

REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE GIMNASIA ESTÉTICA - SENIOR – JUNIOR PROGRAMA LARGO

GENERALIDADES

La Gimnasia Estética está compuesta por movimientos corporales amplios que se unen entre sí de forma natural y con elegancia, donde la característica principal es que las caderas formen la base central del movimiento. La filosofía del deporte está basada en la armonía, en el ritmo y en los movimientos dinámicos que se llevan a cabo de forma natural, dando solidez al movimiento.

Este deporte combina la danza y la gimnasia con elegancia y belleza.

1. CRITERIOS DE LA COMPETICIÓN

Ver el reglamento general de la

IFAGG.

2. CATEGORÍAS DE COMPETICIÓN

Categoría Junior: *Gimnastas entre 14 – 16 años.*

Dos componentes del grupo pueden ser un año menor o un año mayor que la edad de la mayor o menor del grupo.

Categoría Sénior: *16 años o más.*

Dos componentes del grupo pueden ser un año más joven que la gimnasta de menor edad.

La edad de la gimnasta es determinada en base al año de nacimiento, no de la fecha de nacimiento.

3. GRUPOS / EQUIPOS DE COMPETICIÓN

Número de gimnastas

Categorías Junior y Sénior: Un grupo se compone de 6 - 15 gimnastas durante la temporada incluyendo la gimnasta de reserva. Para cada competición el número de gimnastas en el tapiz de competición es de 6 a 10. Las gimnastas inscritas para cada competición (tanto en preliminares como en finales), pueden ser como máximo hasta 15 gimnastas durante la misma temporada.

Las gimnastas pueden competir en la misma temporada en dos grupos/equipos y en dos categorías (AEGEG sigue el calendario escolar para determinar la temporada).

En el caso de un equipo que comienza el ejercicio de competición con 6 ó más gimnastas y durante el ejercicio un gimnasta abandona por alguna razón, el equipo será penalizado por el/los gimnasta/s ausentes.

o Penalización por la Juez Principal de EJ: - 0.5 por cada gimnasta ausente o adicional.

4. PROGRAMA DE COMPETICIÓN

4.1 Duración del ejercicio

La duración del ejercicio oscila entre 2min 15sg a 2min 45 segundos.

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

- Penalización por el Juez Principal de AV-A: - 0.1 por cada segundo completo adicional o faltante. La penalización es propuesta por ambos Jueces.

La entrada de un grupo a sus posiciones de salida no debe ser demasiado larga, ni estar acompañada de música o incluir movimientos extra.

- Penalización del Juez Principal de AV-A (propuesta de la mayoría de los jueces de AV-A): - 0,3 por entrada demasiado larga, acompañada de música o con movimientos adicionales.

4.2. Música

La elección de la música es libre. La música puede ser interpretada por uno o varios instrumentos y se permite tener voz(es) y palabras. La música debe estar unificada y completa sin interrupciones, debe tener una estructura clara y bien definida y ser apropiada para la categoría de edad de las gimnastas. No se permiten fragmentos musicales desconectados o efectos de sonido irregulares. Se permite que suene una breve señal antes de la música. Se permite una breve introducción musical sin movimiento.

Debe haber una sola pieza musical grabada en formato electrónico. La música deberá ser entregada a los organizadores en la forma solicitada.

La siguiente información debe quedar claramente reflejada en inglés en el CD o en el archivo de música:

- Nombre del Club/Nombre del grupo
- País del grupo
- Categoría en la que se compite
- Duración del programa

El nombre del/ de los compositores y el título de la música debe ser aportado siempre y cuando la organización lo requiera.

El ejercicio tiene que ser interpretado en su totalidad con la música de acompañamiento. Cuando la música reproducida no es la del grupo, es responsabilidad del equipo parar de forma inmediata, y el equipo volverá a empezar su ejercicio tan pronto como su música empiece.

Un equipo podrá repetir el ejercicio solo en circunstancias de "fuerza mayor" tales como un accidente o error causado por la organización como por ejemplo: (un corte eléctrico, un error en el sistema de sonido, etc.). La Juez Responsable/Superior y Jueces Principales de cada panel deberán aprobar la repetición del ejercicio.

5. AREA 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. La gimnasta no puede salir del área de competición durante el ejercicio, incluido la postura inicial y final.

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

La penalización se propone por los jueces de línea.

6. VESTIMENTA DE GIMNASTAS

6.1. *Vestimenta*

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. El maillot debe permanecer sin cambios durante todo el ejercicio.

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

Un correcto maillot 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 estar por debajo del pecho en la parte de delante, y por detrás la transparencia no podrá estar más abajo del omóplato. 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 sean estéticas y no perturben la ejecución del programa.
- Las vendas y vendajes deben ser del color de la piel.
- El emblema nacional y los logos del equipo, se podrán visualizar en el exterior de la parte superior del brazo izquierdo o cadera izquierda de cada miembro del equipo. Para ver si el emblema está permitido, hay que corroborarlo con el Reglamento General de IFAGG. (Tamaño máximo 30 cm²)

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.

o Penalización del Juez Principal de VA-A (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.

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 permitido. No se autoriza el uso de coloraciones que puedan transferirse a la moqueta.

El maquillaje moderado, estético y deportivo, está autorizado. No se permiten dibujos, coloraciones o piedras en el rostro. Tampoco se autoriza el maquillaje teatral.

o Penalización del Juez Principal de VA-A (propuesta de la mayoría de los jueces de VA-A): - 0.1 para una gimnasta y - 0,2 para dos o más gimnastas cuya vestimenta, peinado o maquillaje no se ajuste a las normas.

o Penalización del Juez Principal de VA-A - 0.1 por cada artículo perdido (decoración del pelo, puntera, etc.)

La penalización es propuesta por los jueces de línea.

o Penalización del Juez Principal de VA-A - 0,2 por mancha de color sobre la superficie de competición, causada por tintes o maquillajes. La penalización es propuesta por los jueces de línea.

Aclaración: no se penalizará la pérdida de pequeñas horquillas y pequeñas pedrerías.

7. DISCIPLINA

7.1. Dopaje

Ver las Reglas Generales de IFAGG.

Como requisito previo para participar en eventos IFAGG, una persona debe seguir las normas antidopaje. Todos los gimnastas, entrenadores, gimnastas asistentes y oficiales deben familiarizarse con las reglas antidopaje. La información sobre Sustancias Prohibidas y Métodos Prohibidos está disponible en el sitio web de la AMA: <http://www.wada-ama.org/>.

7.2 Disciplina de gimnastas y entrenadores

Todos los equipos deben estar presentes y completar su rutina durante el entrenamiento oficial.

Si un grupo no participa en el entrenamiento oficial para la competencia, se les prohíbe participar en esa competencia (excepto en circunstancias atenuantes y solo con la aprobación del juez responsable / consejo de IFAGG).

Todos los equipos y entrenadores deben respetar al equipo competidor y no molestar al equipo competidor durante la competencia y/o las prácticas. No se permiten voces fuertes o música fuera del área de competencia durante las actuaciones de otros equipos y resultará en una penalización deducida de Valor Artístico.

- Penalización del Juez Responsable: - 0,3 por disciplina del entrenador

Bajo ninguna circunstancia un entrenador, jefe de equipo u otro oficial puede comunicarse verbalmente o por señales con una gimnasta o con un grupo durante la ejecución del ejercicio. Cualquier ayuda que contribuya a la correcta ejecución de una secuencia dará lugar a una penalización deducida del Valor Artístico.

- Penalización del Juez Responsable: - 0,3 por la asistencia de un entrenador.

A las gimnastas no se les permite hacer ningún sonido vocal durante la rutina, excepto aplausos, toques o efectos rítmicos similares y darán como resultado una penalización deducida del valor artístico.

- Penalización del Juez Principal de AV-A (propuesta de la mayoría de los jueces de AV-A): - 0,1 cada vez.

Para otras regulaciones disciplinarias, consulte el Código Disciplinario de IFAGG.

VALOR TECNICO

El Valor Técnico consiste en:

- Series combinadas (se combinan de diferentes grupos de movimientos)	Puntuación Total Valor Técnico 10.0
- Equilibrios	
- Saltos	
- Movimiento corporal (MC) y Serie de movimiento corporal (MCS)	

Nivel y Valor de las Dificultades:

Series combinadas de diferentes grupos de movimiento:

Serie MC	+ ÉQUILIBRIO	= 0,4 – 0,9*
Serie MC	+ SALTO	= 0,4 – 0,9*
ÉQUILIBRIO	+ Serie MC	= 0,4 – 0,9*
SALTO	+ Serie MC	= 0,4 – 0,9*
ÉQUILIBRIO	+ SALTO (o viceversa)	= 0,2 – 0,7*

* La combinación más alta de valor (C-Equilibrio/Salto + C-MC series (o viceversa), C-Equilibrio + C-Salto (o viceversa) obtendrá un punto extra de +0,1.

Equilibrios y Saltos:

Nivel:		Valor:
A	=	0.1
B	=	0.2
C	=	0.3

Serie de Equilibrios y serie de Saltos:

Nivel:			Valor:
Serie A	A+A	=	0.2
Serie C	A+B o B+A	=	0.3
Serie D	B+B o A+C o C+A	=	0.4
Serie E	B+C o C+B	=	0.5
Serie F	C+C	=	0.7*

* La combinació més alta de valor (C + C) en la serie de equilibris y saltos, obtindrà un punto extra de +0,1.

Movimientos corporales totales requeridos:

Onda corporal total	=	0.3
Swing total	=	0.3

Serie de movimiento del cuerpo (MCS):

Serie A-MC = 0.3 – serie que incluyen dos (2) movimientos corporales diferentes

Serie B-MC = 0.4 – serie que incluyen tres (3) movimientos corporales diferentes

Serie C-MC = 0.5 – serie que incluyen cuatro (4) movimientos corporales diferentes

1. ELEMENTOS REQUERIDOS DEL PROGRAMA

Para obtener la puntuación máxima de Valor Técnico, tiene que tener los siguientes elementos incluidos en el programa.

1.1. EQUILIBRIOS

La composición debe contener 1 equilibrio (estático o dinámico) y 1 serie de equilibrio, que se pueden realizar en pie plano o en relevé.

Todos los equilibrios deben realizarse con claridad y tener las siguientes características:

- La forma fijada y bien definida durante el equilibrio “foto”.
- Amplitud suficiente de la pierna elevada.
- Buen control corporal durante y después del equilibrio.

Equilibrios Estáticos

Los equilibrios estáticos pueden ser realizados sobre una pierna, sobre la rodilla o con posición cosaco. Durante el equilibrio la pierna libre debe estar elevada como mínimo 90°. Solo una pierna se puede doblar en un equilibrio.

- El equilibrio Passé no cuenta como una dificultad (Excepción: giros en posición passé)

Equilibrios Dinámicos (“tourlent”, “ilusions”, giros) se realizan sobre un pie y deben tener las siguientes características:

A - Tourlents (giro lento, promenade):

- Una rotación de 360° debe completarse en una forma fijada.
- Al realizar un tour lento con una rotación de 360°, se permiten un máximo de 4 apoyos de talón
- Tour lento debe comenzar después de que se fije la posición inicial del equilibrio.
- Todos los criterios relacionados con el nivel de la pierna libre, el apoyo de las manos y la forma de los movimientos corporales son los mismos que para los equilibrios estáticos.

B - Ilusión:

- Debe completarse una rotación de 360° desde la línea del hombro y la cadera.

C - Giros:

- Se debe completar una rotación de un mínimo de 360° en una forma fija.
- Si no todas las gimnastas muestran la rotación requerida en un equilibrio dinámico, el elemento no se cuenta como un equilibrio.
- Ambas piernas se pueden doblar durante los giros.

Añadiendo los siguientes criterios a la forma de la base, aumenta el valor de los equilibrios estáticos y dinámicos:

- Equilibrio realizado con un movimiento corporal (extensión, torsión, etc.). Criterios de amplitud, de movimiento corporal necesarios para aumentar el valor técnico de un equilibrio: ver Apéndice.
- Equilibrio realizado con una rotación de 360° en forma fijada (tour lento).
- Equilibrio realizado con una rotación mínima de 360° en forma fijada (giro).
- Equilibrio realizado sin ayuda de mano/s de la pierna libre.
- Equilibrio realizado con gran amplitud.
- Equilibrio realizado en relevé.

Para todos los criterios y aclaraciones adicionales, consultar el Apéndice.

Serie de equilibrios

Es una combinación de dos equilibrios diferentes (A o B) realizados de forma sucesiva con la misma pierna o con un cambio de la pierna de base. Se permite como máximo un apoyo/paso entre los dos equilibrios de la serie.

Durante el ejercicio solo puede haber un máximo de dos (2) equilibrios empezados con soporte de una (1) o dos (2) manos en el suelo. La mano de apoyo solo puede estar en contacto con el suelo un (1) segundos antes que la gimnasta fije el equilibrio. Si la mano de apoyo permanece más de un (1) segundo en el suelo, el equilibrio no será contado como equilibrio, será contado como movimiento corporal.

