadas la composición tiene una "historia" temática y se ha realizado con gran expresión artística. Podría provenir de una única parte impresionante de la composición o la totalidad inolvidable de la misma.

3.4. EVALUACIÓN DEL VALOR ARTÍSTICO

El Panel VA evalúa los componentes artísticos de la composición, cuenta el valor y hace la propuesta de posibles puntos de bonificación o penalizaciones.



"El panel de VA evalúa los componentes artísticos de la composición, cuenta el valor y hace la propuesta de posibles puntos de bonificación o penalización".

Todos los jueces de la competición deben dar su puntuación de manera independiente y deben proceder de la siguiente manera:

- Evalúan los diferentes componentes de la composición (Calidad gimnástica, estructura, originalidad y expresión)
- Hacen deducciones del valor artístico
- Calculan la puntuación final
- Hacen la propuesta de los posibles puntos de bonificación [+] o penalización [-]

4. EJECUCIÓN

Filosofía y técnica GEG- ver apéndice

4.1. REQUERIMIENTOS 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 continua.
- 4 La ejecución debe demostrar buena técnica, buenas extensiones, la precisión de los movimientos, las variaciones en el uso de la fuerza muscular (ligera y fuerte), la relajación y la fuerza y la precisión de las 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 equipo 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 y los movimientos deben ser adecuados a la edad y categoría.
- 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 (un mínimo de un (1) equilibrio y un (1) salto deben ser con la pierna no dominante para todo el equipo).

4.2. PUNTUACIÓN BONUS

El apartado de bonificación para la ejecución se puede dar si todos los elementos y series se ejecutan en un nivel excelente y están bien sincronizados: + 0.1.

Si el equipo está formado por 9 o más gimnastas, y los elementos y series se ejecutan en un nivel excelente y están bien sincronizados, el valor de la bonificación es de + 0.2.

4.3. EVALUACIÓN DE LA EJECUCIÓN (EJE)

La puntuación máxima de ejecución es: 10.0

- Ejecución 9.8
- Puntuación bonus 0.1 ó 0.2 (dependiendo del tamaño del grupo)

Exigencias y tipos de errores	Deducción por error (cada vez/cada elemento, salvo especificación)		
	Pequeño: -0.1	Mediano: -0.2	Grande: -0.3
Alineamiento y postura, Aspecto saludable	<ul style="list-style-type: none"> - Línea postural incorrecta (ej. pierna de apoyo (en equilibrios) hombros y caderas no alineados - Postura incorrecta - Recepción pesada de elevación 	<ul style="list-style-type: none"> - Pérdida de control corporal al final de una elevación 	<ul style="list-style-type: none"> - Aterrizaje de un salto aún en fase de flexión - Durante elevación, postura y posición incorrecta de gimnastas
Técnica de Base	<ul style="list-style-type: none"> - Amplitudes insuficientes - Diferencia de ejecución entre gimnastas - Falta de fluidez/continuidad - Falta de ligereza 		
Pérdida de equilibrio (cualquier elemento)	Con movimiento innecesario (cada vez/gimnasta)	Con salto innecesario (cada vez/gimnasta)	Con apoyo de mano, pie u otra parte del cuerpo (cada vez/gimnasta)
Unidad	<ul style="list-style-type: none"> - Falta de sincronización - Imprecisión de planos, niveles y direcciones - Desajuste entre movimiento y ritmo de la música - Desajuste en formación 		
Colisión entre gimnastas	- Ejecución nada o levemente perturbada	- Ejecución claramente perturbada (1 gim)	- Ejecución Claramente perturbada (2 o más gim)
Características Físicas: - Falta en un área, (ej. fuerza, etc.) durante todo el programa	Leve ausencia (grupo/cada área)	Ausencia clara (1-2 gim/cada área)	Ausencia manifiesta (grupo/cada área)

Exigencias y tipos de errores	Deducción por error (cada vez/cada elemento, salvo especificación)		
	Pequeño: -0,1	Mediano: -0,2	Grande: -0,3
Movimiento corporal: - Técnica incorrecta - No mostrar características básicas del MC	Pequeñas faltas en la técnica de elemento	Técnica parcialmente incorrecta del elemento	Técnica totalmente incorrecta del elemento
Salto: - Técnica incorrecta - No muestra características (forma no fijada, baja elevación, pobre control postural, aterrizaje pesado)			
Equilibrios: - Técnica incorrecta - No muestra características (forma no fijada, pobre control postural, falta de rotación)			

Reglamento de competición de GEG para categorías Infantiles © IFAGG © AEGEG
Actualización 24.01.2020

Caída en un elemento	-0.4 cada gimnasta/ cada vez
Caída de Elevación	- caída de elevación: -0.5 cada vez - gimnasta(as) cae al suelo desde elevación: -0.5 cada vez
-Técnica GEG: - Falta total de técnica GEG	-0.3 todo el programa
Trabajo Bilateral - Ausencia de equilibrios o saltos con pierna no dominante	-0.2 cada elemento en falta

Penalización de la Juez Principal de Ejecución: -0.5 por cada gimnasta que falta Ver Generalidades: Numero de gimnastas

Bonificación: Todos los elementos y series se ejecutan en un nivel excelente y están bien sincronizados + 0.1 - (tamaño de grupo es de 6-8 gimnastas)
o + 0.2- (tamaño del grupo es de 9 o más gimnastas).

