



CATEGORIES I EDATS 2020 -21

PROGRAMA LLARG

Categoria Sènior

Gimnastes a partir de 16 anys

- Gimnastes nascudes a l'any 2005 o anys anteriors.
- Excepcions alternatives:
 - Un màxim de 2 membres del grup poden ser un (1) any menor de l'edat mínima establerta.

Categoria Júnior

Gimnastes de 14 – 16 anys

- Gimnastes nascudes als anys 2007, 2006 i 2005.
- Excepcions alternatives:
 - Un màxim de 2 membres del grup poden ser un (1) any menor o un (1) any major de l'edat mínima o màxima establerta.

A les categories Sènior i Júnior:

- El grup el formen entre 6 i 15 gimnastes. Les gimnastes de reserva formen part del grup. Per a cada competició poden sortir a pista (preliminar i final) entre 6-10 gimnastes de les 15 inscrites a l'equip. Si a la primera competició ja hi ha inscrites 15 gimnastes, seran **aquestes mateixes gimnastes que les romandran en el grup la resta de la temporada 2019-20.**
 - Duració de la coreografia: 2 min. 15 seg. a 2 min. 45 seg.
 - Reglament de competició: IFAGG - AEGEG
-

Infantil 12 – 14 anys

Gimnastes de 12 – 14 anys

- Gimnastes nascudes als anys 2009, 2008 i 2007.
- Excepcions alternatives:
 - Un màxim de 2 membres del grup poden ser un (1) any menor o un (1) any major de l'edat mínima o màxima establerta.

Infantil 10 – 12 anys

Gimnastes de 10 – 12 anys

- Gimnastes nascudes als anys 2011, 2010 i 2009.
- Excepcions alternatives:
 - Un màxim de 2 membres del grup poden ser un(1) any menor o un (1) any major de l'edat mínima o màxima establerta.





Infantil 8 – 10 anys

Gimnastes de 8 – 10 anys

- Gimnastes nascudes als anys 2013, 2012 i 2011.
- Excepcions alternatives:
 - Un màxim de 2 membres del grup poden ser un (1) any menor o un (1) major de l'edat mínima o màxima establerta.

A les categories Infantil:

- El grup el formen entre 6 i 14 gimnastes. Les gimnastes de reserva formen part del grup. Per a cada competició poden sortir a pista (preliminar i final) entre 6-14 gimnastes de les 14 inscrites a cada equip. Si a la primera competició ja hi ha inscrites 14 gimnastes, seran **aquestes mateixes gimnastes que romandran a l'equip la resta de la temporada 2019-20**.
- Duració de la coreografia: 2 min. a 2 min. 30 seg.
- Reglament de competició: IFAGG - AEGEG



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE GIMNASIA ESTÉTICA DE GRUPO CATEGORÍAS INFANTILES

VERSIÓN OFICIAL EN ESPAÑOL AUTORIZADA POR IFAGG
LA VERSIÓN EN INGLÉS DA FE



Tabla de Contenidos

1.	GENERALIDADES	3
1.1.	MODALIDADES DE COMPETICIÓN.....	3
1.2.	CATEGORÍAS DE COMPETICIÓN	3
1.3.	GRUPOS DE COMPETICIÓN	3
1.4.	PROGRAMA DE COMPETICIÓN.....	3
1.4.1.	Duración del programa de competición	3
1.4.2.	Música	4
1.5.	ÁREA DE COMPETICIÓN	5
1.6.	VESTIMENTA DE LOS GIMNASTAS.....	5
1.7.	DISCIPLINA	6
1.7.1.	Dopaje	6
1.7.2.	Disciplina de gimnastas y entrenadores.....	6
2.	VALOR TÉCNICO.....	7
2.1.	ELEMENTOS REQUERIDOS EN EL PROGRAMA	7
2.1.1.	Movimientos corporales	7
2.1.2.	Equilibrios.....	10
2.1.3.	Salto.....	13
2.1.4.	Serie de movimientos de brazos	16
2.1.5.	Pasos, saltitos y series de pasos	16
2.1.6.	Movimientos acrobáticos	16
2.1.7.	Flexibility Movements	17
2.1.8.	Serie combinadas	17
2.2.	PUNTUACIÓN BONUS (0.1)	18
2.3.	ELEMENTOS TÉCNICOS Y EVALUACIÓN DE VALOR TÉCNICO (VT)	18
2.3.1.	Elementos técnicos.....	18
2.3.2.	Evaluación del valor técnico.....	20
3.	VALOR ARTÍSTICO.....	21
3.1.	ELEMENTOS ARTÍSTICOS REQUERIDOS EN LA COMPOSICIÓN:	21
3.1.1.	Calidad gimnástica:	21
3.1.2.	La estructura de la composición	22
3.1.3.	La originalidad y expresión de la composición:.....	24
3.2.	DEDUCCIONES Y PENALIZACIONES.....	25
3.3.	PUNTUACIÓN BONUS.....	27
3.4.	EVALUACIÓN DEL VALOR ARTÍSTICO.....	28
4.	EJECUCIÓN	29
4.1.	REQUERIMIENTOS DE LA EJECUCIÓN	29
4.2.	PUNTUACIÓN BONUS.....	29
4.3.	EVALUACIÓN DE LA EJECUCIÓN (EJE).....	30
5.	EVALUACIÓN "JUDGING"	32
5.1.	GENERAL	32
5.2.	JUECES DE EVALUACIÓN	32
5.2.1.	Paneles de evaluación	32
5.2.2.	Jueces Principales	32
5.2.3.	Juez Responsable	33
5.2.4.	Jurado Superior.....	34
5.2.5.	Jueces de línea	34
5.2.6.	Jueces de Cronometraje.....	34
6.	PUNTUACIÓN GENERAL	35



Federación Internacional de Gimnasia Estética de Grupo

6.1. CÁLCULO DE LAS PUNTUACIONES PARCIALES.....	35
7. CAMBIANDO LAS REGLAS.....	35
APÉNDICE 1: TÉCNICA GEG	36
1. FILOSOFÍA GEG.....	36
2. TÉCNICA BÁSICA DE LA GIMNASIA.....	36
2.1Características de los Equilibrios:.....	37
2.2Características de un Salto.....	37
3. TÉCNICA BÁSICA Y CARACTERÍSTICAS DE LOS MOVIMIENTOS CORPORALES	37
3.1Variación de los movimientos corporales	40
3.2Series de Movimientos Corporales.....	40
4. CARACTERÍSTICAS DE OTROS GRUPOS DE MOVIMIENTOS	40

EN ESTA TRADUCCIÓN SE TIENE EN CUENTA LA NORMA GRAMATICAL DE LA R.A.E. EN CUANTO AL GÉNERO MASCULINO COMO NO MARCADO.



