

**FEDERACIÓN INTERNACIONAL
DE GIMNASIA ESTÉTICA DE GRUPO**



**REGLAMENTO DE
COMPETICION
IFAGG**

Categorías Junior y Senior

APÉNDICE

Válido desde: 1 de enero de 2024

Válido hasta: 31/12/2024

8. APÉNDICE

APÉNDICE 1: TÉCNICA GEG

1. Filosofía GEG
2. Técnica Básica de Gimnasia
 - 2.1. Características de los equilibrios
 - 2.2. Excepciones y técnicas específicas para equilibrios
 - 2.3. Tabla de ejemplos de Equilibrios
 - 2.4. Características de los saltos
 - 2.5. Excepciones y técnicas específicas para saltos
 - 2.6. Tabla de ejemplos de Saltos
3. Técnica básica y características de los movimientos corporales
4. Criterios de amplitud de los movimientos corporales para elevar el valor técnico del equilibrio o salto

1. Filosofía GEG

La gimnasia estética de grupo se compone de movimientos corporales totales 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 a otro 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 movimiento deben realizarse mediante una técnica de movimiento total donde los cambios de un movimiento o formación corporal 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 hacia afuera desde el centro del cuerpo, o hacia atrás hacia el centro del cuerpo (caderas). Los movimientos están unidos de manera que el flujo continúa de un movimiento a otro.

2. Técnica Básica de Gimnasia

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

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

La buena técnica es posible gracias a las habilidades atléticas como la coordinación, la flexibilidad, la fuerza, el control muscular, la velocidad y la resistencia. Tener habilidades atléticas, trabajo muscular bilateral y buena técnica en equilibrio permite a las gimnastas realizar todos los movimientos de una manera sana 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 ser fijada y bien definida durante el equilibrio. Todos los equilibrios deben tener las siguientes características:

- la forma es fijada y está bien definida durante el equilibrio ("foto")
- altura suficiente de la **pierna levantada, según los criterios del elemento**
- buen control del cuerpo durante y después del equilibrio
- **Realizado con relevé alto o pie plano.**

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 posición "cosaco"
- durante el equilibrio, la pierna libre debe elevarse mínimamente a 90°
- solo se puede doblar una pierna en un equilibrio

El equilibrio passé no cuenta como dificultad (Excepción: giro en posición passé).

Características de **los equilibrios dinámicos** (tourlent, ilusions, giros):












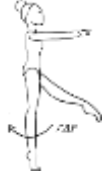
- tourlent (giro lento, promenade):
 - se debe completar una rotación de 360° en forma fijada
 - al realizar un tourlent con una rotación de 360°, se permiten un máximo de 4 apoyos de talón
 - los tourlents deben comenzar después de que se fije la posición inicial del equilibrio
 - todos los criterios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

Si la rotación requerida en un equilibrio dinámico no es mostrada por cada gimnasta, el elemento no se cuenta como un equilibrio.

2.2. Excepciones y técnicas específicas para equilibrios

- equilibrio 90° con ayuda de la mano y BM (Movimiento Corporal): equilibrio nivel A.
- equilibrios donde la pierna libre se eleva 135° con ayuda de la mano, hacia atrás:
 - pierna libre elevada 135° con ayuda de la **misma** mano, (técnica de equilibrio penché) - Un equilibrio nivel A
 - pierna libre elevada 135° con ayuda de la mano **opuesta** / **ambas** manos, - Equilibrio de nivel B: la técnica requerida para sostener la pierna con la mano opuesta requiere un BM tanto en la parte superior como en la parte inferior de la espalda, por lo que el valor del equilibrio es B, tanto en la técnica de equilibrio en círculo como en la técnica de equilibrio penché. (Ver tabla de ejemplos.)
- equilibrio de ilusión: la ilusión hacia atrás comienza a partir de 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 sirven solo para ilustración)

Forma	Valor de nivel A 0,10	Valor de nivel B 0.20	Valor de nivel C0.30
1. Giro en passé	Rotación de 360° en un giro passé	Rotación de 360° en un giro passé + BM	Rotación de 720° en un giro passé + BM
			
			
			
	Rotación de 720° en un giro passé		
2. Giro con una amplitud inferior a los 90, pierna libre en diferentes direcciones	Rotación de 360° con una amplitud inferior a 90°	Rotación de 360° en giro con una amplitud inferior a 90° + BM	Rotación de 720° en giro en una amplitud inferior a 90° + BM
			