TABLA DE VALORES – EJEMPLOS DE EQUILIBRIOS

FORMA	A - nivel Valor 0.1	B - nivel Valor 0.2	C - nivel Valor 0.3
1. Giro en passé	Rotación de 360° en passé	Rotación de 360° en passé +MC	Rotación de 720° en passé +MC
		Rotación de 720° en passé	
2. Giro con amplitud inferior a 90°, pierna libre en diferentes direcciones	Rotación de 360° con amplitud inferior a 90°	Rotación de 360° con amplitud inferior a 90° + MC	Rotación de 720° con amplitud inferior a 90° + MC
		Rotación de 720° con amplitud inferior a 90°	
3. La pierna libre a 90° con ayuda de la mano/s – frontal, lateral o atrás.	90° con ayuda de la mano/s +MC	90° con ayuda de la mano/s + MC + Rotación 360°	90° con ayuda de la mano/s + MC + Rotación 720°
	90° con ayuda de la mano/s + Rotación 360°		
4. Pierna libre a 90° sin ayuda de las manos – frontal, lateral o atrás.	90° sin ayuda de la/smano/s	90° sin ayuda de la/s mano/s +MC	90° sin ayuda de la/s mano/s + MC+ Rotación 360°
		90° sin ayuda de la/s mano/s +Rotación 360°	90° sin ayuda de la/s mano/s +Rotación 720°
5. Pierna libre levantada min. 135° con apoyo para las manos – frontal, lateral	135° con ayuda de mano/s la/s	135° con ayuda de la/s mano/s +MC/Rotación 360	135° con ayuda de la/s mano/s + MC + Rotación 360° / relevé
			135° con ayuda de la/s mano/s + 720° rotación
		180° con ayuda de la/s mano/s	180° con ayuda de la/s mano/s + MC/ relevé



6. Pierna libre min. 135° sin apoyo de la/s mano/s – frontal, lateral		135° sin apoyo de la/s mano/s	135° sin apoyo de la/s mano/s +MC/ relevé/ Rotación 360°
			180° sin apoyo de la/s mano/s
7. Pierna libre min. 135° con ayuda de la/s manos – atrás	135° con ayuda de la mismamano	135° con ayuda de la mismamano + Rotación 360°	135° con ayuda de la mismamano + Rotación 720°
			180° con ayuda de la mismamano + Rotación 360°/ relevé
			135° con apoyo de la MANO OPUESTA + Rotación 360°/ relevé
8. Pierna libre min. 135° sin apoyo de la/s mano/s – atrás		135° sin apoyo de la/s mano/s	135° sin apoyo de la/s mano/s +Rotación 360° / relevé
			180° sin apoyo de la/s mano/s
9. Ilusión hacia adelante y hacia atrás con min. Rotación 360°, las manos no deben tocar el suelo	Ilusión hacia adelante conamplitud mín. 135°	Ilusión hacia adelante con amplitud mín. 180°	Ilusión hacia atrás con la amplitud de min. 180°
		Ilusión hacia atrás con la amplitud de min. 135°	

**Criterios de amplitud de movimientos corporales para aumentar el valor técnico del equilibrio: ver Apéndice.*

Se permiten otros equilibrios que no se encuentren en la tabla "Ejemplos de equilibrios", pero que cumplan con los requisitos necesarios.

Los equilibrios no se considerarán como una dificultad cuando tengan los siguientes errores:

- la forma no es fija y no está claramente definida durante el balance (“foto”),
- altura insuficiente de la pierna levantada,
- rotación insuficiente (menos de 360°) durante la tourlent, ilusión o giro,
- C - balance tiene 0.6 o más deducciones en la EXE de la dificultad,
- B - balance tiene 0.6 o más deducciones en la EXE de la dificultad
- Balance A tiene 0.4 o más deducciones en la EXE de la dificultad.

La dificultad se baja de nivel:

En algunos casos, el nivel de dificultad se reduce:

- Si el equilibrio C tiene 0,4 - 0,5 deducciones en la EXE de la dificultad, se contará como un equilibrio B.
- Si el equilibrio B tiene 0,4 - 0,5 deducciones en la EXE de la dificultad, se contará como equilibrio A.

1.3. SALTOS

La composición debe contener 1 salto y 1 serie de saltos (una combinación de 2 saltos diferentes).

Los saltos deben tener las siguientes características:

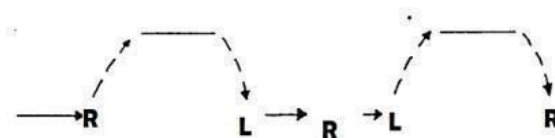
- Forma fijada y bien definida durante el vuelo
- Forma fijada y bien definida durante la rotación del salto girando
- Buena elevación durante el salto
- Un buen control del cuerpo durante y después del salto
- Recepción ligera y suave

La forma y altura durante el vuelo determinan el nivel de dificultad de un salto.

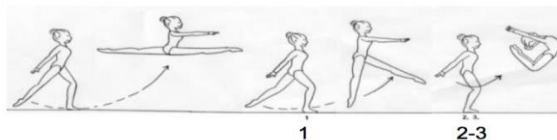
Aclaraciones sobre los saltos:

- La misma forma del salto podrá ser utilizada y contará como otro elemento técnico (variación) si se realiza:
 - o Con un giro de 180° mínimo (Ejemplo: forma básica- zancada, variación –“jeté en tournant”)
 - o Con despegue diferente (Ejemplo: con una pierna, variación- “assemblé”)
- Entre 2 saltos en la misma serie se permiten un máximo de 3 apoyos

Ejemplo 1: Salto desde la pierna derecha, recepción sobre la izquierda, paso con la derecha y elevación desde la izquierda, recepción sobre derecha.



Ejemplo 2: Salto zancada y salto en círculo. Tras recepción (1 apoyo), un “assemble” sobre ambas piernas (2 apoyos) está permitido.



Suma de los siguientes criterios a la forma base de los saltos:

- o Salto realizado con un movimiento corporal (flexión, torsión, etc.). Criterios para la amplitud de movimiento corporal requiere valor técnico de un salto: Ver Apéndice.
- o Salto realizado con una rotación: un giro de mínimo 180° en una forma fijada 360° desde el momento del despegue hasta el momento del aterrizaje. (Nota: el criterio de rotación dependerá de la técnica y amplitud de un salto).
- o Salto realizado con técnica en tournant.
- o Salto realizado con mayor amplitud.

TABLA DE VALORES – EJEMPLOS DE SALTOS

Categoría	Nivel A, Base, Valor 0,10	Nivel B Valor 0,20 (base + 0,10)	Nivel C Valor 0,30 (base + 0,10 + 0,10)
1. Salto sin amplitud de piernas	Salto sin amplitud de piernas + rotación	Salto sin amplitud de piernas + rotación + MC	
	Salto sin amplitud de piernas + BM		
2. Cabriolé Salto	Cabriolé en diferentes direcciones	Cabriolé +MC	Cabriolé + BM + Rotación
		Cabriolé + rotación	
3. Salto con 90° de amplitud, pierna libre en diferentes direcciones	90° Amplitud	90° amplitud + MC	90° amplitud + MC + rotación
		90° amplitud + rotación	
4. Salto con dos piernas juntas hacia delante ángulo 90°	Piqué forma- Salto	Piqué forma + MC	Pike forma + MC + en tournant
		Piqué forma + en tournant	Pike forma + MC + rotación



5. Corza 135° o més	135° amplitud (rodilla delantera horizontal)	135° amplitud + MC (rodilla delantera horizontal)	135° amplitud + MC + rotación
		135° amplitud + rotación (rodilla delantera horizontal)	
		135° amplitud en tournant	
	180° amplitud	180° amplitud + MC	180° amplitud + rotación
		180° amplitud + rotación	
	Corza 180° amplitud + MC (rodilla delantera inferior horizontal)	180° amplitud + en tournant	135° amplitud + MC + en tournant
			180° amplitud + MC + rotación
			180° amplitud + MC + en tournant
	180° amplitud + rotación (rodilla delantera inferior horizontal)	180° amplitud + MC + rotación (rodilla delantera inferior horizontal)	180° amplitud con cambio de piernas ESTIRADAS + MC
		180° amplitud con cambio de piernas ESTIRADAS	180° amplitud con cambio de piernas ESTIRADAS + rotación
		180° amplitud con cambio de piernas ESTIRADAS + en tournant	
6. Salto Cosaco	Cosaco forma	Cosaco forma + MC	Cosaco + MC + rotación
			Cosaco + MC + en tournant
		Cosaco forma + rotación/en Tournant	Cosaco amplitud 180° + MC
7. Salto GATO Con amplitud 180°	"Cat" forma	"Cat" + MC	« Cat » forma + MC + rotación/en Tournant
		"Cat" forma + rotación/en Tournant	
	135° amplitud	135° amplitud + MC	135° amplitud + MC + rotación
		135° amplitud rotación	135° amplitud + MC + en tournant
		135° amplitud + en tournant	



8. Salto Zancada		180° amplitud	180° amplitud + MC
			180° amplitud + en tournant
			180° amplitud + rotación
	135° amplitud con cambios de piernas DOBLADAS	135° amplitud con cambios de piernas DOBLADAS + MC	135° amplitud con cambios de piernas DOBLADAS, + MC + en tournant
		135° amplitud con cambios de piernas DOBLADAS + rotación/en tournant	135° amplitud con cambios de piernas DOBLADAS + BM + rotación
		180° amplitud con cambios de piernas DOBLADAS	180° amplitud con cambios de piernas DOBLADAS, + BM/rotación/en tournant
		135° amplitud con cambio de las piernas ESTIRADAS	Zancada con cambio de las piernas ESTIRADAS, amplitud 135° + MC / rotación /en tournant
	Zancada con cambio de las piernas ESTIRADAS, amplitud 180°		
Salto lateral, 135° amplitud	Salto lateral, amplitud 135° + MC / rotación 180°	Salto lateral, amplitud 180° + MC / rotación	
	Salto lateral, amplitud 180°		
9. Salto "Kabaeva"	Forma O (45°/80°)	Forma O (más de 45° de rodillas / 80° de flexión)	Con las dos pierna flexionadas "O" + rotación
			Con las dos pierna flexionadas forma "O" + en tournant

Salto que no están listados en la tabla "Ejemplos de Saltos", pero que cumplan con los requisitos necesarios serán permitidos.

La amplitud se mide desde la línea entre las rodillas; ambos muslos deben mostrar una forma fija donde la amplitud de flexibilidad en la articulación de la cadera es claramente medible (ver Apéndice).

Recepción al suelo después de un salto con apoyo de otra parte del cuerpo que no sean los pies.

En general la recepción de un salto se realiza con un pie/los pies, sin embargo, un máximo de dos (2) saltos en un ejercicio, también se puede realizar con la recepción en una parte del cuerpo diferente, p.eje. rodillas o con apoyo de la otra parte del cuerpo, soporte de manos/brazos. Si hay más de dos (2) saltos en la recepción entre ellos con el apoyo de otra parte del cuerpo, que no sean los pies, no se contarán como elementos técnicos.

Nota: Si después de un salto se recepciona sobre un pie o los pies y enseguida realizamos una voltereta, rotación u otro movimiento corporal, el salto contará como la recepción a un pie/dos pies.

Los saltos no se considerarán como una dificultad cuando tengan los siguientes errores:

- La forma no está fijada ni está bien definida durante un salto,
- Elevación insuficiente del salto,
- C-Salto tiene 0.6 o más deducciones en la EXE de la dificultad
- B-Salto tiene 0.6 o más deducciones en la EXE de la dificultad
- A-Salto tiene 0,4 o más deducciones en la EXE de la dificultad

Bajando el nivel de dificultad:

En algunos casos el nivel de la dificultad se puede bajar:

- Si C -Salto tiene 0,4–0,5 puntos de errores EXE, se contará como B.
- Si B -Salto tiene 0,4–0,5 puntos de errores EXE, se contará como un A.

1.3. MOVIMIENTOS CORPORALES

La Gimnasia Estética se compone de movimientos corporales estilizados y naturales, donde las caderas forman el centro del movimiento fundamental. Un movimiento realizado con una parte del cuerpo se refleja a lo largo de todo el cuerpo.

La composición debe contener como mínimo los siguientes elementos corporales:

- 2 ondas corporales totales
- 2 swings corporales totales
- 5 series BM = series que incluyen varios movimientos corporales

diferentes

VALORES PARA UNA SERIE DE MOVIMIENTOS CORPORAL

A - MC series	(2 MC)	=	0.3
B - MC series	(3 MC)	=	0.4
C - MC series	(4 MC)	=	0.5

Movimientos Corporales Fundamentales:

- onda corporal
- swing corporal
- flexión
- inclinación/línea
- torsión
- contracción
- relajación

Características de los movimientos corporales: ver apéndice

Todas las series de movimientos corporales deben ejecutarse con fluidez y deben subrayar la continuidad de un movimiento al siguiente como si fueran creados por el movimiento anterior. Las series de movimientos corporales se pueden realizar con movimientos de brazos (balanceos, empujones, olas, ochos, etc.) o diferentes tipos de pasos (pasos rítmicos, caminar, correr, etc.).

1.4. SERIE COMBINADA (Serie Combinada de Diferentes Grupos de Movimiento)

La composició debe contener una serie combinada de dos (2) grupos de movimientos diferentes (Serie de Movimientos Corporales, Equilibrios y Saltos). En una serie, se permite un paso entre los grupos de movimientos. Si el salto se realiza en la serie (como un segundo elemento) una batida con dos piernas se permite. La conexión entre los grupos de movimiento debe ser lógica y realizada con fluidez.

Posibles Combinaciones para Series Combinadas:

Equilibrio	+	MCS
Salto	+	MCS
MCS	+	Equilibrio
MCS	+	Salto
Equilibrio	+	Salto o viceversa *

*Si la mitad del equipo realiza salto/salto + equilibrio y el otro equipo realiza viceversaequilibrio + salto/salto, esto no contará como serie combinada.

Solo se contarán los cinco (5) niveles más altos de dificultad para la puntuación final. La combinación en cada serie combinada debe ser diferente. La misma combinación se contará una sola vez.