El panel de EJE evalúa la ejecución de la composición, cuenta los errores en la ejecución y hace la propuesta de posibles puntos de bonificación.

Todos los jueces de la competición deben dar su puntuación de manera independiente y deben proceder de la siguiente manera:

- Contar todos los errores de la ejecución y deducirlos de los puntos máximos de ejecución (9.8)
- Calcular la puntuación final
- Hacer la propuesta de posibles puntos de bonificación [+] o penalizaciones [-]

5. PUNTUACIÓN

5.1. GENERAL

Todas las juezas deben tener una licencia válida.

La oficina de FMG la tiene un registro de Licencias de Jueces autorizadas.

FNG nombra y confirma la lista de las juezas, Jurado Superior y/o Juez Responsable de las competiciones. Jueces deben respetar el Código Ético así como el el Código Ético de Jueces (sobre todo en sus aspectos relativos a conflictos de interés)

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

5.2. JUECES DE EVALUACIÓN

5.2.1. Paneles de evaluación

El número mínimo de juezas por panel es de 9, el máximo número de juezas es de 12. Los equipos serán evaluados por tres paneles de juezas:

- Composición, Valor Técnico (VT),
- Composición, Valor Artístico (VA),
- Ejecución (EJE),

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 independientemente de las puntuaciones de los demás paneles.

Uno de las juezas que evalúan de cada panel (Nº1) será el Juez

Principal. Todos las juezas mandarán sus puntuaciones al Juez

Principal del Panel.

Después de la actuación del primer equipo 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.

5.2.2. Jueces Principales

Deberes y responsabilidades de los Jueces Principales de los Paneles

- Supervisar que se siguen las reglas
- Llamar a los jueces después de la actuación del primer equipo de cada categoría de la competición
- Comprobar que las diferencias entre las puntuaciones de los jueces se ajusten a las normas
- Reunir a los jueces en situaciones donde la diferencia entre las puntuaciones es demasiado alta (el orden entre las puntuaciones de los jueces (la más alta/la más baja) no se pueden cambiar en la negociación)
- Llamar al Jurado Superior (si está nominado), si los jueces no pueden llegar a un acuerdo.
- Añadir las bonificaciones
- Deducir las penalizaciones
- Comprobar y aprobar las puntuaciones del ordenador junto con el Juez Responsable antes de su publicación

Los puntos de bonificación son dados por separado y añadidos a la nota final, solo si la mayoría (mínimo $\frac{3}{4}$ ó $\frac{2}{3}$) de los jueces han hecho la propuesta de la bonificación.

Las penalizaciones son dadas por separado y serán restadas a la nota final solo si la mayoría (mínimo $\frac{3}{4}$ ó $\frac{2}{3}$) de los jueces han hecho la propuesta de penalizaciones.

Penalizaciones deducidas por el Juez Principal

Juez Principal de 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 en pista del equipo desasido larga, o está acompañada con música, o incluye movimientos extra: -0.3
- Indumentaria, peinado o maquillaje no conforme con la norma:
-0.1 por un gimnasta y -0.2 por dos o más gimnastas
- * elementos perdidos (maquillaje, decoración del pelo/ornamento del cabello, punteras etc.): -0.1 puntos por cada elemento perdido
- * Asistencia por miembro oficial : -0,3

Penalizaciones deducidas por la Juez Principal de Valor Artístico:

- Tiempo: -0.1 por cada segundo adicional o

ausente Juez Principal de Ejecución:

* El límite, salida del área de competición: tocar el suelo fuera de la línea de limitativa: -0.1 puntos cada vez.

* Gimnasta ausente: -0.5 por cada gimnasta ausente.

Penalizaciones deducidas por la Juez Principal de Ejecución:

- El límite, salida del área de competición: tocar el suelo fuera de la línea de limitativa:
 - -0.1 puntos Cada vez.