		Rotación de 720° en giro con una amplitud inferior a 90°	

3. Pierna libre elevada a 90° con ayuda de la mano: delante, lateral, atrás

90° con ayuda de la mano + BM











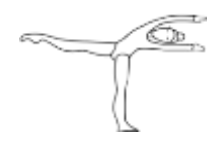
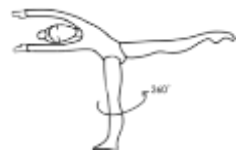








90° con ayuda de la mano + BM + rotación 360°











90° con ayuda de la mano + BM + rotación de 720°























90° con ayuda de la mano + rotación de 360°












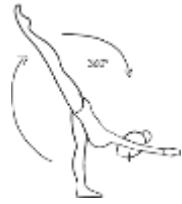
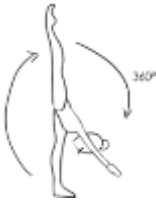


4. Pierna libre levantada 90° sin ayuda de la mano:	90° sin ayuda de la mano	90° sin ayuda de la mano + BM	90° sin ayuda de la mano + BM + rotación de 360°
delante, lateral, atrás			
			
			
			
			
			
		90° sin ayuda de la mano + rotación de 360°	90° sin ayuda de la mano + rotación de 720°
			

	135° con ayuda de la mano	135° con ayuda de la mano + rotación BM/ 360°	135° con ayuda de la mano + BM + 360° de rotación / relevé
5. Pierna libre elevada min. 135° con ayuda de la mano – delante, lateral			
			
			
			
			135° con ayuda de la mano + rotación de 720°
			
			

		180° con ayuda de la mano	180° con ayuda de la mano + BM/ relevé
			
			
			
6. Pierna libre elevada mín. 135° sin ayuda de la mano – delante, lateral		135° sin ayuda de la mano	135° sin ayuda de la mano + BM/ relevé/ 360° de rotación
			
			

			
			180° sin ayuda de la mano
			
			
7. Pierna libre elevada min. 135° con ayuda de la mano— atrás	135° con ayuda de LA MISMA MANO	135° con ayuda de LA MISMA MANO + rotación 360°	135° con ayuda de LA MISMA MANO + rotación de 720°
			
			
		180° con ayuda de LA MISMA MANO	180° con ayuda de LA MISMA MANO + 360° rotación/relevé
			

		135° con ayuda de la(s) MANO/MANOS OPUESTAS	135° con ayuda de la(s) MANO/MANOS APUESTAS + rotación de 360° / relevé
			
			
8. Pierna libre elevada mín. 135° sin ayuda de la mano – atrás		135° sin ayuda de la mano	135° sin ayuda de la mano + 360° de rotación/ relevé
			
			
			
			180° sin ayuda de la mano
			
			

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

2.4. Características de los saltos











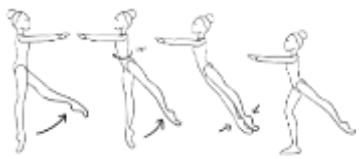
Los saltos deben tener las siguientes características:















- forma fijada y bien definida durante el vuelo
- forma fijada y bien definida durante la rotación de los saltos de giro
- buena elevación durante el salto
- buen control del cuerpo durante y después del salto
- la recepción del suelo debe ser ligero y suave














2.5. Excepciones y técnicas específicas para saltos

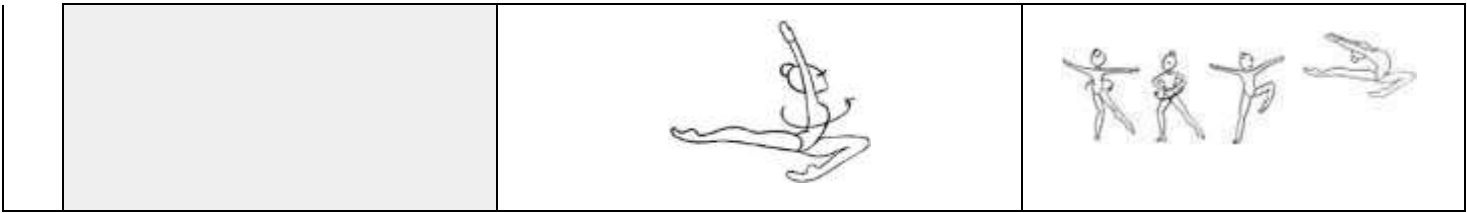
- **criterios de rotación: 180° en forma/ 360° desde el despegue hasta la recepción del suelo.** Dependiendo de la técnica del salto los requisitos de rotación pueden ser diferentes (ver tabla de ejemplos).
- saltos **Cabriole**: ambas piernas deben alcanzar un **ángulo de 45°** en el momento de la técnica de 'aplausos'. – saltos en **forma de corza**: en todos los niveles de salto de corza, **la pierna delantera debe estar a 90°, independientemente de la amplitud** de la forma. Cuando el salto incluye una flexión hacia atrás, la pierna delantera puede ser ligeramente más baja que los 90 ° requeridos de las formas básicas.
- saltos **Cosaco**: cuando se realizan con las piernas **hacia delante**, ambas rodillas deben estar **juntas**.
- forma **Zancada**: en el salto zancada de amplitud de 180°, **la pierna delantera debe estar a 90°**. Se permite una ligera posición más baja cuando la división se realiza con la técnica de salto (despegue de ambos pies)
- saltos **Zancada con cambio de las piernas**:
 - el movimiento de cambio de la pierna debe comenzar **frente a la línea de las caderas**, independientemente de la forma final del salto (corza, zancada, +BM).
 - salto con el cambio de piernas rectas aumenta el nivel del elemento.