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE GIMNASIA ESTÉTICA DE GRUPO PARA CATEGORÍAS INFANTILES

Estas reglas se aplican en todas las competiciones Internacionales de Gimnasia Estética de Grupo para categorías infantiles, organizadas por IFAGG y sus miembros.

1. GENERALIDADES

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

1.1. MODALIDADES DE COMPETICIÓN

Ver Reglamento General de IFAGG (aún no publicado)

1.2. CATEGORÍAS DE COMPETICIÓN

Infantil 10-12 años

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

12-14 años

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

La edad de un gimnasta se determina en base al año de nacimiento.

1.3. GRUPOS DE COMPETICIÓN

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

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

1.4. PROGRAMA DE COMPETICIÓN

1.4.1. Duración del programa de competición

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

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

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

La entrada del grupo al tapiz hasta su posición inicial no debe ser larga y puede llevarse a cabo con acompañamiento musical o incluir movimientos extra.

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

1.4.2. Música

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

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

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

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

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

- Nombre del club / Nombre del grupo
- País del grupo
- Categoría de competición
- Duración de la música

El nombre (s) del compositor (s) y el título de la música deben ser proporcionados a los organizadores si así lo solicitan.

Los ejercicios tienen que ser realizados en su totalidad con acompañamiento musical.

Cuando se reproduce una música incorrecta, es responsabilidad del grupo detener la rutina inmediatamente. El grupo reiniciará su rutina tan pronto como comience la música correcta.

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

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

1.5. ÁREA DE COMPETICIÓN

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

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

1.6. VESTIMENTA DE GIMNASTAS

La vestimenta de competición de un grupo 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 grupo. Sin embargo, si el maillote de tejido estampado, se toleran pequeñas diferencias debidas al corte.

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

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

Está permitido llevar:

- medias hasta los tobillos, sobre o debajo de la malla.
- Pequeñas decoraciones en la malla / falda (tales como cintas, diamantes artificiales, rosetas, etc.), que siempre deben ser estéticas y no perturbar la ejecución de la rutina
- Pequeña decoración/apliques en el pelo (tamaño máximo de aproximadamente 5x10 cm, altura máxima de 1 cm)
- Maquillaje moderado, estético y que apoye el tema principal de la coreografía.
- las vendas y vendajes deben ser de color piel.

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. Un pequeño emblema con la bandera nacional del equipo se puede visualizar en el exterior de la parte superior del brazo izquierdo de cada miembro del equipo.

Para emblema permitido, ver IFAGG Reglamento General. **(Aún no publicado)**

Está prohibido llevar:

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

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

o **Penalización** del Juez Principal de **VA** (propuesta de la mayoría de los jueces de VA): - 0.1 por cada artículo perdido (decoración del pelo, puntera, etc.)

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

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

1.7. DISCIPLINA

1.7.1. Dopaje

Ver Reglamento General de IFAGG.

Como condición para participar en eventos de IFAGG, una persona debe seguir las reglas antidopaje. Todos los gimnastas, entrenadores, asistentes de los gimnastas y los funcionarios están obligados a familiarizarse con las reglas de dopaje.

La información sobre las sustancias y métodos prohibidos se puede encontrar en las páginas de la AMA: <http://www.wada-ama.org/>.

1.7.2. Disciplina de gimnastas y entrenadores

Ver Código Disciplinario de IFAGG (**aún no publicado**).



2. VALOR TÉCNICO

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

El Valor Técnico consiste en:



2.1. ELEMENTOS REQUERIDOS EN EL PROGRAMA

2.1.1. Movimientos corporales

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

La composición debe contener diversos Movimientos Corporales y Series de Movimientos Corporales (BMS)

Movimientos corporales fundamentales (MC): 0.2 cada uno

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

Series de Movimientos Corporales

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

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

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

Por ejemplo:

- **volteretas (delante, lateral, atrás)**



Federación Internacional de Gimnasia Estética de Grupo

- líneas en apoyo
- mantenerse sobre los hombros

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

Técnica y características de los Movimientos Corporales:

• Ondas corporales totales

Onda corporal hacia delante (forma básica)

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

Características:

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

Onda corporal hacia detrás (forma básica)

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

Características:

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

Onda completa lateral (forma básica)

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

Se transfiere el peso de una pierna a la otra, al mismo tiempo que la parte superior del cuerpo y la cabeza equilibran el movimiento mediante la relajación al lado opuesto. La onda continúa hacia arriba a través de la columna vertebral y la parte superior del cuerpo se eleva en forma de onda. La cabeza sigue este movimiento y la onda se refleja en todo el cuerpo terminando con una extensión.

Características:

- Extensión y velocidad del movimiento (con la inhalación)
- La inclinación de la parte inferior de las caderas hacia atrás.

Federación Internacional de Gimnasia Estética de Grupo

- La onda se proyecta a través de todo el cuerpo (con la exhalación) y termina con una extensión.

• **Swing corporal total (Forma básica)**

Un swing consta de tres partes, que son:

- Cambio de velocidad desde un movimiento de extensión (con inhalación)
- Un movimiento de oscilación cuando la parte superior del cuerpo se relaja (con exhalación)
- Terminar en una posición bien controlada con una extensión (con inhalación)

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

• **Flexión**

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

Características básicas de una flexión:

- Forma clara y bien controlada.
- Los hombros deben estar en la misma línea y la flexión debe ser demostrada incluso en la parte superior del tronco
- Debe mostrarse una forma redondeada de la columna vertebral.

• **Torsión**

Una torsión debe tener las siguientes características:

- La diferencia en la dirección entre hombros y caderas debe ser claramente visible (mínimo un ángulo de 75° entre la línea de los hombros con la de la cadera)
- Un claro y buen control de la forma y la dirección.