- Si las dificultades ejecutadas simultáneamente son de diferentes niveles, el nivel de dificultad está determinado por el valor del nivel de dificultad más bajo

Valores de Serie Combinada (Serie Combinada de Diferentes Grupos de Movimiento) 0.2 – 0.9

El valor de una Serie Combinada está determinado por la suma de sus componentes. La determinación del valor debe seguir las reglas de la suma matemática.

Serie Equilibrio o Salto + MC (y viceversa)

<u>Nivel</u>		<u>Nivel</u>		<u>Valor</u>		<u>Valor</u>		<u>Valor Total</u>
A	+	A - MC series (2 MC)	=	0.1	+	0.3	=	0.4
		B - MC series (3 MC)				0.4	=	0.5
		C - MC series (4 MC)				0.5	=	0.6
B	+	A - MC series (2 MC)	=	0.2	+	0.3	=	0.5
		B - MC series (3 MC)				0.4	=	0.6
		C - MC series (4 MC)				0.5	=	0.7
C	+	A - MC series (2 MC)	=	0.3	+	0.3	=	0.6
		B - MC series (3 MC)				0.4	=	0.7
		C - MC series (4 MC)				0.5	=	0.9*

Equilibrio + Salto (o viceversa)

<u>Nivel</u>		<u>Nivel</u>		<u>Valor</u>		<u>Valor</u>		<u>Valor Total</u>
A	+	A	=	0.1	+	0.1	=	0.2
		B				0.2	=	0.3
		C				0.3	=	0.4
B	+	A	=	0.2	+	0.1	=	0.3
		B				0.2	=	0.4
		C				0.3	=	0.5
C	+	A	=	0.3	+	0.1	=	0.4
		B				0.2	=	0.5
		C				0.3	=	0.7*

Excepción: La combinación de más alta nivel (C -equilibrio/salto + serie C-MC, C equilibrio + C salto o viceversa) recibe un punto adicional de +0.1.

2. ELEMENTOS TÉCNICOS Y VALOR PUNTUACIÓN DEL VALOR TÉCNICO (TV)

2.1. ELEMENTOS TÉCNICOS

Todo el equipo debe ejecutar los Elementos Técnicos con buena calidad, de lo contrario los elementos no serán considerados como dificultades para el Valor Técnico. Si una (1) o más gimnastas no muestran el Elemento Técnico con éxito, el elemento no contará para todo el equipo.

Los Elementos Técnicos deben ejecutarse al mismo tiempo, en canon o en un corto período de tiempo. Los Elementos Técnicos repetidos idénticamente varias veces en un programa se contarán una sola vez.

Las ondas y swings requeridos pueden incluirse en la serie de movimiento corporal o en la serie combinada.

2.2. EVALUACIÓN DEL VALOR TÉCNICO

<p>Equilibrios Max. 1.0</p> <p>1 equilibrio (A, B o C)</p> <p>A – 0.1 B – 0.2 C – 0.3</p> <p>Max. 0.3</p> <p>1 series</p>	<p>Salto Max. 1.0</p> <p>1 salto (A, B o C)</p> <p>A – 0.1 B – 0.2 C – 0.3</p> <p>ax. 0.3</p> <p>1 series saltos</p>	<p>Total, Movimientos Corporales y Series Corporales Movimientos Corporales Max. 3.7</p> <p>2 diferentes ondas totales (0.3 cada uno)</p> <p>ax. 0.6</p> <p>2 different swings totales (0.3 cada uno)</p>	<p>Series combinadas Max. 4.3</p> <p><u>5 niveles más altos de diferentes dificultades</u> (el valor de la serie combinada es 0,2-0,7/0,9 de cada una)</p> <p>Equilibrio + MCS MCS + Equilibrio Salto + MCS MCS</p>
---	--	---	---

equilibrios A-series = 0.2 (A+A) C-series = 0.3 (A+B/B+A) D-series = 0.4 (B+B/A+C/C+A) E-series = 0.5 (B+C/C+B) F-series = 0.7 (C+C)	A-series = 0.2 (A+A) C-series = 0.3 (A+B/B+A) D-series = 0.4 (B+B/A+C/C+A) C+A) E-series = 0.5 (B+C/C+B) F-series = 0.7 (C+C)	ax. 0.6	+ Salto Equilibrio + Salto (o viceversa)
		5 MC series A-MC series (2MC) – 0.3 B-MC series (3MC) – 0.4 C-MC series (4MC) – 0.5	

Todas las juezes de la competición deben dar su puntuación de manera 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 obligatorios realizados por el equipo, prestando atención a las de dificultad más alta.

El cálculo debe comenzar teniendo en cuenta primero la serie combinada. Posteriormente, no se aplica ningún orden en particular:

- Equilibrios y Saltos Series
- Series Movimientos Corporales
- Equilibrio y Salto
- Ondas y Swings corporales totales

3. Calcular el total final

VALOR ARTÍSTICO

El Valor Artístico (VA) consiste en:

Valor Artístico (AV)
Max.10.0

Calidad Artística (VA-A) Max 5.0	Elementos Artísticos (VA-B) Max 5.0
<ul style="list-style-type: none"> • Calidad Gimnasia Estética 2.0 • Estructura 2.0 • Expresión y música 1.0 	<ul style="list-style-type: none"> • Elementos de dificultad 3.4 • Elementos de colaboración 1.0 • Elementos de originalidad 0.6

1. CALIDAD ARTÍSTICA

La calidad artística (VA - A) consiste en:

Calidad Artística (VA-A)
Max 5.0

Calidad AGG Max 2.0	Estructura Max 2.0	Expresión y música Max 1.0
<ul style="list-style-type: none"> • Técnica G. Estética 0.5 • Fluidez en la conexión de movimientos y series de movimientos 0.5 • Continuidad 1.0 	<ul style="list-style-type: none"> • Unidad 0.2 • Variedad de composición: <ul style="list-style-type: none"> - Direcciones, planos y niveles 0.3 - Uso del espacio y formación 0.5 - Desplazamiento 0.3 - Movimientos Corporales 0.1 - Equilibrios 0.1 - Salto 0.1 • Tempo y dinámica 0.4 	<ul style="list-style-type: none"> • Carácter y estilo de la composición 0.2 • Lenguaje corporal 0.2 • Música 0.6

Calidad gimnástica - Técnica de G. Estética (0.5)

La filosofía de la Gimnasia Estética se basa en movimientos armoniosos, rítmicos y dinámicos realizados con el uso natural de la fuerza y mostrando continuidad y fluidez. La Gimnasia Estética se compone de movimientos corporales totales estilizados y naturales, donde las caderas forman el centro de movimiento básico.

La composición debe ser realizada mediante el uso de la técnica total de movimiento del cuerpo que sigue la filosofía G. Estética. Técnica G. Estética: véase el apéndice.

Los movimientos y las series de movimientos con la técnica de Gimnasia Estética deben ser predominantes en la composición.

Deducciones de la técnica Gimnasia Estética:

La composición no muestra la técnica del movimiento total del cuerpo:

- Durante algunas partes del programa -0.3
- Durante todo el programa -0.5

Fluidez en la vinculación de movimientos y series de movimientos (0,5)

Los movimientos y las series de movimientos deben estar unidos de forma fluida y natural. Los movimientos se conectan entre sí de forma que existe una continuidad entre ellos, como si cada uno fuera creado por el movimiento previo subrayando así la continuidad. La composición debe mostrar elementos y combinaciones sin dar apariencia de que sean partes separadas.

Fluidez en el enlace de los movimientos y las deducciones de las series de movimientos:

Los movimientos y las series de movimientos no se enlazan con fluidez y naturalidad con los movimientos anteriores o siguientes:

- durante algunas partes del programa -0,3
- durante todo el programa -0,5

Continuidad (1.0)

La composición debe mostrar continuidad desde el inicio del programa hasta el final del mismo. Cualquier parte de la composición que perturbe o rompa la continuidad del programa dará lugar a una deducción por continuidad.

Los errores de continuidad incluyen, por ejemplo, elevaciones o elementos pre acrobáticos mal conectados o realizados, una mala conexión o ilógica de los elementos (por ejemplo, una carrera ordinaria), una posición vertical fija al revés de la línea cabeza-hombros-cadera durante los elementos, etc.

Deducciones de continuidad:

- Conexiones no lógicas durante el programa -0,1 / cada vez
- Estatismo de gimnasta durante el programa -0.1 / cada vez

Nota: ¡La deducción máxima por "Continuidad" es de 1!0!

ESTRUCTURA

Unidad (0.2)

La composición debe formar una unidad total desde el principio del programa hasta el final del mismo, aunque la composición sea variada. Las diferentes partes de la composición no pueden aparecer como partes separadas. No se permiten rupturas en la estructura y el estilo de la composición. El hilo argumental de la composición no debe romperse.

*Diferentes tipos de solistas o cánones añaden matices a la composición, pero no deben abusarse. Debe prevalecer la buena sincronización y técnica similar, así como el trabajo en equipo.

Deducciones de unidad:

La composición no forma una unidad total:

durante algunas partes del programa	-0,1
durante todo el programa	-0,2

Variedad de la composición (1.4)

La estructura de toda la composición debe ser versátil y variada. Esto incluye la variedad de la composición, en las direcciones, los planos y los niveles, la variedad en el uso del espacio y las formaciones, la variedad en los desplazamientos y la variedad de los movimientos corporales, los equilibrios, los saltos.

La composición general debe ser variada. El uso de los diferentes grupos de movimientos (movimientos corporales, equilibrios, saltos) debe ser variado y debe estar en armonía y equilibrio durante la composición.

- *Variedad de direcciones, planos y niveles (0.3)*

La composición debe realizarse utilizando diferentes direcciones (hacia delante, hacia atrás, lateral, diagonal, oblicua) y diferentes planos y niveles (nivel bajo: por ejemplo, en el suelo; nivel alto: por ejemplo, en posición de pie con el cuerpo elevado, o en el aire como saltos y brincos; y nivel medio: entre los niveles bajo y alto - por ejemplo, de rodillas o con las piernas dobladas con el cuerpo inclinado).

Todo el equipo debe mostrar movimientos y series en cada nivel durante el programa. Todo el equipo debe mostrar diferentes direcciones al mismo tiempo, así como diferentes planos y niveles al mismo tiempo. La misma dirección, plano o nivel puede durar como máximo 10 segundos cada vez y luego debe cambiarse inmediatamente.

- *Variedad de planos, direcciones y niveles deducciones:*

Permanecer demasiado tiempo (más de 10 seg.)

en una dirección, plano o nivel -0,1 / cada vez

No mostrar todos los criterios requeridos (dirección, plano y nivel) -0.1 / cada vez

Nota: ¡La deducción máxima por "Variedad en direcciones, planos y niveles" es de 0,3!

- *Variedad en el uso del espacio y las formaciones (0,5)*

El equipo debe utilizar todas las áreas del tapiz de competición. Las formaciones deben variar en tamaño y ubicación en el área de competición. El equipo debe mostrar un mínimo de 10 formaciones geoméricamente diferentes durante el programa.

La misma formación geométrica y/o la misma ubicación de la formación en el área de competición no debe ser sobre utilizada (= utilizada más de dos veces) durante el programa. El mismo uso del espacio o la misma formación puede durar como máximo 10 segundos cada vez y luego debe cambiarse inmediatamente.

- *Variedad en el uso del espacio y deducciones de formaciones:*

- Permanecer demasiado tiempo (más de 10 seg) en la misma formación - 0,1 / cada vez
- Se utiliza en exceso la formación y/o el mismo lugar de la formación (se utiliza más de dos veces) - 0,1 / cada vez
- No se utilizan algunas partes del área de competición - 0.1
- Menos de 10 formaciones geoméricamente diferentes - 0.1

Nota: ¡La deducción máxima por "Variedad en el uso del espacio y las formaciones" es de 0,5!

- *Variedad en los desplazamientos (0,3)*

El cambio de ubicación en el área de competición debe ser fluido y tener una razón lógica. Los desplazamientos pueden realizarse, por ejemplo, dando pasos, rodando o saltando. Los desplazamientos deben demostrar una buena técnica y utilizar diferentes estilos o tipos de desplazamiento.

Si el desplazamiento se realiza con pasos, estos pasos de conexión no deben incluir carreras ordinarias o pasos con un estilo incoherente, y no se debe abusar de los pasos de conexión. No se debe utilizar en exceso la misma forma de desplazamiento (= se utiliza más de dos veces) durante el programa.

Deducciones por variedad en los desplazamientos:

- Desplazarse sin una razón lógica (cambio ilógico de lugar) -0,1 / cada vez
- Se utiliza en exceso la misma Formación (más de dos veces) -0,1 / cada vez

Nota: ¡La deducción máxima por "Variedad en los desplazamientos" es de 0,3!

- *Variedad de movimientos corporales (0,1)*

La composición debe contener diferentes movimientos corporales, series de movimientos corporales y diferentes tipos de movimiento. No se debe abusar de movimientos corporales o tipos de movimiento similares.

La variedad debe demostrarse mediante:

- realizando todos los movimientos corporales fundamentales, con formas variadas de movimientos corporales
- mostrando movimientos en diferentes planos o niveles o con diferente potencia o tempo,
- con y sin pasos.

Deduccions por variedad de movimientos corporales:

- No se cumplen todos los criterios exigidos - 0,1
- Se utilizan en exceso movimientos corporales similares - 0,1

Nota: ¡La deducción máxima por "Variedad de movimientos corporales" es de 0,1!

● *Variedad de equilibrios (0,1)*

La composición debe tener un mínimo de 3 tipos diferentes de equilibrios.

La variedad debe demostrarse mediante:

- equilibrios estáticos frente a dinámicos: al menos un giro
- diferentes direcciones de la pierna libre: frontal, lateral y trasera (deben mostrarse todas)
- diferentes formas, por ejemplo, con y sin apoyo de las manos, con o sin movimiento del cuerpo, con las piernas rectas o con una pierna doblada, en diferentes planos, etc.