2.6. Tabla de ejemplos de Saltos (los ejemplos no son exhaustivos y sirven solo para ilustración)






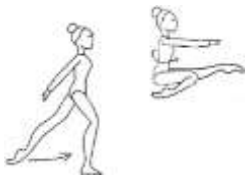









	Valor nivel A, Básico, Valor 0.10	Valor nivel B 0.20 (básico + 0.10)	Valor de nivel C 0.30 (básico + 0.10 + 0.10)
1. Salto sin amplitud entre las piernas	Salto sin amplitud entre las piernas + rotación	Salto sin amplitud entre las piernas + rotación + BM	
			
	Salto sin amplitud entre las piernas + BM		
			
2. Salto de Cabriole	Cabriole en diferentes direcciones	Cabriole + BM	Cabriole + BM + rotación
			
			
			
		Cabriole + rotación	
			









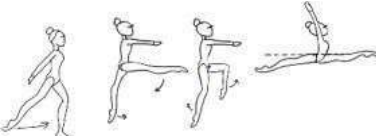
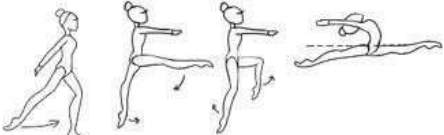

3. Salto con amplitud de 90° entre las piernas, pierna libre en diferentes direcciones	Amplitud de 90°	Amplitud de 90° + BM	Amplitud de 90° + BM + rotación
			
			
			
			
			
		Amplitud de 90° + rotación 	
			
4. Salto en forma de Pike	Forma de Pike	Forma de Pike + BM	Forma de Pike + BM + en tournant
			

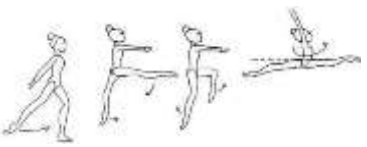
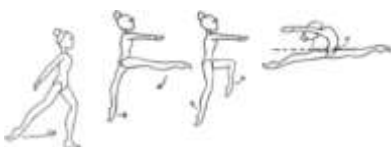
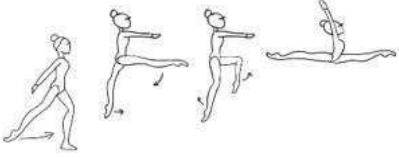
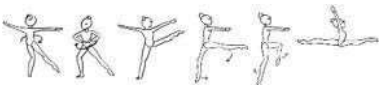
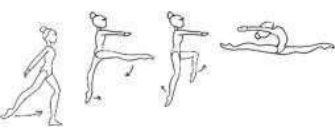
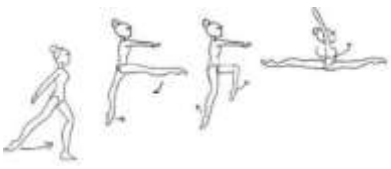





		Forma de Pike + en tournant	Forma de Pike + BM + rotación
			
5. Salto en forma de Corza			
	Forma Corza +MC (rodilla delante horizontal)	Forma de corza 135° (rodilla delante horizontal) + MC	Forma de corza (rodilla delante horizontal)+ BM + rotación
			
	Forma Corza + en tournant (rodilla delantera inferior horizontal)	Forma de corza 135° amplitud + BM + en tournant	
			