• **Contracción**

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

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

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

Características:

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

• **Línea e Inclinación**

En una línea, la alineación de todo el cuerpo tiene que ser mostrada mientras que en una inclinación, sólo la parte superior del cuerpo (desde las caderas hacia arriba) debe formar un ángulo (mínimo 45°) entre el

Federación Internacional de Gimnasia Estética de Grupo

cuerpo y las piernas. Las líneas y las inclinaciones pueden estar ayudadas por la mano(s), y el control muscular y la línea recta que forma la columna deben ser claramente visibles

Una línea y una inclinación deben tener las siguientes características:

- Claro y buen control en la forma de alineación que muestra la columna recat y estirada.
- Buen control muscular y buena postura corporal.

• **Relajación**

La relajación comienza desde una posición bien controlada (pequeña extensión con la inhalación). En la relajación (con exhalación), la parte inferior de la cadera se inclina hacia adelante, la espalda se redondea, el cuello refleja, naturalmente, el movimiento y los hombros están relajados. La relajación continúa con una extensión, que inicia con fluidez el siguiente movimiento.

Características:

- Relajación del cuerpo
- Inclinación de la cadera

El movimiento del cuerpo puede variar por:

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

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

• **Series de movimientos corporales**

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

Todas las series de movimientos corporales deben ser realizadas con fluidez y continuidad de un movimiento a otro, como si se hubieran creado por el movimiento anterior, pudiendo realizarse con movimientos de brazos (balanceos, empujes, ondas, ochos, etc) o con diferentes tipos de pasos/pasitos (pasos rítmicos, andar, correr, etc).

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

2.1.2. **Equilibrios**

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

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

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

Equilibrios estáticos

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

- La misma forma de un equilibrio podría ser usada y contará como otro elemento técnico (con variación) si este está realizado:
 - Con tourlent (giro lento/promenade) un mínimo de 180°
 - Con un movimiento corporal.

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

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

Illusion: una rotación de 360° debe ser completada

Giro: un mínimo de 360° debería ser completada en una **posición fijada**.

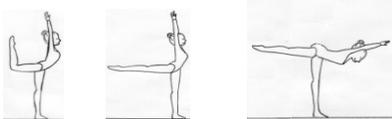
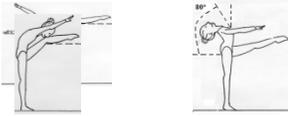
- Cualquier equilibrio estático con un mínimo de rotación de 360° en una posición fija (giro) será contado como equilibrio dinámico.
- Ambas piernas pueden doblarse durante los giros.

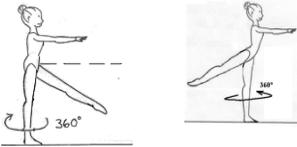
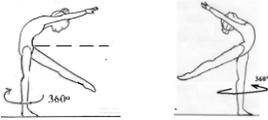
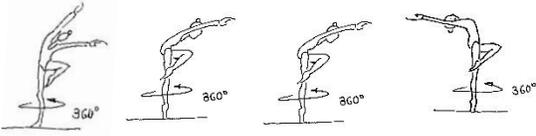
Series de equilibrios

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



TABLA: Ejemplos de Equilibrios

	Equilibrios estáticos	Variaciones
1.	<p>Sin ayuda, la pierna libre debe estar elevada a un mínimo de 90°</p> <p>frontal lateral</p>  <p>detrás</p> 	<p>Con un movimiento corporal</p>  
2.	<p>Sobre una rodilla o en posición "cosaco"</p> 	<p>Con un movimiento corporal</p> 
3.	<p>Con ayuda de una o dos manos</p> 	<p>Con un movimiento corporal</p> 
4.	<p>posición de Passé</p> 	<p>Con un movimiento corporal</p> 
	<p>Equilibrios dinámicos (ejemplos)</p>	<p>Variaciones</p>
5.	<p>Illusion con una rotación mínima de 360°; cuando la amplitud es de un mínimo de 135°, las manos no deben tocar el suelo.</p> 	
6.	<p>giros (mínimo 360°)</p> 	

7.	<p>a) Giros (mín. 360°) con una pierna libre elevada a menos de 90° de frente, detrás o a lado.</p> 	<p>Con un movimiento corporal</p> 
8.	<p>a) Giro con una posición de passé(mín. 360°)</p> 	<p>Con un movimiento corporal</p> 

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

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

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

2.1.3. Saltos

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

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

Los saltos deben tener las siguientes características

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

Aclaraciones de los saltos:

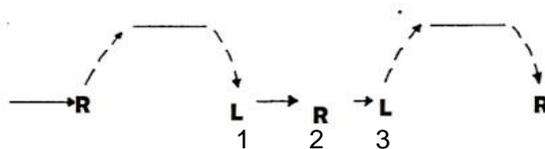
La misma forma en un salto podría ser usada y contará como otro elemento técnico (variación) si está realizado:

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

Series de saltos

Entre dos saltos en la misma serie se permiten como máximo 3 apoyos.

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



Example 2: salto zancada y salto en círculo. Después de un salto (con un apoyo), un pivote/ensamblé con dos piernas (dos apoyos) esta permitido

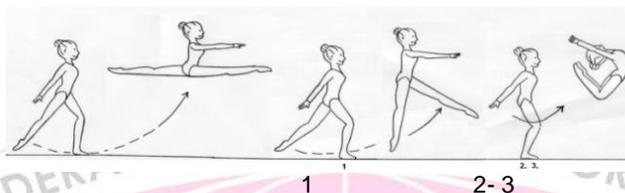
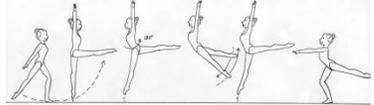
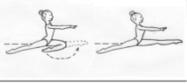


TABLA: Ejemplos de Saltos

	Saltos	Variaciones
1.	Salto vertical con la pierna libre en horizontal "posición passé" 	a) Con un giro  b) Con un movimiento corporal 
2.	Salto agrupado 	Con un giro 
3.	Salto tijera con las piernas dobladas y estiradas 	Con un giro (<i>entrelacé</i>) 

Federación Internacional de Gimnasia Estética de Grupo

<p>4.</p>	<p>Salto vertical con la pierna libre en horizontal al:</p> <p>Front side back</p> 	<p>Con un movimiento corporal:</p>  <p>Con un giro</p> 
<p>5.</p>	<p>Salto cosaco con la pierna libre al frente y al lado</p> 	<p>Con un movimiento corporal</p> 
<p>6.</p>	<p>Salto arqueado</p> 	<p>salto en círculo con ambas piernas dobladas</p> 
<p>7.</p>	<p>Salto "del corzo"</p> 	<p>con un movimiento corporal</p> 
<p>8.</p>	<p>"salto "del gato"</p> 	<p>con un movimiento corporal</p> 
<p>9.</p>	<p>Cabriolé al frente, atrás y al lado</p> 	<p>con un movimiento corporal</p> 
<p>10.</p>	<p>Salto "Pike"</p> 	<p>con un movimiento corporal</p> 
<p>11.</p>	<p>a) salto zancada</p>  <p>b) salto zancada lateral</p>  <p>c) salto zancada con tijera, piernas estiradas</p> 	<p>a) con un movimiento corporal</p>  <p>b) con un movimiento corporal</p> 

12.	<p>zancada girando</p> 	<p>con un movimiento corporal</p> 
-----	--	--

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

Saltos no serán contados como dificultad si:

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

2.1.4. Series de movimientos de brazos (0.2 cada una)

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

Las series de movimientos de brazos deben contener, al menos, tres movimientos diferentes de brazos.