Deducción de equilibrios variados:

- No cumplen con todos los criterios requeridos -0.1

● *Variedad de saltos (0.1)*

La composición debe tener un mínimo de 3 tipos de saltos diferentes.

La variedad debe demostrarse por:

- diferentes impulsos: tanto con uno como dos pies, debe mostrarse buena técnica de salto
- diferentes direcciones: con giro o con movimiento directo
- diferentes formas: con o sin movimiento corporal, con las piernas estiradas o con la(s) pierna(s) doblada(s)

Nota: ¡El mismo movimiento corporal (por ejemplo, la flexión de la espalda) durante el salto puede repetirse como máximo tres (3) veces!

NOTA:

Si una parte del equipo realiza, por ejemplo, un salto zancada y otra parte realiza un salto zancada con una flexión corporal, se cuenta como uno de los movimientos corporales permitidos para repetir.

Deducciones por variedad de saltos

- No cumplen con todos los criterios requeridos - 0.1
- El mismo movimiento corporal durante el salto se utiliza más de 3 veces - 0.1

Nota: ¡La deducción máxima por "Variedad de saltos" es de 0!1!

Tempo y dinámica (0.4)

Partes rápidas y lentas de la composición

La variación del tempo de la composición debe ser clara. La estructura de la composición debe tener al menos una parte claramente rápida y otra claramente lenta, y las gimnastas deben ser capaces de actuar en diferentes tiempos durante la rutina.

Partes fuertes y suaves de la composición

La composición debe ser dinámica. La estructura de la composición debe tener al menos una parte claramente fuerte y al menos una parte claramente suave, y las gimnastas deben ser capaces de realizar diferentes dinámicas durante el ejercicio.

Deduccions de tempo y dinàmica:

Falta al menos una parte claramente <u>rápida</u>	- 0.1
Falta al menos una parte claramente <u>lenta</u>	- 0.1
Falta de al menos una parte claramente <u>fuerte</u>	- 0.1
Falta al menos una parte claramente <u>suave</u>	- 0,1

EXPRESIÓN Y MÚSICA

Carácter y estilo de la composición (0,2)

La composición debe tener un carácter y un estilo claramente definidos. El carácter y el estilo deben mantenerse a lo largo de toda la composición. La idea y la atmósfera de la composición deben formar una unidad coherente, mostrando el carácter y el estilo de la composición.

Deduccions sobre el carácter y el estilo de la composición

El carácter y el estilo de la composición no están desarrollados:

- durante algunas partes del programa -0,1
- durante todo el programa -0,2

Lenquaje corporal expresivo (0,2)

La composición debe ser expresiva, y la expresividad debe mostrarse en los movimientos durante todo el ejercicio. La idea y la expresividad de la composición deben formar una unidad coherente a lo largo de toda la composición. La expresividad debe desarrollarse a través de los movimientos y series de movimientos, no a través de expresiones separadas y forzadas.

La composición debe mostrar un atractivo estético; esto se aprecia en los movimientos y en el estilo de las expresiones de gimnastas. El lenguaje corporal expresivo debe ser apropiado para la categoría de edad de las gimnastas, el nivel de habilidad del grupo y la capacidad del grupo para expresar el estilo. La expresión debe ser adecuada al estilo y parecer natural. Las expresiones faciales excesivamente dramáticas no se consideran naturales ni apropiadas para la G. Estética.

Deduccions del lenguaje corporal expresivo:

El lenguaje corporal no es expresivo y/o apropiado para G. Estética.:

- durante algunas partes del programa - 0,1
- durante todo el programa - 0,2

Música (0,6)

La música debe corresponder a la idea y la expresión de la composición. En la composición, los movimientos, el estilo y el ritmo de la música deben encajar. Los movimientos de las gimnastas deben formar una unidad con la música, y si el tempo o la atmósfera de la música cambia, esto debe reflejarse en la composición y la ejecución.

La composición debe complementar la estructura de la música, por ejemplo, utilizando los acentos de la música y su melodía. Además, el uso del ritmo y la melodía, así como los diferentes matices y efectos de la música, deben aparecer en la composición. No se permite una música de fondo monótona.

La música de la composición debe ser variada en tiempo y dinámica. La música debe tener al menos una parte rápida, al menos una parte lenta, al menos una parte fuerte y al menos una parte suave.

El tema, el estilo y el nivel de dificultad de la música deben ser adecuados para la categoría de edad de las gimnastas. El equipo debe mostrar la capacidad de expresar la música elegida.

La música debe formar una unidad. Si la música se compone de diferentes piezas musicales, los diferentes temas y modos deben estar vinculados entre sí, y su coexistencia debe tener la máxima unidad posible. No se admiten lagunas en la música ni un mal enlace entre dos temas musicales. La edición de la música debe ser de buena calidad.

La música puede contener efectos de sonido adicionales, pero no deben ser irritantes o inconexos. La música no debe terminar rompiendo bruscamente. La música no debe terminar antes o después del último movimiento de las gimnastas.

Deducciones de la música:

- La música no apoya la composición (música de fondo):
 - durante algunas partes del programa - 0,1
 - durante todo el programa - 0,2
- La música no es variable: - 0,1
- La música no es apropiada para el equipo (habilidades, edad, etc.): - 0,1
 - La música se detiene antes o después del último movimiento: - 0,1
 - Música inconexa - 0,1 / cada vez

(combinación ilógica de la música, la música está mal enlazada, efectos adicionales inconexos, la música termina rompiendo bruscamente, etc.)

Nota: ¡La deducción máxima por "Música" es de 0,6!

PENALIZACIONES

ELEMENTOS ACROBÁTICOS

Los elementos acrobáticos son movimientos en los que el cuerpo de la gimnasta gira sobre o por encima de su posición vertical (línea cabeza-hombros-cadera) boca abajo con apoyo de mano(s), cabeza o en el aire.

Los elementos acrobáticos deben realizarse teniendo en cuenta la agilidad y las habilidades de los gimnastas, las técnicas correctas y deben integrarse de forma natural en la composición.

Todos los elementos acrobáticos deben ejecutarse con fluidez, sin paradas claras en la posición vertical durante los elementos, con rotación del cuerpo como la rueda (todos los tipos) o la paloma/remonte (todos los tipos), y sin forma fija durante la posición de pecho, el puente, etc.

Elementos acrobáticos permitidos:

Los elementos acrobáticos pueden realizarse como máximo 2 (dos) veces (grupo de 6 a 8 gimnastas) o 3 (tres) veces (grupo de 9 a 10 gimnastas) durante el programa, incluyendo la posición inicial y final, las elevaciones y las colaboraciones. Exceder el número permitido de elementos acrobáticos se considera un movimiento prohibido y por lo tanto dará lugar a una penalización.

Nota: El mismo elemento acrobático realizado por 2 - 3 gimnastas al mismo tiempo se contará como 2 - 3 elementos acrobáticos.

Los elementos pre-acrobáticos están permitidos cuando no contienen una posición vertical invertida de la línea cabeza-hombros-cadera.

Nota: La voltereta (hacia adelante o hacia atrás) sin tiempo de aire, cuenta como un movimiento corporal y por lo tanto no se considera un elemento acrobático.

Elementos acrobáticos prohibidos:

Los siguientes movimientos acrobáticos no están permitidos en ninguna parte de la composición:

Paradas de manos, cabeza o codos

Cualquier movimiento acrobático en el aire (como un salto mortal en el que la gimnasta da una vuelta sobre su cabeza en el aire y aterriza o termina de pie).

Penalizaciones por elementos acrobáticos:

A propuesta de la mayoría de los jueces de la AV-A

Elemento o movimiento acrobático prohibido: - 0,5 / cada vez / cada elemento

ELEVACIONES Y COLABORACIONES

Una elevación es un elemento de colaboración en el que la gimnasta levantada pierde el contacto con el suelo y tiene su cuerpo completamente sostenido por las otras gimnastas. La gimnasta levantada debe ser activa (tiene que ayudar con su propia fuerza durante la elevación).

Elevaciones permitidas:

La composición puede incluir elevaciones, pirámides o diversas colaboraciones que deben ser realizadas: teniendo en cuenta la capacidad y las habilidades de las gimnastas (aspectos saludables), con una buena técnica (control muscular, fluidez, etc.), con una conexión lógica con el programa.

Las elevaciones, pirámides y colaboraciones deben ser estéticas y no deben utilizarse en exceso en la composición.

Elevaciones prohibidas:

Las siguientes elevaciones, pirámides y colaboraciones están prohibidas en cualquier parte de la composición:

- que un gimnasta levante el peso de más de otro gimnasta al mismo tiempo

- realizar una elevación o una pirámide que sea más alta que la altura de dos gimnastas, incluyendo la(s) gimnasta(s) que la levantan.

Penalizaciones por levantamiento y colaboración:

A propuesta de la mayoría de los jueces de la AV-A

Elevación o colaboración prohibida:

- 0,5 / cada vez / cada elemento.

RELIGIÓN -NACIONALIDAD E INSULTOS POLÍTICOS

La música, la composición y la vestimenta de la composición deben ser estéticas y no deben herir o insultar a las personas, ni expresar ninguna religión, nacionalidad u opinión política.

Sanciones por religión, nacionalidad e insultos políticos:

A propuesta de la mayoría de los jueces de la AV-A

- Religión/nacionalidad/insulto político: - 0,3

Nota: ¡La penalización máxima por "Religión, nacionalidad e insultos políticos" es de 0,3!

ENTRADA DE GRUPO

Ver generalidades: La duración del programa de composición.

Penalizaciones por entrada de grupo:

A propuesta de la mayoría de los jueces de la AV-A

- Cuando el equipo entra acompañado por música o realizando los movimientos extra o se toma tiempo en exceso: - 0,3

SONIDO EXTRA REALIZADO POR GIMNASTA/S

Ver Generalidades: Disciplina de gimnastas y entrenadoras

Sonido extra hecho por gimnasta/s

La propuesta de la mayoría de los jueces VA-A

- Durante la composición una gimnasta hace una señal o sonido vocal: - 0.1

VESTIMENTA, PEINADO Y MAQUILLAJE

Ver Generalidades: Vestimenta, peinado y maquillaje de las gimnastas

Sanciones por la vestimenta, el peinado y el maquillaje:

A propuesta de la mayoría de los jueces de la AV-A

- Vestimenta no conforme al reglamento:
 - o para una gimnasta - 0.1
 - o para dos o más gimnastas - 0.2
- Pelo no conforme con el reglamento:
 - o para una gimnasta - 0.1
 - o para dos o más gimnastas - 0.2

- El peinado destruido durante la actuación:
o por cada gimnasta / cada vez - 0.1 / por cada peinado dañado
- Maquillaje no conforme al reglamento:
o para una gimnasta - 0.1
o para dos o más gimnastas - 0.2

Penalización tomada por el Juez Principal **VA-A** (después de la propuesta de los Jueces de Línea)

- Objetos perdidos (adorno para el pelo, puntera, etc.) - 0,1 / cada objeto perdido

Penalización tomada por el Juez Responsable (después de la propuesta de los Jueces de Línea):

- Mancha de color en el área de competición causada por el tinte de pelo - 0,2 / cada mancha de color

DURACIÓN DEL PROGRAMA DE LA COMPETICIÓN

Ver Generalidades: La duración del programa de competición

Penalizaciones por la duración del programa de competición:

Penalización tomada por el Juez Principal de la **VA-A** (después de la propuesta de los Jueces de Tiempo)

- Cada segundo de más o de menos en la composición - 0,1 / cada segundo

EVALUACIÓN DE LA CALIDAD ARTÍSTICA VA-A

- La puntuación máxima de la Calidad Artística (**VA-A**) es de 5,0 puntos.
- Durante el ejercicio, un juez marca el contenido y cada error que se desvíe de los requisitos de **VA-A**.
- Cuando el ejercicio se termina, un juez:
 - o Deducir los errores del valor máximo de cada requisito, utilizando la tabla de deducción **VA-A**,
 - o Contar los puntos de cada requisito, dando la puntuación total del equipo
 - o Si es necesario, marca una propuesta para las penalizaciones

VA-A CUADRO DE DEDUCCIÓN DE LA CALIDAD ARTÍSTICA

	Errores y deducciones	Max valor
CALIDAD GIMNASIA ESTÉTICA		2.0
Técnica G. Estética	La composición no muestra la técnica del movimiento corporal total: -0,3 durante algunas partes del programa -0,5 durante todo el programa	0.5
Fluidez en el encadenamiento de movimientos y series de movimientos	Los movimientos y las series de movimientos no se conectan de forma fluida y natural con los movimientos anteriores o siguientes: -0,3 durante algunas partes del programa -0,5 durante todo el programa	0.5

Continuidad	<p>Conexiones no lógicas en el programa: -0,1/cada vez</p> <p>Gimnasta estática/o durante el programa: -0,1/cada vez</p>	1.0
ESTRUCTURA		2.0
Unidad	<p>La composición no forma una unidad total: -0,1 durante algunas partes del programa -0,2 durante todo el programa</p>	0.2
Variedad de la composición	<p><u>Variedad de direcciones, planos y niveles:</u> Permanecer demasiado tiempo (más de 10") en una dirección, plano o nivel: -0,1 / cada vez</p> <p>No mostrar todos los criterios requeridos (dirección, plano y nivel) -0,1 / cada vez</p>	0.3
	<p><u>Variedad en el uso del espacio y las formaciones:</u> Permanecer demasiado tiempo (más de 10 ") en el mismo espacio o en la misma formación: -0,1 / cada vez</p> <p>Se utiliza en exceso la misma formación y/o el mismo lugar de la formación (se utiliza más de dos veces): -0,1 / cada vez</p> <p>No se utilizan algunas partes del área de competición: -0.1</p> <p>Menos de 10 formaciones geoméricamente diferentes: -0.1</p>	0.5
	<p><u>Variedad de desplazamiento:</u> desplazamiento sin un motivo lógico (cambio ilógico de lugar): -0,1 / cada vez</p> <p>Se utiliza en exceso la misma forma de (se utiliza más de dos veces): -0,1 / cada vez</p>	0.3
	<p><u>Variedad de movimientos corporales:</u> No cumple con todos los criterios requeridos: -0.1</p> <p>Se utiliza en exceso la misma forma de viajar (se utiliza más veces): -0,1</p>	0.1
	<p><u>Variedad de equilibrios:</u> No cumple con todos los criterios requeridos: -0.1</p>	0.1