Forma Corza 180° +MC (rodilla delante horizontal)	Forma de corza 180° amplitud + BM	Forma de corza 180° amplitud + BM + rotación	
			
			
			
	Forma de corza 180° amplitud + rotación	Forma de corza 180° amplitud + BM + en tournant	


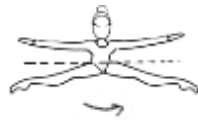


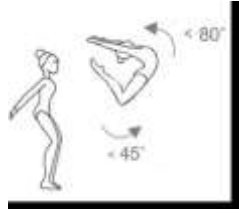


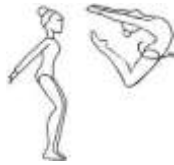



	Forma de corza 180° amplitud + en tournant	
		
Forma de corza 180° amplitud + BM (rodilla delantera por debajo no horizontal)	Forma de corza 180° amplitud + BM + rotación (rodilla delantera no horizontal)	
		
		
Forma de corza 180° amplitud + rotación (rodilla delantera no horizontal)	Forma de corza + BM + en tournant (rodilla delantera no horizontal)	
		
	Forma de corza 180° de amplitud con cambio de piernas RECTAS	Forma de corza 180° amplitud con cambio de piernas RECTAS + BM
		
		Forma de corza 180° amplitud con cambio de piernas RECTAS + rotación
		
		Forma de corza amplitud 180° con cambio de piernas RECTAS + en tournant
		

6. Salto en forma Cosaco	Forma Cosaco	Forma Cosaco + BM	Forma Cosaco + BM + rotación
			
			
			Forma Cosaco + BM + en tournant
			
		Forma Cosaco + rotación	Forma Cosaco amplitud 180° + BM
			
		Forma Cosaco + rotación/en tournant	
			
7. Salto en forma de Gato	Forma de gato 180° amplitud	Forma de gato 180° amplitud + BM	Forma de gato 180° amplitud + BM + girando/girando
			
8. Salto en forma zancada	Forma zancada 135° de amplitud	Forma zancada 135° amplitud + BM	Forma zancada amplitud 135° + BM + rotación
			
			

	Forma zancada 135° amplitud + rotación	Forma zancada 135° amplitud + BM+ en tournant
		
	Forma zancada 135° amplitud + en tournant	
		
	Forma zancada 180° de amplitud	Forma zancada 180° amplitud + BM
		
		
		Forma zancada 180° amplitud + en tournant
		
		Forma zancada 180° amplitud + rotación
		
Forma zancada con el cambio de piernas DOBLADAS , amplitud 135°	Forma zancada con el cambio de piernas DOBLADAS , amplitud 135° + BM	Forma zancada con el cambio de piernas DOBLADAS , amplitud 135° + BM + en tournant
		

	Forma zancada con el cambio de piernas DOBLADAS , amplitud 135° + rotación / en tournant	Forma zancada con el cambio de Piernas DOBLADAS , amplitud 135° + BM + rotación
		
	Forma zancada con el cambio de piernas DOBLADAS , amplitud 180°	Forma zancada con el cambio de piernas dobladas, amplitud 180° + BM / Rotación / en tournant
		
		
		
	Forma zancada con el cambio de piernas RECTAS , amplitud 135°	Forma zancada con el cambio de PIERNAS RECTAS , amplitud 135°+ BM / rotación/ en tournant
		
		
		
		Forma zancada con el cambio de Piernas RECTAS , amplitud 180°
		

	Zancada lateral, amplitud 135°	Zancada lateral, amplitud 135° + BM / rotación	
			
		Zancada lateral, amplitud 180°	Zancada lateral, amplitud 180° + BM / rotación
			
9. Salto en forma de círculo	Forma en Círculo (menos de 45° de cadera / meno 80° de flexión)	Forma en Círculo (=45° de cadera / =80° de flexión)	Forma en Círculo (más de 45° de cadera / 80° de flexión)
			
			Forma en círculo + rotación
			
			Forma en círculo + 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 inclinándose un poco hacia atrás recogiendo velocidad. A través de un movimiento semicircular hacia abajo, las caderas se inclinan hacia adelante y hacia arriba y afectan la columna vertebral para moverse 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 onda termina con una extensión.