Por ejemplo: ondas, swings, empujes, ochos, círculos, palmadas, etc.

2.1.5. Pasos, saltitos y series de pasos (0.3 cada una)

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

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

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

Por ejemplo:

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

2.1.6. Movimientos acrobáticos (0.2 cada uno)

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

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

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

Por ejemplo:

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

Movimientos prohibidos:

Los siguientes elementos acrobáticos no están permitidos en la composición:

- Equilibrio estatico sobre cabeza, manos o codos
- ningún elemento acrobático con tiempo de suspension

2.1.7. Elementos de elasticidad (0.1 cada uno)

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

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

Por ejemplo:

- Línea frontal:**
- spagat en suelo
 - equilibrio, spagat de la pierna libre mantenida con/sin ayuda, amplitud 180°
 - salto en zancada con amplitud de 180°
- Lateral:**
- spagat frontal en suelo
 - equilibrio, spagat lateral pierna libre mantenida con/sin ayuda, amplitud 180°
 - salto en zancada lateral con amplitud 180°
- Atrás:**
- movimientos con el tronco extendido atrás con una amplitud mínima de 80°.
- En la extensión: Los hombros deben permanecer en la misma línea/nivel y la extensión ha de ser de toda la espalda.

2.1.8. Series combinadas (Series combinadas de diferentes grupos de movimiento) (0.3 cada una)

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

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

Ejemplos de combinaciones:

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

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

- o Si la mitad del equipo lleva a cabo por ejemplo Salto + Equilibrio y la otra mitad realiza simultáneamente

Federación Internacional de Gimnasia Estética de Grupo

Equilibrio + Salto, no se cuenta como una Serie combinada, PERO si en un corto período de tiempo el equipo realiza estas series viceversa, se cuenta como 2 Series Combinadas.

2.2. Puntuación BONUS (0.1)

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

2.3.

ELEMENTOS TÉCNICOS Y EVALUACIÓN DE VALOR TÉCNICO (VT)

2.3.1. Elementos técnicos

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

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

Bonus (+0.1):

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

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

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

Competición Categoría 10-12

Elementos Requeridos

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

- **Max 2.2**
- **Equilibrios**
 - 1 equilibrio 0.2
 - 1 serie de equilibrios 0.3
- **Max 0.5**
- **Salto**
 - 1 salto 0.2
 - 1 serie de saltos 0.3
- **Max 0.5**
- **Serie de movimientos de brazos** (0.2 cada una)
 - 2 series diferentes
- **Max 0.4**
- **Serie de pasos, pasitos o saltitos**(0.3 cada una)
 - 2 series diferentes
 - 1 serie combinada con otro grupo de movimiento
- **Max 0.9**
- **Movimientos acrobáticos**(0.2 cada uno)
 - 2 acrobacias diferentes
- **Max 0.4**
- **Movimientos de flexibilidad**(0.1 cada uno)
 - Pierna derecha, izquierda, lateral y atrás
- **Max 0.4**
- **Serie combinadas**(0.3 cada una)
 - 2 series diferentes
- **Max 0.9**

Competición Categoría 12-14

Elementos Requeridos

- **Movimientos corporales**(0.2 cada uno)
 - Y series de movimientos corporales**
 - 1 onda corporal total 0.2
 - 1 swing corporal total 0.2
 - 1 flexión 0.2
 - 1 torsión 0.2
 - 1 contraction 0.2
 - 1 línea o inclinación 0.2
 - 1 relajación 0.2
 - 2 MC A-serie(0.3 cada una) 0.6
 - 2 MC B-serie(0.4 cada una) 0.8
- **Max 2.8**
- **Equilibrios**
 - 2 equilibrios 0.4
 - 1 serie de equilibrios 0.3
- **Max 0.7**
- **Salto**
 - 2 saltos 0.4
 - 1 serie de saltos 0.3
- **Max 0.7**
- **Serie de pasos, pasitos o saltitos**
 - 1 serie combinada con otro grupo de movimiento
- **Max 0.3**
- **Movimientos acrobáticos**(0.2 cada uno)
 - 1 movimiento acrobático
- **Max 0.2**
- **Movimientos de flexibilidad**(0.1 cada uno)
 - Pierna derecha, izquierda y atrás
- **Max 0.3**
- **Serie combinadas**(0.3 cada una)
 - 3 series diferentes
- **Max 0.9**

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

Sin embargo,

- Un movimiento corporal requerido (onda, swing, flexion, etc.) podría ser incluido en las series A/B de movimientos corporales o en las series combinadas.

Por ejemplo, si durante una serie de movimientos corporales A o B se incluye un movimiento corporal total : onda total, swing o total, etc. y este es ejecutado de forma satisfactoria en su totalidad, ambos requisitos respecto a movimientos corporales serán contabilizados.

- Los movimientos de flexibilidad pueden estar incluidos en otros movimientos (ejemplos: salto, equilibrio, movimiento acrobático)
- Los movimientos de flexibilidad pueden ser mostrados en elementos idénticos (ejemplos:spagat en el suelo, línea frontal)
- Las series de movimientos de brazos requeridas pueden estar combinadas con otros movimientos exigidos.