	<p><u>Variedad de saltos ysaltitos:</u> No cumple con todos los criterios requeridos: -0.1 Se abusa del mismo movimiento corporal durante el salto o elsalto: -0.1</p>	0.1
Ritmo y dinámica	<p>Falta al menos una parte claramente <u>rápida</u>: -0.1 Falta al menos una parte claramente <u>lenta</u>: -0.1 Falta al menos una parte claramente <u>fuerte</u>: -0.1 Falta al menos una parte claramente <u>suave</u>: -0.1</p>	0.4
EXPRESIÓN Y MÚSICA		1.0
Carácter y estilo de la composición	<p>El carácter y el estilo de la composición no están desarrollados: -0,1 durante algunas partes del programa -0,2 durante todo el programa</p>	0.2
Lenguaje corporal alexpresivo	<p>El lenguaje corporal no es expresivo y/o apropiado para G.Estética: -0,1 durante algunas partes del programa -0,2 durante todo el programa</p>	0.2
Música	<p>La música no apoya la composición (música de fondo): -0,1 durante algunas partes del programa -0,2 durante todo el programa La música no es variable: -0.1 La música no es apropiada para el equipo (habilidades, edad, etc.) -0.1 La música se detiene antes o después del último movimiento: -0.1 Música inconexa (combinación ilógica de músicas, la música está mal enlazada, efectos adicionales inconexos, la música terminó rompiéndose bruscamente, etc.) -0,1 / cada vez</p>	0.6
TOTAL		5.0

PENALIZACIONES (PROPUESTA DE LA MAYORÍA DE LOS JUECES DE VA-A)	CADA VEZ	max.
Elemento acrobático o elevación prohibido	-0.5 / cada elemento / elevación	no max.
Religión / nacionalidad / insulto político	-0.3	-0.3
Entrada en grupo	-0.3	-0.3
Sonidos extra hechos por gimnasta/s	-0.1 / cada vez	no max.
Vestimenta no conforme al reglamento	-0.1 para una gimnasta -0.2 para dos o más gimnastas	-0.2
Cabello no conforme con el reglamento	-0.1 para una gimnasta -0.2 para dos o más gimnastas	-0.2
Peinado destruido durante la actuación	-0.1/ cada peinado destruido	-0.1
Maquillaje no conforme al reglamento	-0.1 para una gimnasta -0.2 para dos o más gimnastas	-0.2
PENALIZACIONES POR PARTE DEL JUEZ PRINCIPAL DE LA VA-A (PROPUESTA DE LOS JUECES DE LÍNEA)	CADA VEZ	max.
Objetos perdidos	- 0.1 / cada elemento perdido	no hay máx
PENALIZACIONES por parte del Juez Responsable (previa propuesta de los Jueces de Línea)	CADA VEZ	max.
Mancha de color en el área de competición	- 0.2 / cada mancha de color	no hay máx
PENALIZACIONES POR EL JUEZ PRINCIPAL DE AV-A (DESPUÉS DE LA PROPUESTA DE LOS JUECES DE TIEMPO)	CADA VEZ	max.
Cada segundo completo adicional o ausente	-0.1 / cada segundo	no hay máx

2. ELEMENTOS ARTÍSTICOS

Los elementos artísticos (VA-B) consisten en:

Elementos artísticos (VA-B)
Max 5.0

Elementos de dificultad
Max 3.4

Elementos de
colaboraciónMax 1.0

Elementos de
originalidadMax 0.6

3.2.1. Elementos de dificultad (3.4)

La composición debe mostrar diferentes elementos de dificultad, como la bilateralidad en los saltos y los equilibrios, y las series de movimientos corporales, incluyendo los cambios de dirección y los giros, los cambios de nivel, los desplazamientos, la variación del tempo y la dinámica.

Se debe mostrar al menos un (1) equilibrio y un (1) salto iniciado directamente desde un movimiento corporal. Se debe mostrar al menos un (1) equilibrio en rotación (ilusión/giro) y un (1) salto en rotación.

Todo el equipo debe mostrar cada elemento. Todos los elementos deben estar conectados lógicamente con la composición y ejecutados con fluidez y buena técnica.

Elementos de dificultad		Cantidad máxima	Valor cada vez	Máximo valor
Bilateralidad en los saltos y equilibrios – lado dominante		4	0.1	0.4
Bilateralidad en saltos/brincos y equilibrios – lado no dominante		2	0.2	0,4
Series de movimientos corporales incluyen:	cambios de dirección y giro	2	0.2	0.4
	cambio de niveles	2	0.2	0.4
	desplazamiento	2	0.2	0.4
	variación del tempo	2	0.2	0.4
	dinámica	2	0.2	0.4
Equilibrio empieza de un movimiento corporal		1	0.2	0.2
Salto empieza de un movimiento corporal		1	0.2	0.2
Equilibrio en rotación (ilusión/giro)		1	0.1	0.1
Salto en rotación		1	0.1	0.1
				3.4

3.2.1.1. Bilateralidad en los saltos y equilibrios (0,8)

Todo el equipo debe mostrar la dificultad al mismo tiempo o en menos de 5 seg. y con un máximo de dos (2) formas diferentes. El elemento de bilateralidad debe mostrarse claramente en la pierna levantada al frente y/o atrás, tipo zancada (no cosaco; para saltos se permite la forma corza) con una amplitud mínima de 135°.

El lado izquierdo es, por ejemplo, salto zancada con la pierna izquierda al frente, equilibrio penché con soporte para la pierna izquierda y pierna derecha hacia arriba, ilusión con el apoyo de la pierna izquierda o equilibrio frontal con la pierna izquierda hacia arriba. El lado derecho es, por ejemplo, salto de corza con la pierna derecha hacia delante y la izquierda hacia atrás, entrelace comenzando con la pierna derecha hacia arriba y abriendo la pierna derecha por delante y la izquierda hacia detrás, o giro penché con apoyo para la pierna derecha.

Los elementos se contabilizarán si se ejecutan de acuerdo con los criterios de VT.

Los equilibrios y los saltos que no muestran la amplitud requerida o algún lado (por ejemplo, saltos en los que la forma es simétrica para ambos lados) no dan valor de bilateralidad.

Valor para cada elemento bilateral bien realizado: 0,1/cada vez

3.2.1.2. Elementos de la serie de movimientos corporales (2.0)

La composición debe mostrar al menos dos (2) series de movimiento corporal que incluya cambios de dirección y giros, al menos dos (2) series de movimiento corporal que incluya cambios de nivel, al menos dos (2) series de movimiento corporal que incluyan desplazamientos, al menos dos (2) series de movimiento corporal que incluyan variación de tempo y al menos dos (2) series de movimiento corporal que incluya dinámicas.

Las series de movimiento corporal deben mostrar la técnica de movimiento corporal total que sigue la filosofía Gimnasia Estética. Técnica G. Estética: ver el apéndice. Los requisitos para las series de movimientos corporales deben ser realizados por todas las gimnastas.

El valor de cada elemento de la serie de movimientos corporales realizados con buena ejecución es de 0,2 puntos. La ejecución de cada elemento debe mostrar una buena técnica. No se evaluarán los elementos con errores importantes de Ejecución (errores de -0,3 puntos o más).

Nota: Se contarán como máximo dos (2) elementos de dificultad para una serie de movimientos corporales (por ejemplo, series de movimientos corporales que incluyen cambios de nivel, desplazamientos y dinámicas = valor 0,2 + 0,2).

3.2.1.2.1. Series de movimientos corporales que incluyen el cambio de direcciones y los giros (0,4)

- Para el cambio de direcciones, debe mostrarse al menos un (1) cambio de dirección visible (hacia delante, hacia atrás, lateral, diagonal, oblicuo).
- Para los giros, todas las gimnastas deben girar al menos una vuelta completa (360°) durante la serie.
- Se deben cumplir los dos criterios descritos anteriormente (giro y cambio de dirección).

3.2.1.2.2. Series de movimientos corporales que incluyen el cambio de nivel (0,4)

- Para el cambio de nivel, todas las gimnastas deben mostrar al menos el inicio o el final del movimiento corporal tanto a nivel de suelo como de pie durante la serie.

3.2.1.2.3. Series de movimientos corporales que incluyen el cambio de desplazamiento (0,4)

- Para los desplazamientos, todas las gimnastas deben moverse claramente, al menos 1,5 m. Desplazarse significa cambiar de lugar dentro del área de competición. Puede hacerse dando pasos, rodando, etc.

3.2.1.2.4. Series de movimientos corporales, incluyendo la variación del tempo (0,4)

- La composición debe tener como objetivo expresar y fomentar los cambios de *tempo* dentro de los movimientos corporales en la serie de movimientos corporales. Esto puede mostrarse como variaciones de fases lentas y rápidas y como aceleraciones y desaceleraciones durante los movimientos, durante los movimientos corporales de la serie de movimientos corporales. Se debe mostrar al menos una variación de tempo visible durante la serie.

3.2.1.2.5. Series de movimientos corporales que incluyen dinámicas (0,4)

- La composición debe tener como objetivo expresar y fomentar la variación de potencia dentro de los movimientos corporales en la serie de movimientos corporales. La dinámica es una variación de partes fuertes y suaves o controladas y relajadas durante los movimientos corporales en la serie de movimientos corporales. Se debe mostrar al menos una variación de dinámica visible durante la serie.

Valor para cada elemento de la serie de movimientos corporales realizado con buena ejecución: 0,2/cada vez hasta el máximo.

3.2.1.3. Equilibrio iniciado directamente a partir de un movimiento corporal (0,2)

La composición debe mostrar al menos un equilibrio iniciado directamente desde un movimiento corporal. Directamente significa sin ningún paso adicional, parada, posición o apoyo entre el movimiento del cuerpo y un equilibrio. El movimiento del cuerpo debe ser un movimiento, no una posición.

Valor de un equilibrio iniciado directamente a partir de un movimiento corporal: 0.2

3.2.1.4. Salto iniciado directamente a partir de un movimiento corporal (0,2)

La composición debe mostrar al menos un (1) salto iniciado directamente desde un movimiento corporal. Directamente significa sin ningún paso, parada, posición o apoyo adicional entre el movimiento corporal y el salto. El movimiento del cuerpo debe ser un movimiento, no una posición.

Valor de un salto iniciado directamente a partir de un movimiento corporal: 0.2

3.2.1.5. Equilibrio en giro (ilusión/pivote) (0,1)

La composición debe mostrar al menos un (1) equilibrio en giro (ilusión o pivote). La rotación debe ser de al menos una vuelta completa (360°) para los pivotes o una vuelta completa (360°) para las ilusiones de forma fija.

Valor de una balanza en giro (ilusión/pivote): 0.1

3.2.1.6. Salto con giro/salto (0,1)

La composición debe mostrar al menos un (1) salto o salto en giro. Debe completarse una rotación de al menos 180° en una forma fija. Para los saltos jeté-en-tournant, debe completarse una vuelta completa (360°) desde la velocidad de recogida hasta el aterrizaje.

Valor de un salto en giro: 0,1

3.2.2. Elementos de colaboración (1,0)

La composición debe mostrar diferentes elementos de colaboración, como la colaboración en equipo sin elevación, la colaboración en pareja/trío con/sin elevación, la elevación en equipo, el elemento de movimiento sincronizado del equipo y el elemento de canon del equipo. Los elementos de colaboración deben ser claramente visibles e identificables.

Los elementos de colaboración pueden aparecer a lo largo de toda la composición, incluidos el comienzo y el final del programa, pero las gimnastas deben participar activamente durante la ejecución del elemento de colaboración.

Cada elemento se contará como máximo una vez, los elementos adicionales del equipo no se contarán. La composición puede contener otros tipos de colaboraciones o elevaciones, pero no se contarán como elementos de colaboración con valor VA-B.

El valor de cada elemento de colaboración realizado con buena ejecución es de 0,2 puntos. La ejecución de cada elemento debe mostrar una buena técnica. No se evaluarán los elementos con errores importantes en la ejecución (errores de -0,3 puntos o más).

Elementos de colaboración	Cantidad max	Valor cada vez	Maximo valor
Colaboración en equipo sin elevación	1	0.2	0.2
Colaboración en pareja o en tríocon/sin elevación	1	0.2	0.2
Elevación en equipo	1	0.2	0.2

Elemento de movimiento sincronizado del equipo.	1	0.2	0.2
Elemento del equipo en canón	1	0.2	0.2
			1.0

3.2.2.1. Colaboración en equipo sin elevación (0,2)

La colaboración en equipo es un trabajo de cooperación entre todas las gimnastas. Puede demostrarse mediante el contacto físico entre ellas o pasando por encima, por debajo o a través de una gimnasta/gimnastas. Todo el equipo debe participar claramente en el elemento. No está permitido realizar la colaboración de equipo en subgrupos.

Se permite el apoyo de una o más gimnastas; sin embargo, no se permite realizar una elevación durante la colaboración de equipo.