5.2.3. Juez Responsable

El Juez Responsable debe ser un buen modelo a seguir en términos de comportamiento y acciones para todos los jueces de evaluación. La Juez Responsables comentará los detalles finales de la competición (por ejemplo calendario de competición y lista de jueces)

Derechos y responsabilidades:

- debe estar presente en el sorteo de equipos
- 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 junto con los Jueces Principales decada panel, 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

5.2.4. Jurado Superior

Jurado Superior puede constar de 3 a 4 jueces de primer nivel. Son parte de los Paneles de Evaluación,pero sus puntuaciones no se incluyen en las puntuaciones oficiales.

Derechos y responsabilidades:

- supervisa que las acciones del panel de jueces estén de acuerdo con las normas y reglamentosde la IFAGG.
- observar el trabajo de los jueces y escuchar las negociaciones
- en casos extremos tiene el derecho de interferir con el trabajo de los jueces de lospaneles. Estos casos deben ser siempre informados.

5.2.5. Jueces de línea

Debe haber mínimo 2 (máximo de 4) jueces de línea los cuales observan las líneas de área del tapiz desde sus esquinas. Indicarán si se sobrepasa el área de competición con una bandera y tomarán nota en una papeleta que le será proporcionada. Al final del ejercicio, los jueces de línea harán llegar la papeleta a la Juez Principal del Panel de Ejecución, quien realizará la deducción. La deducción se realizará de la notatotal de ejecución.

5.2.6. Jueces de Cronometraje

Debe haber al menos 2 jueces de cronometraje. Los jueces deben fijar el tiempo de manera independientey 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 ala Juez Principal del Panel de Valor Artístico quien luego aprobará la penalización.

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

6. 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 contará 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 (0.0 -5.9) y hace la propuesta por posible puntuación de bonificación [+].

El Panel de Valor Artístico (Composición/Valor Artístico) evalúa el valor artístico de la composición, calcula la puntuación de la coreografía (0.0 - 3.9) y hace la propuesta por la posibilidad de puntos de bonificación [+] o penalizaciones [-].

El Panel de Ejecución (Ejecución) evalúa la ejecución de la rutina, calcula la puntuación de la composición (0.0 - 9.8) y hace la propuesta por la posibilidad de puntos de bonificación [+] o penalizaciones [-].

6.1. CÁLCULO DE LAS PUNTUACIONES PARCIALES

Las tres puntuaciones parciales son la puntuación final de cada panel (Valor Técnico, Valor Artístico y Ejecución).

Dependiendo del número de jueces en el panel, las puntuaciones se contarán de la siguiente

manera: Panel de 4 jueces:

- La puntuación más alta y la más baja se eliminarán y la media de las dos puntuaciones centrales es la puntuación parcial.
- La diferencia entre las puntuaciones centrales no debe ser

superior a 0.3 Panel de 3 jueces:

- La media de todas las puntuaciones será calculada y el resultado es la puntuación parcial
- La diferencia entre todas las puntuaciones no puede ser superior a 0.4

7. CAMBIO DE REGLAMENTO

El Comité Técnico de la IFAGG es responsable del cambio de las reglas.

APÉNDICE 1: 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. Series de Movimientos Corporales
4. Características de Otros Grupos de Movimientos

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 Estética

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 de

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

Si la rotación exigida durante un equilibrio dinámico no es mostrada por 2/3 del equipo, el elemento no cuenta como equilibrio. Un paso como máximo es permitido entre dos equilibrios en serie, pero no está autorizado mantenerse sobre ambos pies entre los equilibrios.

2.2 Características de un 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.

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 detrás 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 detrás (forma básica)

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

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 detrás
- Ondas a través de todo el cuerpo (con espiración) y terminan con una extensión Onda corporallateral (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 atrás.

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)

3. Característiques de otros grupos de movimientos:

Movimientos de Brazos

La ejecución de los movimientos de brazos debe mostrar de manera clara diferentes planos y direcciones, así como una variedad en la relajación y la fuerza. Los movimientos de brazos deben ser realizados utilizando toda la longitud del brazo.

Movimiento de las Piernas

Los movimientos de las piernas se deben realizar con una buena técnica, que incluye buenas extensiones, rotación hacia el exterior, buena flexibilidad y la posición apropiada de las caderas en elevaciones y sujeciones.

Serie de pasos o saltos

Las series de pasos y saltos debe fomentar el desarrollo de la agilidad de los gimnastas. La ejecución de pasos y saltos debe mostrar una buena técnica y coordinación, debe ser realizado rítmicamente.

Movimientos Acrobáticos

En los movimientos acrobáticos, las gimnastas deben demostrar un buen control muscular, coordinación y agilidad.

Movimientos de Flexibilidad

Los movimientos de flexibilidad deben ser realizados con un buen control muscular, mostrando una línea y forma clara en el movimiento. Los movimientos deben ser realizados con buena técnica y respetar los aspectos saludables. Debe demostrar un buen equilibrio entre la flexibilidad y la fuerza.