2.3.2. Evaluación del valor técnico

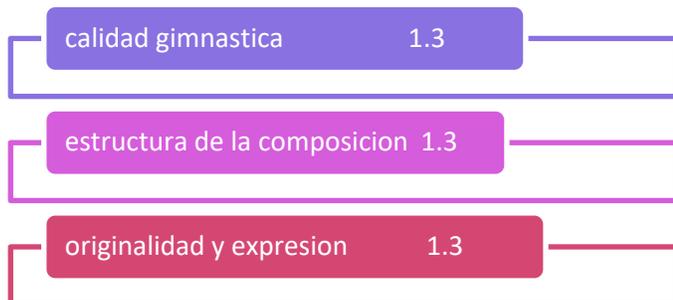
El panel de VT evalúa los elementos técnicos de la composición, cuenta el valor total y propone la posible Bonificación.

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

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

3. VALOR ARTÍSTICO

El Valor Artístico consiste en:



Deducciones/penalizaciones

Puntuacion total de Valor Artístico:



3.1. ELEMENTOS ARTÍSTICOS REQUERIDOS EN LA COMPOSICIÓN:

3.1.1. Calidadgimnástica:

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

○ **Técnica GEG (0.2)**

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

▪ **Técnica de movimiento corporal total: (0.2)**

- Durante la mayor parte de la rutina: 0.1
- Durante toda la rutina: 0.2

Federación Internacional de Gimnasia Estética de Grupo

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

○ **Los elementos corresponde a las habilidades:(0.4)**

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

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

○ **Capacidades y habilidades:(0.3)**

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

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

○ **Trabajo muscular bilateral:0.2**

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

○ **Unidad (0.2)**

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

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

3.1.2. La estructura de la composición

Estructura de la composición	1.3
La estructura de la composición variada	0.1
La composición es una unidad total	0.1
Variedad de la composición:	0.6
- En planos, direcciones y niveles	
- En el uso del espacio	
- En la realización de las formaciones	
- El desplazamiento es fluido y versátil	
- Partes rápidas y lentas	
- Partes fuertes y suaves	
Variedad de los elementos:	0.4
- Uso de diferentes grupos de movimiento	
- Movimientos corporales	
- Equilibrios	
- Saltos	
6 formaciones diferentes	0.1

Federación Internacional de Gimnasia Estética de Grupo

- **La estructura de la composición es variada:** 0.1
La estructura de la composición debe ser versátil y variada. Esto incluye variedad de la composición, variedad de elementos y variedad de dinámica y tempo. La totalidad de la composición es variada
- **La composición forma una unidad total:** 0.1
La composición debe formar una unidad total desde el principio de la rutina hasta el final de la misma, a pesar de que la composición sea variada. Las diferentes partes de la composición no deben parecer partes separadas. Los cortes en la estructura y estilo de la composición no están permitidos. La línea histórica de la composición no debe cortarse o perderse.
- **Variedad en la composición (0.6)**
 - **Variedad en planos, direcciones y niveles:** 0.1
La composición debe realizarse usando diferentes direcciones (hacia delante, hacia atrás, lateral, diagonal, oblicuo) y diferentes planos y niveles (abajo: en el suelo, medio y alto: saltos) realizados por la totalidad del equipo.
 - **Variedad en el uso del espacio:** 0.1
El grupo debe usar todo el área de competición. Las formaciones deben variar en tamaño y localización.
 - **Variedad en la realización de formaciones:** 0.1
El cambio de una formación a otra debe ser variado y versátil.
 - **Desplazamientos fluidos y versátiles:** 0.1
Los cambios de un plano a otro o de un lugar del área de competición a otra deben ser realizados de forma fluida, demostrando buena técnica y usando diferentes estilos o tipos de desplazamientos. Los desplazamientos no deben incluir carreras ordinarias o pasos sin ningún estilo determinado, y estos nunca deben ser predominantes.
 - **Partes rápidas y lentas de la composición:** 0.1
La variación en el ritmo de la composición debe ser clara. La estructura de la composición tiene que mostrar partes rápidas y lentas y las gimnastas deben ser capaces de realizar diferentes tempos durante la rutina.
 - **Partes fuertes y suaves de la composición:** 0.1
La composición debe ser dinámica (es decir, mostrar claramente las partes fuertes y suaves a lo largo de toda la rutina) y las gimnastas deben ser capaces de realizar la coreografía utilizando diferentes niveles de energía.
- **Variedad de elementos (0.4)**
 - **Variedad en el uso de diferentes grupos de movimientos:** 0.1
El uso de diferentes grupos del movimiento (movimientos corporales, equilibrios, saltos) debe ser variado y en armonía y equilibrio durante la composición.
 - **Variedad de movimientos corporales:** 0.1
La Composición debe contener diferentes tipos de movimientos corporales y series de movimientos. La variedad puede demostrarse por:
 - La realización de todos los tipos de movimientos corporales, con variedad en su forma
 - Movimientos en diferentes planos o niveles o con diferente dinámica o tempo.
 - Con o sin pasos
 - **Variedad en los equilibrios:** 0.1
La composición debe tener tres tipos de equilibrios diferentes. La variedad puede demostrarse por:
 - Equilibrios estáticos y dinámicos: al menos un giro.

Federación Internacional de Gimnasia Estética de Grupo

- Diferentes direcciones de la pierna libre: al frente, al lado, atrás. Todosdebenser mostrados.
- Formas diferentes. Ejemplo: con o sin ayuda de las manos, con o sin movimiento corporal, con piernas estiradas o dobladas, en diferentes planos.

- **Variedad en los saltos:** 0.1

La composición debe tener como mínimo tres tipos de saltos diferentes. La variedad puede demostrarse por:

- Diferentes impulsos: la técnica del salto tiene que ser demostrada.
- Diferentes direcciones: con giro o movimiento directo.
- Diferentes formas: con o sin movimiento del cuerpo, con las piernas estiradas o la pierna doblada (s)

- **Variedad de formaciones**

- **6 formaciones diferentes:** 0.1

La composición debe incluir un mínimo de 6 formaciones geométricas variadas. La diferencia en el tamaño o la dirección de la formación no se cuenta como diferente formación.