3.2.2.2. Colaboración en pareja o trío con/sin elevación (0.2)

Todo el equipo debe realizar movimiento(s) de colaboración de pareja y/o trío al mismo tiempo o en un corto período de tiempo. Los movimientos de las parejas/tríos pueden ser diferentes. La colaboración en parejas/tríos puede demostrarse mediante un contacto físico entre ellos o pasando por encima, por debajo o a través de un gimnasta/gimnastas.

3.2.2.3. Elevación por equipos (0.2)

Todo el equipo debe participar ya sea por contacto físico o pasando por encima, por debajo o a través de una gimnasta/gimnastas en alguna parte de la "acción principal" del elemento de elevación (desde el despegue hasta la recepción). Al menos una gimnasta debe perder el contacto con el suelo para que la(s) gimnasta(s) levantada(s) sea(n) apoyada(s) por otras gimnastas. No está permitido realizar la elevación por equipos en subgrupos.

Las elevaciones deben realizarse teniendo en cuenta la capacidad y las habilidades de las gimnastas (aspectos saludables). Durante una elevación, la(s) gimnasta(s) levantada(s) puede(n) sobrepasar la línea vertical en posición invertida pero no debe(n) detenerse en esa posición. Una gimnasta no debe levantar más que el peso de una gimnasta al mismo tiempo. La altura de la elevación puede ser de un máximo de dos gimnastas, incluyendo la(s) gimnasta(s) que levanta(n).

3.2.2.4. Elemento de movimiento sincronizado del equipo (0.2)

El elemento de movimiento sincronizado del equipo es un movimiento o una serie de movimientos realizados por todo el equipo al mismo tiempo en total sincronía. Todo el equipo debe realizar movimiento(s) idéntico(s), como movimientos corporales y series de movimientos corporales, pasos de baile realizados con movimientos corporales adicionales, etc. La duración del elemento es de min. 5 s/8 cuentas.

El equipo puede desplazarse o cambiar la formación durante el elemento; sin embargo, todas las gimnastas deben utilizar las mismas direcciones y niveles durante todo el elemento.

No está permitido realizar saltos, equilibrios o elevaciones durante el elemento de movimiento sincronizado del equipo.

3.2.2.5. Elemento de canon del equipo (0.2)

El elemento de canon es un movimiento o una cadena de movimientos en el que un movimiento o una cadena de movimientos es copiado idénticamente y repetido por todas las gimnastas en intervalos de tiempo igualmente largos. Se requieren al menos tres (3) intervalos.

Todo el equipo debe participar en el elemento canon. Todas las gimnastas deben comenzar su papel dentro de seis (6) cuentas. El movimiento debe realizarse utilizando todo el cuerpo y con movimientos idénticos.

Valor por cada elemento de colaboración realizado con buena ejecución: 0.2

3.2.3. Elementos de originalidad (0,6)

Los elementos de originalidad son elementos novedosos y poco frecuentes, específicos para cada grupo y actuación. Los elementos de originalidad dan al programa un valor artístico especial y adicional y hacen que el programa sea inolvidable.

Elementos de originalidad	Máximo valor
Originalidad en los movimientos	0.1
Originalidad en las colaboraciones	0.1
Conexión inolvidable entre la música y la composición	0.2
Historia temática	0.2
	0.6

3.2.3.1. Originalidad en los movimientos (0,1)

La composición debe contener movimientos, series de movimientos y combinaciones de diferentes grupos de movimientos realizados de forma novedosa, original e inolvidable (por ejemplo, combinados con una formación de apoyo o un elemento de colaboración artística, etc.). Un solo movimiento nuevo u original no es suficiente.

La originalidad en los movimientos puede verse en cualquier elemento; no es necesario que sea un elemento técnico requerido. La originalidad en los movimientos también puede provenir del estilo original de toda la composición.

- Valor 0,1

3.2.3.2. Originalidad en las colaboraciones (0,1)

La composición debe contener varios tipos de colaboraciones que se realicen de forma nueva, innovadora e inolvidable. La colaboración entre las gimnastas debe ser original y variada a lo largo de toda la composición.

- Valor 0.1

3.2.3.3. Conexiones inolvidables entre la música y la composición (0,2)

Cada composición debe construirse armoniosamente en torno a la elección específica de la música. Las conexiones inolvidables entre la música y la composición pueden lograrse, por ejemplo, mediante una colocación bien pensada de elementos específicos en acentos musicales concretos y frases de la música, etc.

Toda la composición debe estar coreografiada para que las conexiones entre la música y la composición formen una experiencia inolvidable para los espectadores.

- Valor 0,2

3.2.3.4. Historia temática (0,2)

Cada composición debe tener una "historia" temática clara que se desarrolle a lo largo del programa y se ejecute con gran expresión artística. La impresión puede provenir de una sola parte impresionante de la composición o de una totalidad inolvidable de la misma.

- Valor 0,2

3.2.4. Evaluación de los elementos artísticos (AV-B)

- La puntuación máxima para los elementos artísticos (VA-B) es de 5,0 puntos.
- Durante la composición, un juez marca el contenido del ejercicio y cada elemento requerido.
- Cuando el ejercicio se termina, un juez:
 - cuenta los puntos de cada elemento VA-B requerido, dando la puntuación total del equipo.

3.2.5. Taula de elements artístics VA-B

ELEMENTOS ARTÍSTICOS		Cantidad máxima	Valor cada vez	Máximo valor
Elementos de dificultad				3.4
Bilateralidad en los saltos y equilibrios - lado dominante		4	0.1	0.4
Bilateralidad en saltos/brincos y equilibrios – lado no dominante		2	0.2	0.4
Series de movimientos corporales que incluyen:	cambios de dirección y giros	2	0.2	0.4
	cambio de niveles	2	0.2	0.4
	desplazamiento	2	0.2	0.4
	variación del tempo	2	0.2	0.4
	dinámica	2	0.2	0.4
Equilibrio empieza de un movimiento corporal		1	0.2	0.2
Salto empieza de un movimiento corporal		1	0.2	0.2
Equilibrio en rotación (ilusión/giro)		1	0.1	0.1
Salto en rotación		1	0.1	0.1
Elementos de colaboración				1.0
Colaboración en equipo sin elevación		1	0.2	0.2
Colaboración en pareja o trío con/sin elevación		1	0.2	0.2
Elevación del equipo		1	0.2	0.2
Elemento de movimiento sincronizado del equipo		1	0.2	0.2
Elemento de canon del equipo		1	0.2	0.2
Elementos de originalidad				0.6
Originalidad en los movimientos				0.1
Originalidad en las colaboraciones				0.1
Conexión inolvidable entre la música y la composición				0.2
Historia temática				0.2

4. EJECUCIÓN

Filosofía y técnica de la Gimnasia Estética - ver el apéndice

4.1. REQUERIMIENTOS DE LA EJECUCIÓN

1. La ejecución debe ser unificada y sincronizada.
2. Todos los miembros del equipo deben ejecutar los mismos elementos con el mismo o igual nivel de dificultad, ya sea de forma simultánea, sucesiva o en un corto periodo de tiempo.
3. La técnica de la Gimnasia Estética debe ser predominante. Todos los movimientos y combinaciones de movimientos deben realizarse con una técnica de movimiento total en la que 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, o hacia atrás a través de las caderas. Los movimientos están unidos de tal manera que el flujo continúa de un movimiento a otro.
4. La ejecución debe mostrar una buena técnica, buenas extensiones, precisión en los movimientos, variaciones en el uso de la tensión muscular, relajación y fuerza, y precisión en las formaciones y transiciones.
5. La ejecución debe mostrar una buena postura, coordinación, equilibrio, estabilidad y ritmo.
6. La ejecución debe mostrar las habilidades atléticas del grupo, como la coordinación, la flexibilidad, la fuerza, la velocidad y la resistencia.
7. La ejecución debe mostrar expresividad y atractivo estético.
8. Las gimnastas deben realizar la ejecución según la dinámica y el ritmo de la música.
9. Las posiciones de salida y de llegada forman parte de la ejecución.
10. Todos los elementos deben ser ejecutados teniendo en cuenta aspectos saludables: hombros y caderas alineados, pierna de apoyo, forma, posición, postura y elevaciones.

4.2 EVALUACIÓN DE LA EJECUCIÓN – Máxima puntuación 10,00

Penalización por gimnasta ausente o adicional (por el juez principal de Ejecución)

Ver Generalidades: Número de gimnastas

- Cada gimnasta ausente o adicional: - 0,5 / gimnasta

El Panel Ejecución evalúa la ejecución de la composición contando los errores en la ejecución utilizandola tabla de deducción de ejecución.

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

- Contar todos los errores de la ejecución y deducirlos de la puntuación máxima de la ejecución (10,00)
- Calcular la puntuación final

Exigencias y tipos de errores	Deducción por error (cada vez/cada elemento, salvo especificación)		
	Pequeño: -0.1	Mediano: -0.2	Grande: -0.3
Alineación y postura. Aspectos saludables	<ul style="list-style-type: none"> - Línea de apoyo incorrecta (por ejemplo, posición de la pierna de apoyo (en los equilibrios) u hombros y caderas no alineados) - Postura incorrecta - Recepción pesada del levantamiento 	<ul style="list-style-type: none"> - Pérdida de control corporal durante o al finalde una elevación 	<ul style="list-style-type: none"> - Recepción de un salto aún en fase de flexión ^[SEP] - Durante elevación, posturay posición incorrecta de gimnasta
Técnica de base	<ul style="list-style-type: none"> - Amplitud insuficiente - Diferencia de ejecuciónentre gimnastas - Falta de fluidez/continuidad - Falta de ligereza 		
Pérdida de equilibrio (cualquier elemento):	<ul style="list-style-type: none"> - Con movimiento innecesario(cada vez/gimnasta) 	<ul style="list-style-type: none"> - Con salto innecesario(cada vez/gimnasta) 	<ul style="list-style-type: none"> - Con apoyo de mano, pie u otra parte del cuerpo (cada vez/gimnasta)
Unidad	<ul style="list-style-type: none"> - Falta de sincronización - Imprecisión planos, niveles o direcciones imprecisas - Desajuste entre el movimiento y el ritmo de lamúsica - Desajuste en las formaciones 		



Colisió entre gimnastas	- La ejecuci3n no est1 o est1ligeramente perturbada	- Ejecuci3n claramente perturbada (1 gimnasta)	- Ejecuci3n claramente perturbada (2 gimnastas om1s)
Caracter1sticas f1sicas: - Falta en alg1n 1rea (flexibilidad, coordinaci3n, fuerza, velocidad, control muscular o resistencia) durante todo el programa	Ligera falta (grupo/1rea)	- Ausencia clara (grupo/cada 1rea)	- Ausencia manifestada (grupo/ cada 1rea)
Exigencias y tipos de errores	Deducci3n por error (cada vez/cada elemento, salvo especificaci3n)		
	Peque1o: -0.1	Mediano: -0.2	Grande: -0.3
Movimientos corporales: - t1cnica incorrecta - no muestran caracter1sticas b1sicas MC	Peque1as faltas en la t1cnica del elemento	T1cnica parcialmente incorrecta del elemento	T1cnica totalmente incorrecta de elemento
Salto: - T1cnica incorrecta - No muestran caracter1sticas, forman fijada, baja elevaci3n, pobre control corporal, recepci3n pesada)			
Equilibrio: - T1cnica incorrecta - No muestran caracter1sticas (forma no fijada, insuficiente amplitud, pobre control corporal, insuficiente rotaci3n)			
Ca1da total en cualquier movimiento	-0.4 cada gimnasta/cada vez		
Ca1da de elevaci3n	- Ca1da de elevaci3n: -0.5 cada vez - Gimnasta(s) cae al suelo desde elevaci3n: -0.5 cada vez		
T1cnica G.E: - Falta total de t1cnica de G.E.	-0.3 todo el programa		

APÉNDICE 1: TÉCNICA AGG

11. Filosofía AGG
12. Técnica básica de gimnasia
 - 12.1. Características de los Equilibrios
 - 12.2. Excepciones y Técnicas específicas para Equilibrios
 - 12.3. Tabla de ejemplos de Equilibrios
 - 12.4. Características de Saltos
 - 12.5. Excepciones y Técnicas específicas para Saltos
 - 12.6. Tabla de ejemplos de Saltos y Saltos
13. Técnica básica y características de los movimientos corporales
14. Criterios de Amplitud de Movimientos Corporales para Aumentar el Valor Técnico de Equilibrio o Salto.

1. Filosofía AGG

La Gimnasia Estética de Grupo se compone de los movimientos corporales (MC) completos, estilizados y naturales, donde las caderas forman el centro de movimiento básico. Un movimiento realizado con una parte del cuerpo se refleja en todo el cuerpo.

La filosofía del deporte se basa en movimientos armoniosos, rítmicos y dinámicos realizados con el uso natural de la fuerza y apoyando la fluidez del movimiento con la respiración natural. Los movimientos armoniosos fluyen naturalmente de un movimiento al siguiente como si fueran creados por el movimiento anterior. Todos los movimientos deben realizarse con fluidez. Los movimientos deben ser claramente visibles y mostrar variedad en dinámica y variedad en velocidad.

Todos los movimientos y combinaciones de movimientos deben realizarse utilizando una técnica de movimiento total, en la que las transiciones de un movimiento en formación a otro deben ser suaves. En la técnica de movimiento completo, el movimiento principal se refleja en cada parte del cuerpo a medida que el movimiento se transmite hacia afuera desde el centro del cuerpo o de regreso al centro del cuerpo (caderas). Los movimientos están conectados entre sí de tal manera fluida, continúa de un movimiento a otro.