Características:

- relajación y recogiendo velocidad de para el movimiento (con exhalación)
- la parte inferior de las caderas se inclina hacia adelante y hacia arriba
- la onda rueda a través de todo el cuerpo (con la inhalación) y termina con una extensión

3.1.2. Onda corporal hacia atrás (forma básica)

La onda comienza inclinando la parte inferior de las caderas hacia atrás y extendiendo el cuerpo hacia arriba mientras mueve el pecho hacia adelante y permite que el cuello se doble hacia atrás. Levantamiento

comienza empujando las caderas hacia adelante y continúa a través de la columna vertebral, que se eleva en una forma redondeada en forma de onda. La cabeza sigue en último lugar. La onda se refleja en todo el cuerpo y termina con una extensión.

Características:

- extensión y recogiendo velocidad para el movimiento (inhalación)
- inclinar la parte inferior de las caderas hacia atrás
- la onda rueda a través de todo el cuerpo (con la exhalación) y termina con una extensión

3.1.3. Onda corporal lateral (forma básica)

La onda comienza con un poco de relajación en el cuerpo con el peso en una pierna. La onda continúa empujando las caderas hacia un lado, lo que resulta en 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 lugar. La onda se refleja en todo el cuerpo y termina con una extensión.

Características:

- relajación y recogiendo velocidad para el movimiento (exhalación)
- empujar las caderas hacia un lado
- la onda rueda a través de todo el cuerpo (con la inhalación) y termina con una extensión

3.2. **Swing corporal total** (forma básica)

Un swing consta de tres partes, que son:

- aumento de la velocidad mediante el estiramiento (con la inhalación)
- un movimiento de swing cuando la parte superior del cuerpo está relajada (con exhalación)
- terminando en una posición bien controlada con la extensión (con respiración)

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

3.3. **Flexión**

Una flexión se puede hacer en diferentes direcciones, por ejemplo, hacia adelante, hacia los lados y hacia 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. **Torción**

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 tira hacia adentro, los hombros se enrollan hacia adelante y la espalda se redondea hacia arriba.

Contracción lateral (forma básica): los músculos laterales del cuerpo se contraen, y el hombro y la cadera del mismo lado se tiran uno hacia el otro.

Características:

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

3.6. **Inclinación o líneas**

En una inclinación, 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 líneas pueden ser apoyadas por la(s) mano(s), y el control muscular y una línea recta de la columna vertebral 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 la inhalación). En la relajación (con la exhalación), la parte inferior de las caderas se inclina hacia adelante, la espalda se redondea, el cuello refleja naturalmente el movimiento y los hombros se relajan. La relajación continúa hasta una extensión o con fluidez al siguiente movimiento.

Características:

- relajación del cuerpo
- inclinación de las caderas

3.8. Variación de los movimientos corporales










Los movimientos corporales se pueden variar combinándolos con diferentes tipos de movimientos de brazos, movimientos de piernas, saltos, pasos o saltos y realizándolos en diferentes planos o niveles. Los movimientos corporales también se pueden variar combinándolos entre sí, por ejemplo: flexión con giro. Combinaciones de dos movimientos corporales al mismo tiempo se cuenta sólo como un movimiento corporal.

3.9. Serie de movimientos corporales

En una serie de movimientos corporales, dos o más movimientos corporales diferentes se realizan consecutivamente, vinculándolos con fluidez. La fluidez se apoya con la respiración natural y mediante el uso lógico de 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 los movimientos corporales para elevar el valor técnico del equilibrio o salto

Los siguientes criterios para la amplitud del movimiento corporal se aplican para elevar el valor técnico de los equilibrios y saltos del valor A al B o C:

Movimiento corporal	Ejemplo / Equilibrio	Ejemplo / Salto
Flexión (hacia adelante): la espalda es 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 elevarse menos de 90°, recta o doblada.		
Flexión (hacia atrás): el esternón del pecho se dobla hacia atrás (mínimo 80°) desde la línea vertical de su cuerpo. Toda la espalda no debe doblarse (la parte superior de la espalda es suficiente). Cuando la pierna libre está detrás, la parte superior de la cabeza está en línea con las caderas y los hombros.		
Flexión (lateral): el hombro opuesto (hombro izquierdo al doblarse hacia la derecha, y viceversa) está en la misma línea vertical con las caderas. (Por ejemplo, al doblarse hacia la derecha, el hombro izquierdo debe estar en línea con la cadera derecha). Se aplican las mismas reglas cuando se realiza en la rodilla.		
Inclinarse al menos 45°: La parte superior del cuerpo debe formar un ángulo adecuado de 45°. El cuerpo debe estar bien controlado y no debe ejecutarse ninguna flexión.		
Torsión de la parte superior del cuerpo: Los hombros deben crear al menos 75° con la línea de las caderas	