3.1.3. La originalidad y expresión de la composición:

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

- **Expresión (0.5)**

- **Composición es expresiva:** 0.1

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

- **Composición es estética:** 0.1

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

- **La expresión y estilo perduran:** 0.1

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

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

El estilo de la composición debe ser apropiado para la categoría de las gimnastas, al nivel de habilidad del grupo y a la capacidad del grupo para expresar el estilo. Las expresiones tienen que adaptarse al estilo y tener un aspecto natural. Las expresiones faciales sobreactuadas no se consideran naturales ni apropiadas para la GEG.
- **Música (0.5)**
 - **Composición y música se corresponden: 0.1**

La música debe corresponder a la idea y a la expresión de la composición. Para la composición, el movimiento, el estilo y ritmo de la música debe encajar. Los movimientos de las gimnastas deben formar una unidad dentro de la música y si el tempo o atmósfera cambia en la música, debe ser visto en la composición y ejecución.
 - **Variedad en la música: 0.1**

La música de la composición debe ser variada. La variación en la música viene de diferentes ritmos, tempos, y dinámica. La música debe ser rítmicamente variada y esto puede incluir el ritmo de la música en sí o el uso del ritmo básico y la melodía de la música durante la composición de la rutina.
 - **La estructura de la música apoya la composición: 0.1**

La composición debe complementar la estructura de la música como el uso del ritmo y la melodía de fondo. Además, diferentes tonos y efectos en la música deben ser mostrados en la composición y ejecución.
 - **La música es apropiada a la edad de las gimnastas:0.2**

La música de la composición debe ser apropiada a la edad y categoría de las gimnastas.
- **Originalidad (0.3)**
 - **Originalidad en los movimientos: 0.1**

La composición debe contener elementos nuevos y originales, tales como movimientos, series de movimientos y combinaciones de movimientos o nuevas formas de realizar los movimientos. Un elemento nuevo o único, no es suficiente. Los elementos originales se pueden ver en cualquier elemento, ya que no es necesario que se requiera en los elementos técnicos. La originalidad de los movimientos también puede provenir del estilo original de toda la composición.
 - **Originalidad de las formaciones: 0.1**

La composición debe contener nuevas y originales formaciones; formas de crear o alcanzar formaciones (cambios de una formación a otra), o mostrar el uso original e interesante de formaciones.
 - **Originalidad de las colaboraciones: 0.1**

La composición puede constar de varias colaboraciones, que tienen que ser originales, estéticas y deben realizarse con:

 - La consideración de la capacidad y las habilidades de la gimnasta (aspecto saludable)
 - Buena técnica (control muscular y fluidez)
 - Conexión lógica con la rutina coreográfica.

3.2. DEDUCCIONES Y PENALIZACIONES

- **Deducciones de la música:**

La música debe formar una unidad. Si la música está compuesta por diferentes piezas o estilos, la coexistencia entre estos debe respetar el máximo de unidad. Un monótono fondo musical no está autorizado. Una interrupción en la música o la pobre unión entre dos temas musicales no está autorizada. La calidad de la grabación debe ser



Federación Internacional de Gimnasia Estética de Grupo

apropiada. La música no puede finalizar antes o después que el movimiento de las gimnastas. La música no puede finalizar o interrumpirse de forma abrupta.

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

- **Deducción por error en la composición**

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

Un error en la composición -0.1 / cada vez:

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

- **Penalización por movimiento o elevación prohibida**

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

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

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

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

- **Penalización por alusiones religiosos/nacionales/políticos**

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

- Insultos religiosos/nacionales/políticos- 0.3

- **Penalización por entrada de grupo**

Ver generalidades: La duración del programa de competición.

- La entrada del grupo va acompañada de música o de más movimientos o tarda demasiado tiempo -0.3

- **Penalización por maillot antiestético o no conforme a norma**

Ver generalidades: Vestimenta gimnastas.

- Una gimnasta -0.1
- Dos gimnastas o más -0.2
- Artículos caídos (decoraciones para el pelo, Punteras, etc.) -0.1 / cada uno de ellos

- **Penalización por la duración del programa de competición**

Ver generalidades: duración del programa de competición.

- Segundo adicional o en falta -0.1 / segundo

Tabla: deducciones y penalizaciones de Valor Artístico

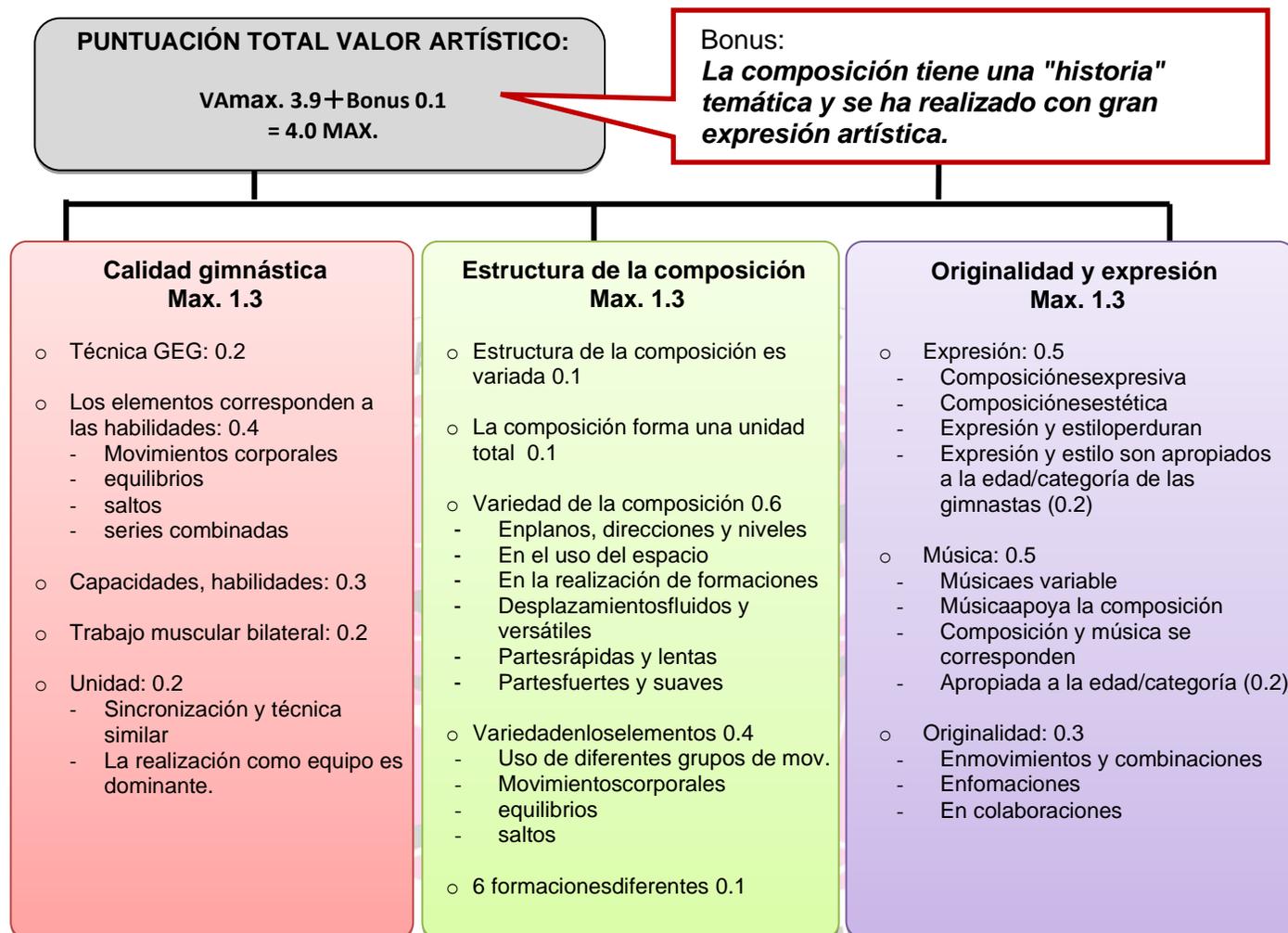
Deducciones y Penalizaciones	
Deducciones (por cada juez individual)	
<ul style="list-style-type: none"> • Música: <ul style="list-style-type: none"> - Música pobremente unida -0.1 - Efectos adicionales desconexos - 0.1 - La música se para antes del ultimo movimiento- 0.1 - Música termina de forma brusca-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