2. Técnica básica de gimnasia

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

- buena postura natural y línea limpia de hombros y caderas
- suficiente "En Dehors" de las piernas
- buenas extensiones (piernas, rodillas, tobillos, brazos, manos)
- buena técnica de pies, especialmente en pasos, saltos y brincos, incluido el despegue para saltos/brincos
- precisión de los movimientos
- variaciones en el uso de la tensión muscular, relajación y fuerza
- buena coordinación, equilibrio, estabilidad y ritmo.

La buena técnica la proporcionan las habilidades atléticas como la coordinación, la flexibilidad, la fuerza, el control muscular, la velocidad y la resistencia. También el trabajo muscular bilateral y una buena técnica de equilibrio permiten a las gimnastas realizar todos los movimientos de manera saludable y segura.

2.1. Características de los Equilibrios

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

Todos los equilibrios deben tener las siguientes características:

- la forma fijada y bien definida durante ("foto")
- suficiente altura de la pierna libre levantada
- 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 en un pie, en una rodilla o en una posición de "cosaco"
- durante el equilibrio la pierna libre debe estar levantada a un mínimo de 90°
- solo se puede doblar una pierna en equilibrio

Características de los equilibrios dinámicos (tourlent, ilusiones, giros):

- tourlent (giro lento, promenade):
 - se debe completar una rotación de 360° en una forma fijada
 - al realizar un tourlent con una rotación de 360°, se requieren un máximo de 4 apoyos de talón
 - tourlent deben comenzar después de la posición inicial del equilibrio fijada
 - todos los criterios relacionados con el nivel de la pierna libre, el apoyo de la mano y la forma de los movimientos del cuerpo, son los mismos que para los equilibrios estáticos
- ilusiones:
 - se debe completar una rotación de 360° desde la línea del hombro y la cadera
- giros:
 - se pueden ejecutar con el pie plano o en relevé.
 - se debe completar una rotación de un mínimo de 360° en una forma fijada
 - ambas piernas se pueden doblar durante los giros

Si no todas las gimnastas muestran la rotación requerida en un equilibrio dinámico, el elemento no se cuenta como un equilibrio.

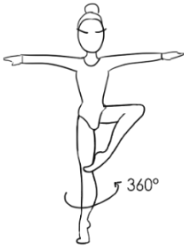


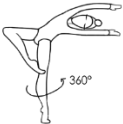

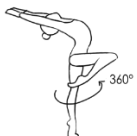


2.2. Excepciones y técnicas específicas para los Equilibrios

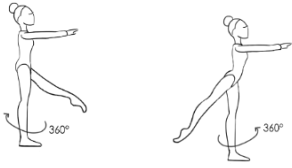



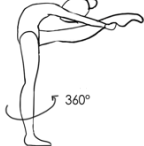


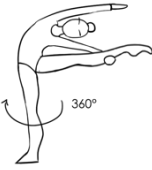
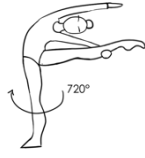
- equilibrio 90° con una o dos manos y BM: equilibrios nivel A.
- equilibrios en los que la pierna libre se eleva 135° con apoyo de manos, espalda:
 - pierna libre levantada 135° y sujeta por la misma mano, (técnica de equilibrio penchee) – equilibrio nivel A:
 - pierna libre levantada 135° y sujeta por la mano opuesta/ambas manos, - Equilibrio nivel B: la





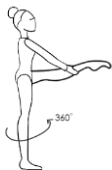

técnica necesaria para sujetar la pierna con la mano opuesta requiere un BM tanto en la parte superior como en la inferior de la espalda, por lo que el valor del equilibrio es B, ambas manos en la técnica de equilibrio “agarre” y en la técnica de penchee equilibrio. (Ver tabla de ejemplos.)

- Equilibrio de ilusión: la ilusión hacia atrás comienza desde un valor de nivel B, ya que la técnica requerida es significativamente más difícil que la ilusión hacia adelante. Los criterios de amplitud aumentarán el nivel del equilibrio en +0.1 tanto en la ilusión hacia adelante como hacia atrás. (Ver tabla de ejemplos.)

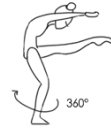
2.3. Tabla de ejemplos de equilibrios (los ejemplos no son exhaustivos y solo tienen fines ilustrativos)



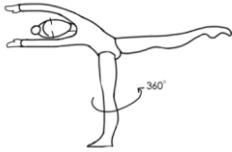


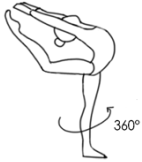



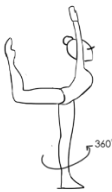
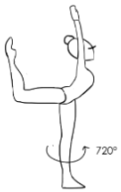



Forma	A-nivel Valor 0.1	B-nivel Valor 0.2	C-nivel Valor 0.3
1. Giro en passe	Rotación de 360° en passe	Rotación de 360° en passe + MC	Rotación de 720° en passe + MC
			
			
			
		Rotación de 720° en passe	
2. Giro con amplitud inferior a 90°,	Rotación de 360° con amplitud inferior a 90°	Rotación de 360° con amplitud inferior a 90° + MC	Rotación de 720° con amplitud inferior a 90° + MC




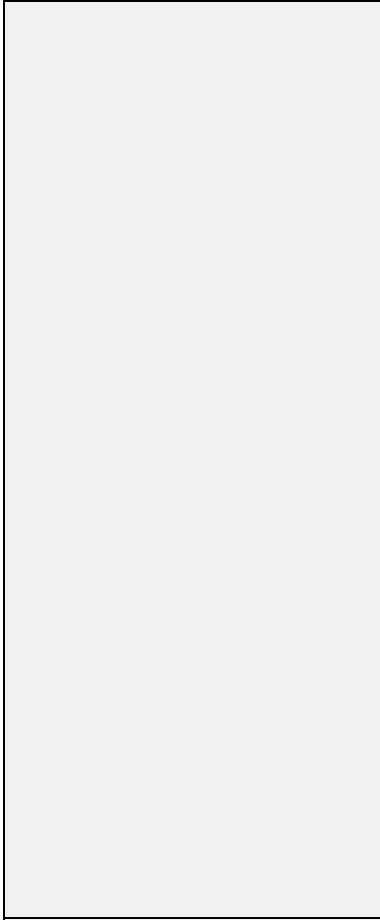
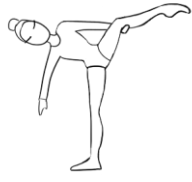
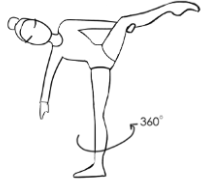
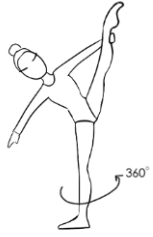
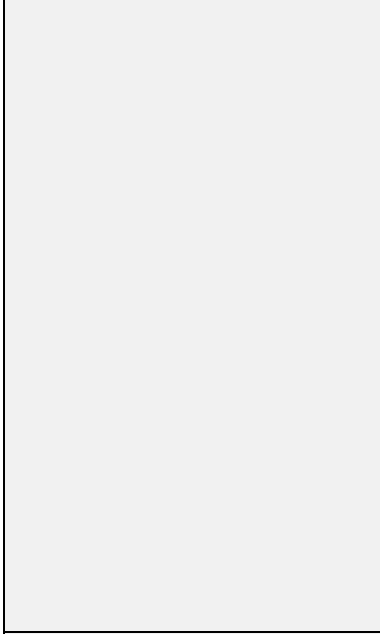
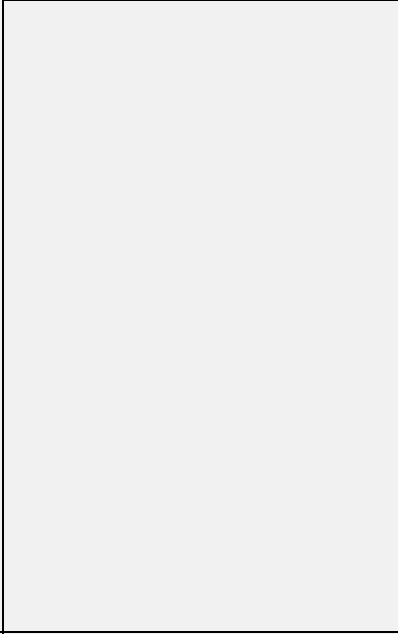
<p>pierna libre en diferentes direcciones</p>			
		<p>Rotación de 720° con amplitud inferior a 90°</p>	
<p>3. La pierna libre 90° con ayuda de la mano/s – frontal, lateral o atrás.</p>	<p>90° con ayuda de la mano/s +MC</p>	<p>90° con ayuda de la mano/s +MC + Rotación 360°</p>	<p>90° con ayuda de la mano/s +MC + Rotación 720°</p>
			
			

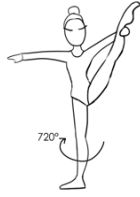





			
	90° con ayuda de la mano/s + Rotación 360°		
			
			
			
4. Pierna libre a 90° sin	90° sin ayuda de la/smano/s	90° sin ayuda de la/s mano/s + MC	90° sin ayuda de la/s mano/s + MC+ Rotación 360°




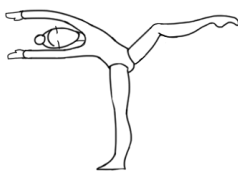



ayuda de las
manos/s –
frontal, lateral
o atrás.




















			
			
			
		90° sin ayuda de la/s mano/s +Rotación 360°	90° sin ayuda de la/s mano/s +Rotación 720°
			
5. Pierna libre levantada min. 135° con apoyopara las manos – frontal, lateral	135° con ayuda de la/s mano/s	135° con ayuda de la/s mano/s +MC/Rotación 360	135° con ayuda de la/s mano/s +MC + Rotación 360° / relevé
			

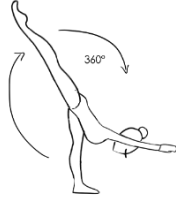
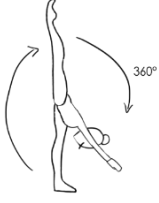

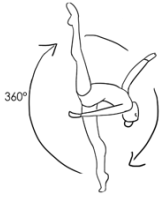
			
			
			<p>135° con ayuda de la/s mano/s + 720° rotation</p>

			
		180° con ayuda de la/s mano/s	180° con ayuda de la/s mano/s +MC/ relevé
			
			
			

6. Pierna libremin. 135° sin apoyo de la/smano/s – frontal, lateral		135° sin apoyo de la/s mano/s	135° sin apoyo de la/s mano/s +MC/ relevé/ Rotación 360°
			
			
			
			180° sin apoyo de la/s mano/s
			

			
7. Pierna libre min. 135° con ayuda de la/s manos – atrás	135° con ayuda de la mismamano	135° con ayuda de la misma mano + Rotación 360°	135° con ayuda de la misma mano + Rotación 720°
			
			
		180° con ayuda de la misma mano	180° con ayuda de la misma mano + Rotación 360°/ relevé
			
		135° con apoyo de la MANOOPUESTA	135° con apoyo de la MANO OPUESTA + Rotación 360°/ relevé
			

			
8. Pierna libre min. 135° sin apoyo de la/s mano/s – atrás		135° sin apoyo de la/s mano/s	135° sin apoyo de la/s mano/s + Rotación 360° / relevé
			
			
			
			180° sin apoyo de la/s mano/s
			
			

9. Ilusión hacia adelante y hacia atrás con min. Rotación 360°, las manos no deben tocar el suelo	Ilusión hacia adelante con rotación mínima de 360°, amplitud mín. 135°	Ilusión hacia adelante con rotación mínima de 360°, amplitud mín. 180°	
			
		Ilusión hacia atrás con la amplitud de min. 135°	Ilusión hacia atrás con la amplitud de min. 180°
			

2.4. Características de los saltos y saltos.

Los saltos deben tener las siguientes características:

- la forma claramente fijada y definida durante el vuelo
- la forma fijada y bien definida durante la rotación de saltos
- buena elevación al saltar
- buen control del cuerpo durante y después de un salto o salto
- la recepción debe ser ligero y suave

2.5. Excepciones y movimientos especiales para saltos y saltos.




- Criterios de giro: 180° en forma/ 360° desde la elevación hasta la recepción. Dependiendo de la técnica del salto, los requisitos para la rotación pueden ser diferentes.
- Saltos cabriole: ambas piernas deben alcanzar un ángulo de 45° en el momento de la técnica de palmas.
- Stag Jumps: En todos los niveles del Stag Jump/Jump, la pierna delantera debe estar en un ángulo de 90°, independientemente de la amplitud de la forma. Cuando el salto incluye una flexión hacia atrás, la pierna delantera puede estar ligeramente por debajo de las formas básicas requeridas de 90°.
- Saltos cosacos: cuando se realizan con los pies al frente, ambas rodillas deben estar juntas. En caso de que las rodillas no estén juntas, se aplicará un error en la Ejecución.
- Forma Zancada: en un salto Zancada de amplitud 180°, la pierna delante debe estar en un ángulo de 90°. Se permite una forma de amplitud ligeramente más baja al hacer salto con técnica de despegue con ambos pies (en "ensemble").

- Forma Corza: se requiere un mínimo de 135° de amplitud. En caso de ejecutarse correctamente con amplitud mínima, el salto se contabilizará también en AV-B para el criterio de bilateralidad.


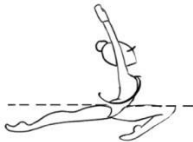
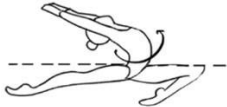








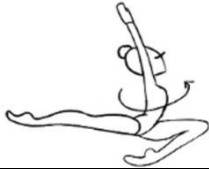

- Saltos con cambio de piernas:








- El movimiento de la pierna desplazada debe comenzar por delante de la línea de las caderas, independientemente de la forma final del salto (corza, zancada +BM).
- salto con cambio de piernas rectas aumenta el nivel del elemento.