3.3. PUNTUACIÓN BONUS

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

3.4. EVALUACIÓN DEL VALOR ARTÍSTICO

El panel de VA evalúa los elementos artísticos de la composición, The Panel AV evaluate the artistic components of the composition, cuentan el valor total y hacen la propuesta de posibles puntos de bonificación o penalización.



El panel de VA evalúa los componentes artísticos de la composición, cuenta el valor y hace la propuesta de posibles puntos de bonificación o penalización. Todos los jueces de la competición deben dar su puntuación de manera independiente y **deben proceder de la siguiente manera:**

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

4. EJECUCIÓN

Filosofía y técnica GEG- ver apéndice

4.1. REQUERIMIENTOS DE LA EJECUCIÓN

- 1 La ejecución debe ser unificada y sincronizada.
- 2 Todos los miembros del equipo deben realizar los mismos elementos con el mismo grado de dificultad, ya sea de forma simultánea, sucesiva o en un corto período de tiempo.
- 3 La técnica de la Gimnasia Estética de Grupo deberá ser predominante. Todos los movimientos y combinaciones de movimientos deberán ser realizados mediante la técnica del movimiento total, donde los cambios de un movimiento a otro o de una formación a otra deben ser fluidos. En la técnica del movimiento total, el movimiento principal se refleja en cada parte del cuerpo cuando el movimiento fluye desde el centro del cuerpo, o hacia atrás a través de las caderas. Los movimientos están unidos entre sí de una manera que ese flujo de movimiento continua.
- 4 La ejecución debe demostrar buena técnica, buenas extensiones, la precisión de los movimientos, las variaciones en el uso de la fuerza muscular (ligera y fuerte), la relajación y la fuerza y la precisión de las formaciones y transiciones. El uso de la fuerza debe ser natural.
- 5 La ejecución debe mostrar buena postura, coordinación, equilibrio, estabilidad y ritmo.
- 6 La ejecución debe demostrar habilidades atléticas del grupo tales como la flexibilidad, la coordinación, la fuerza, la velocidad, el control muscular y la resistencia.
- 7 La ejecución debe demostrar expresividad y atractivo estético y los movimientos deben ser adecuados a la edad y categoría.
- 8 Las gimnastas deben realizar la ejecución según la dinámica y el ritmo de la música.
- 9 Las posiciones de comienzo y final de la composición son parte de la ejecución.
- 10 Todos los elementos deben ser ejecutados con la consideración de los aspectos saludables: los hombros y las caderas deben estar en línea, la pierna de apoyo, la posición de la forma y el trabajo bilateral (un mínimo de un (1) equilibrio y un (1) salto deben ser con la pierna no dominante para todo el equipo).

4.2. PUNTUACIÓN BONUS

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

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

4.3. EVALUACIÓN DE LA EJECUCIÓN (EJE)

La puntuación máxima de ejecución es: 10.0

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

Tipos de errores	Pequeño: -0.1 1 gimnasta	Mediano: -0.2 2 gimnastas	Grande: -0.3 3 o más gimnastas
Aspectos saludables: - Línea de hombros y caderas - Posición de la pierna de soporte (en equilibrios) - Colocación	Cada vez/movimiento	Cada vez/movimiento	Cada vez/movimiento
Técnica básica gimnástica: - Extensión insuficiente - Pequeña diferencia de ejecución - Falta de fluidez/continuidad - Falta de ligereza	Cada vez/movimiento	Cada vez/movimiento	Cada vez/movimiento
Movimientos corporales: - Imperfección/insuficiencia en ejecución - Forma no fijada - Movimiento extra	Cada vez/movimiento	Cada vez/movimiento	Cada vez/movimiento
Salto: - Forma no fijada - Falta de amplitud en la forma - Elevación insuficiente - Recepción brusca/pesada	Cada vez	Cada vez	Cada vez
Equilibrios: - Forma no fijada - Movimiento innecesario (paso/saltito) - Control muscular insuficiente al principio y final del equilibrio	Cada vez	Cada vez	Cada vez
Unidad: - Falta de sincronización - Imprecisión en planos, direcciones y niveles - Imprecisión entre el movimiento y el ritmo de la música	Cada vez	Cada vez	Cada vez
Colisión entre gimnastas	La ejecución no es perturbada	La ejecución es ligeramente perturbada	La ejecución es claramente perturbada
Características físicas: - Falta de algún área durante la duración del programa (flexibilidad, fuerza, etc)	Ligera falta (cada área)	Ligera falta (cada área)	Falta clara (cada área)
Pérdida del equilibrio (en cualquier movimiento)	Con movimiento innecesario (cada vez/gimnasta)	Con saltito innecesario (cada vez/gimnasta)	Con apoyo de la mano, pie u otra parte del cuerpo (cada vez/gimnasta)
Pérdida total del equilibrio con caída (en cualquier movimiento)	-0.4 cada vez/cada gimnasta		
Técnica GEG:	0.3 totalidad del programa		

- Falta total de técnica GEG	
Bilateralidad: - equilibrios (-0.2 cada uno) - saltos (-0.2 cada uno)	-0.2 cada vez/cada elemento
Inexactitud en las formaciones	0.1 cada vez

Penalización de la Juez Principal de Ejecución: -0.5por cada gimnasta que falta

Bonificación: Todos los elementos y series se ejecutan en un nivel excelente y están bien sincronizados

- + 0.1 - (tamaño de grupo es de 6-8 gimnastas)
- + 0.2- (tamaño del grupo es de 9 o más gimnastas).