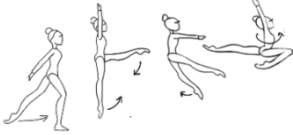








2.6. *Tabla de ejemplos de los Saltos (los ejemplos no son exhaustivos y sirven solo a modo ilustrativo)*




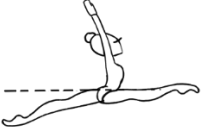



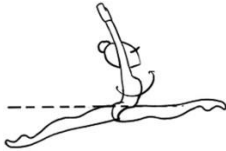




	Nivel A, Base, Valor 0,10	Nivel B Valor 0,20 (base + 0,10)	Nivel C Valor 0,30 (base + 0,10 + 0,10)
1. Salto sin amplitud de piernas	Salto sin amplitud de piernas + rotación	Salto sin amplitud de piernas + rotación + MC	
			
	Salto sin amplitud de piernas + BM		
			





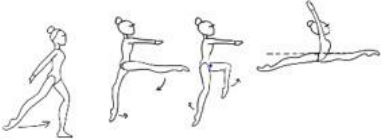
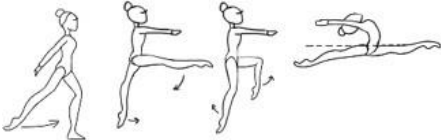



2	Cabriole en diferentes direcciones	Cabriole +MC	Cabriole + BM + Rotacion
		Cabriole + rotacion	
3. Salto con	90° Amplitud	90° amplitud + MC	90° amplitud + MC + rotacion

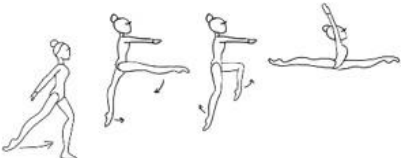



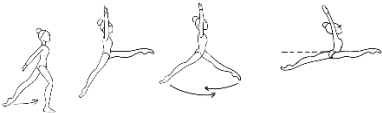
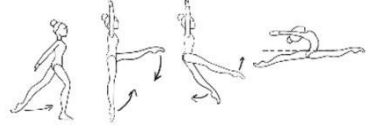
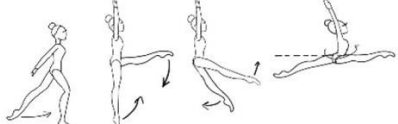

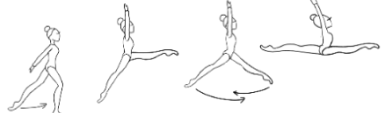
5. Corza	Corza 135° amplitud + MC		
			
	Corza 135° amplitud + rotacion	Corza 135° amplitud + MC + rotacion	
			
	Corza 135° amplitud + en tournant	Corza 135° amplitud + MC + en tournant	
			
	Corza 180° amplitud	Corza 180° amplitud + MC	Corza 180° amplitud + MC + rotacion
			
			
			
		Corza 180° amplitud + rotacion	Corza 180° amplitud + MC + entournant
			
		Corza 180° amplitud + en tournant	





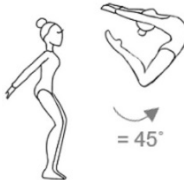
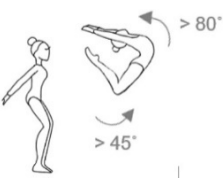


		
Corza 180° amplitud + MC (rodilla delantera inferior horizontal)	Corza 180° amplitud + MC + rotacion (rodilla delantera inferior horizontal)	
		
		
Corza 180° amplitud + rotacion (rodilla delantera inferior horizontal)		
		
	Corza 180° amplitud con cambio de piernas ESTIRADAS	Corza 180° amplitud con cambio de piernas ESTIRADAS + MC
		
		Corza 180° amplitud con cambio de piernas ESTIRADAS + rotacion

			
			Corza 180° amplitud con cambio de piernas ESTIRADAS + en tournan
			
6. Salto Cosack	Cosack forma	Cosack + MC	Cosack + MC + rotacion
			
			
			Cosack + MC + en tournant
			
		Cosack + rotacion	Cosack amplitud 180° + MC
			
		Cosack + rotacion/en tournant	
			

7. Salto GATO	"Cat" forma 180° amplitud	"Cat" forma 180° amplitud + MC	« Cat » forma 180° amplitud + MC + rotación/en tournant
			
8. Salti Zancada	Zancada 135° amplitud	Zancada 135° amplitud + MC	Zancado 135° amplitud + MC + rotación
			
			
		Zancada 135° amplitud + rotacion	Zancada 135° amplitud + MC + entournant
			
		Zancada 135° amplitud + en tournant	
			
		Zancada 180° amplitud	Zancada 180° amplitud + MC
			

		
		
		Znacada 180° amplitud + en tournant
		
		Zancada 180° amplitud + rotacion
		
Zancada con cambios de piernas DOBLADAS, amplitud 135°	Zancada con cambios de piernas DOBLADAS, amplitud 135°+MC	Zancada con cambios de piernas DOBLADAS, amplitud 135° + MC + en tournant
		
	Zancada con cambios de piernas DOBLADAS, amplitud 135° + rotation /en tournant	Zancada con cambios de piernas DOBLADAS, amplitud 135° + BM + rotation
		
	Zancada con cambios de piernas DOBLADAS, amplitud 180°	Zancada con cambios de piernas DOBLADAS, amplitud 180° + BM/ rotation/en tournant

		
		
		
	Zancada con cambio de las piernas ESTIRADAS, amplitud 135°	Zancada con cambio de las piernas ESTIRADAS, amplitud 135°+ MC / rotatcon /en tournant
		
		
		
		Zancada con cambio de las piernas ESTIRADAS, amplitud 180°
		
CARPA lateral, amplitud 135°	CARPA lateral, amplitud 135° + MC / rotatcon	

			
		CARPA lateral, amplitud 180°	CARPA lateral, amplitud 180° + MC / rotatcon/v en tournant
			
9. Ring jump	Forma "O" (45°/80°)	Forma "O" (más de 45° de rodillas / 80° de flexión)	Forma "O"+ rotación
			
			Salto en forma de anillo, con las dos pierna flexionadas "O" + en tournant
			

3. Técnica básica y características de los movimientos corporales

3.1. Ondas corporales totales

3.1.1. Onda corporal hacia adelante (forma básica)

La onda comienza con un poco de relajación en el cuerpo y las caderas se inclinan un poco hacia atrás ganando velocidad. A través de un movimiento semicircular hacia abajo, las caderas se inclinan hacia adelante y hacia arriba y hacen que la columna se mueva en forma de onda. La onda comienza desde las caderas y se puede ver como un movimiento ondulatorio a través de todo el cuerpo. La ola termina con una extensión.

Características:

- relajación y aumento de la velocidad para el movimiento (con exhalación)
- la parte inferior de las caderas se inclina hacia delante y hacia arriba
- la onda recorre todo el cuerpo (al inhalar) y termina con una extensión

3.1.2. Onda corporal hacia atrás (forma básica)

La onda hacia atrás comienza inclinando la parte inferior de las caderas hacia atrás y extendiendo el cuerpo hacia arriba mientras se mueve el pecho hacia adelante y se permite que el cuello se doble hacia atrás. Levantarse comienza empujando las caderas hacia adelante y continúa a través de la columna vertebral, que se eleva en forma de onda redondeada. La cabeza sigue en último momento. La onda se refleja en todo el cuerpo y termina con una extensión.

Características:

- extensión y aumento de la velocidad para el movimiento (al inhalar)
- la parte inferior de las caderas se inclina hacia atrás
- la onda recorre todo el cuerpo (con exhalación) y termina con una extensión

3.1.3. Onda corporal lateral (forma básica)

La onda lateral comienza con un poco de relajación en el cuerpo y con el peso en una pierna. La onda continúa empujando las caderas hacia un lado, lo que hace que el otro lado de las caderas se mueva hacia arriba. Esto transfiere el peso de una pierna a la otra. Al mismo tiempo, la parte superior del cuerpo y la cabeza equilibran el movimiento relajándose hacia el 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 en último momento. La onda se refleja en todo el cuerpo y termina con una extensión.

Características:

- relajación y aumento de la velocidad para el movimiento (al inhalar)
- empujar las caderas hacia un lado
- la onda recorre todo el cuerpo (con exhalación) y termina con una extensión

3.2. Swing corporal total (forma básica)

Swing consiste en tres partes, que son:

- ganar velocidad al estirarse (con exhalación)
- un movimiento de balanceo cuando la parte superior del cuerpo está relajada (al inhalar)
- terminar en una posición bien controlada con la extensión (con exhalación)

La importancia en este movimiento es la alternancia entre la extensión y la relajación, así como entre la fuerza y la suavidad. Se puede hacer un balance corporal, (hacia adelante, de lado a lado y en un plano horizontal).

3.3. Flexión

Una flexión se puede hacer en diferentes direcciones, p. j. adelante, lateral y atrás.

Características:

- forma clara y bien controlada
- los hombros deben permanecer en la misma línea y la flexión debe mostrarse uniformemente en toda la parte superior del cuerpo
- se muestra la forma redondeada de la columna vertebral

3.4. Torsión

Características:

- la diferencia en la dirección entre los hombros y las caderas debe ser claramente visible (ángulo mínimo de 75° entre los hombros y la línea de las caderas)
- forma y dirección claras y bien controladas

3.5. Contracción

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

Contracción de los abdominales (forma básica): los abdominales se contraen, las caderas se inclinan hacia adelante, el pecho se contrae, los hombros se giran hacia adelante y la espalda se redondea.

Contracción del costado (forma básica): los músculos laterales del cuerpo se contraen y el hombro y la cadera del mismo lado se acercan entre sí.

Características:

- el trabajo muscular activo (músculos abdominales, laterales o de la espalda) está claramente hacia el centro del cuerpo
- el resto del cuerpo responde naturalmente a la contracción

3.6. Inclinación / Línea o "estocada"

En una estocada, se debe mostrar la inclinación de todo el cuerpo, pero en una inclinación, solo la parte superior del cuerpo (desde las caderas hacia arriba) debe formar un ángulo (mínimo 45°) entre el cuerpo y las piernas. Las inclinaciones y las estocadas pueden apoyarse en la(s) mano(s), y el control de los músculos y una línea recta de la columna deben ser claramente visibles.

Características:

- forma y línea claras y bien controladas que muestran una columna recta y estirada
- buen control muscular y postura en el cuerpo

3.7. Relajación

La relajación comienza desde una posición bien controlada (pequeña extensión con exhalación). En la relajación (al inhalar), la parte inferior de las caderas se inclina hacia adelante, la espalda se redondea, el cuello refleja naturalmente el movimiento, los hombros están relajados. La relajación continúa hasta una extensión o con fluidez hasta el siguiente movimiento.

Características:

- relajación del cuerpo
- inclinación de las caderas

3.8. Variación de los movimientos corporales

Los movimientos corporales se pueden variar en la combinación con diferentes tipos de movimientos de brazos, movimientos de piernas, saltos, pasos o saltitos y realizándolos en diferentes planos o niveles.



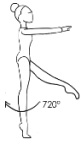


*Los movimientos corporales también se pueden variar en la combinación entre sí, por ejemplo: inclinarse con torsión. Las combinaciones de dos movimientos del cuerpo al mismo tiempo se cuentan como un solo movimiento del cuerpo.

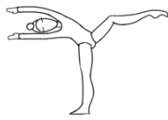



3.9. Serie de movimientos corporales

En una serie de movimientos corporales, hay dos o más movimientos corporales diferentes y se realizan consecutivamente y fluidamente. La fluidez se apoya con la respiración natural y utilizando lógicamente la técnica del movimiento corporal total: los movimientos hacia afuera desde el centro del cuerpo y hacia el centro del cuerpo se suceden en un orden lógico. En una serie, se pueden usar todo tipo de movimientos corporales (incluidas variaciones de movimientos corporales básicos y movimientos pre-acrobáticos, como volteretas).

4. Criterios de amplitud de Movimientos Corporales para aumentar el Valor Técnico del Equilibrio o Salto

Los siguientes criterios de rango de movimiento se aplican para aumentar el Valor Técnico de los equilibrios y saltos de A a B o C:

Movimiento Corporal	Ejemplos / Equilibrios	Ejemplos/ Salto
Flexión (hacia adelante): la espalda está redondeada y el pecho y la parte superior de la espalda se doblan hacia adelante hasta las caderas.		
Aviso: en los Giros, la pierna libre puede estar levantada menos de 90°, recta o flexionada.		
Flexión (Atrás): El pecho se extiende hacia atrás (al menos 80°) desde la línea vertical de su cuerpo. Toda la espalda no debe hundirse (la parte superior de la espalda es suficiente). Cuando la pierna libre está detrás, la parte superior de la cabeza está alineada con las caderas y los hombros.		

<p>Flexión (Lateral): El hombro opuesto (el izquierdo cuando se inclina hacia la derecha y viceversa) está en la misma vertical que las caderas. (Por ejemplo, al inclinarse hacia la derecha, el hombro izquierdo debe estar alineado con la cadera derecha). Las mismas reglas se aplican cuando se realiza sobre una rodilla.</p>		
<p>Inclinación al menos 45°: La parte superior del cuerpo debe formar el ángulo correcto de 45°. El cuerpo debe estar bien controlado y no se debe realizar ninguna flexión.</p>		
<p>Torsión de la parte superior del cuerpo: los hombros deben crear al menos 75 ° con la línea de las caderas</p>	