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

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

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



5. PUNTUACIÓN

5.1. GENERAL

Todas las juezes deben tener una licencia IFAGG válida.

La oficina de la IFAGG tiene un registro de Licencias de Jueces de las juezes internacionales autorizadas.

El Comité Técnico de la IFAGG propondrá a la Junta de la IFAGG la lista de las juezes, y de las Jueces Responsables de las competiciones categoría A.

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

5.2. JUECES DE EVALUACIÓN

5.2.1. Paneles de evaluación

El número mínimo de juezes por panel es de 9, el máximo número de juezes es de 12.

Los equipos serán evaluados por tres paneles de juezes:

- Composición, Valor Técnico (**VT**), formado por 3 - 4 juezes
- Composición, Valor Artístico (**VA**), formado por 3 - 4 juezes
- Ejecución(**EJE**), formado por 3 - 4 juezes

Deberes y responsabilidades de Evaluación de las Jueces

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

Uno de los juezes que evalúan de cada panel (Nº1) será el **Juez Principal**.

Todos los juezes mandarán sus puntuaciones al Juez Principal del Panel.

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

5.2.2. Jueces Principales

Deberes y responsabilidades de los Jueces Principales de los Paneles

- Supervisar que se siguen las reglas
- Llamar a los juezes después de la actuación del primer grupo de cada categoría de la competición
- Comprobar que las diferencias entre las puntuaciones de las juezes se ajusten a las normas

Federación Internacional de Gimnasia Estética de Grupo

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

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

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

Penalizaciones deducidas por el Juez Principal

Juez Principal de Valor Artístico:

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

- Elemento prohibido/elevación: -0.5 cada movimiento/elevación.
- Insultoreligioso/político: -0.3
- Entrada en pista del grupo demasiado larga, o está acompañada con música, o incluye movimientos extra: -0.3
- Indumentaria
 - indumentaria no conforme con la norma: -0.1 por un gimnasta y -0.2 por dos o más gimnastas
 - elementos perdidos (maquillaje, decoración del pelo/ornamento del cabello, punteras etc.): -0.1 puntos por cada elemento perdido

Penalizaciones deducidas por la Juez Principal de Valor Artístico:

- Tiempo: -0.1 por cada segundo adicional o ausente

Juez Principal de Ejecución:

Penalizaciones deducidas por la Juez Principal de Ejecución:

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

5.2.3. Juez Responsable

El Juez Responsable debe ser un buen modelo a seguir en términos de comportamiento y acciones para todos los jueces de evaluación. La Juez Responsables comentará los detalles finales de la competición (por ejemplo calendario de competición y lista de jueces) con la Junta de la IFAGG y supervisar la competición para asegurarse que las acciones de los jueces son acordes a las normas y reglamentos de la IFAGG.

Derechos y responsabilidades:

- debe estar presente en el sorteo de equipos
- responsable de todas las reuniones instructivas de los jueces antes de las competiciones
- asignar los paneles de jueces de acuerdo con sus niveles (sorteo de jueces)



Federación Internacional de Gimnasia Estética de Grupo

- comprobar y aprobar las puntuaciones del ordenador junto con los Jueces Principales de cada panel, antes de su publicación
- puede permitir la repetición de una rutina por situaciones de “fuerza mayor”
- podrá interrumpir la actuación ante un problema técnico o una situación peligrosa

5.2.4. Jurado Superior

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

Derechos y responsabilidades:

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

5.2.5. Jueces de línea

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

5.2.6. Jueces de Cronometraje

Debe haber al menos 2 jueces de cronometraje. Los jueces deben fijar el tiempo de manera independiente y hacer un registro de tiempo para cada equipo por separado en un papel que se le proporcionará.

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

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

6. PUNTUACIÓN GENERAL

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

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

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

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

El Panel de Valor Técnico (Composición/Valor Técnico) evalúa los elementos técnicos de la composición, da su puntuación (0.0 - 5.9) y hace la propuesta por posible puntuación de bonificación [+].

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

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

6.1. CÁLCULO DE LAS PUNTUACIONES PARCIALES

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

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

Panel de 4 jueces:

- la puntuación más alta y la más baja se eliminarán y la media de las dos puntuaciones centrales es la puntuación parcial.
- la diferencia entre las puntuaciones centrales no debe ser superior a 0.3

Panel de 3 jueces:

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

7. CAMBIO DE REGLAMENTO

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

APÉNDICE 1: TÉCNICA GEG

1. Filosofía de la GEG
2. Técnica Básica de los Gimnastas
 - 2.1. Características de los Equilibrios
 - 2.2. Características de los Saltos
3. Técnica Básica y Características de los Movimientos Corporales
 - 3.1. Series de Movimientos Corporales
4. Características de Otros Grupos de Movimientos

1. Filosofía GEG

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

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

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

2. Técnica Básica de la Gimnasia

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

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

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

2.1 Características de los Equilibrios:

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

Todos los equilibrios deben tener las siguientes características:

- Forma fijada y bien definida durante el equilibrio (“foto”).
- suficiente altura de la pierna elevada.
- buen control del cuerpo durante y después del equilibrio

Los Equilibrios pueden ser estáticos o dinámicos.

Características de los **equilibrios estáticos**:

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

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

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

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

2.2 Características de un Salto

Los saltos deben tener las siguientes características:

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

3. Técnica Básica y características de los movimientos corporales

Ondas totales

Onda hacia adelante (forma básica)

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

Características:

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

Onda corporal hacia detrás (forma básica)

La onda empieza por la inclinación de la parte inferior de las caderas hacia detrás y extendiendo el cuerpo hacia arriba mientras mueve el pecho hacia delante y permite que el cuello se doble hacia detrás. Elevándose comienza empujando las caderas hacia delante y continúa a través de la columna vertebral, que se eleva en una forma de onda, redondeada. La cabeza es lo último que viene tras la onda. La onda se refleja en todo el cuerpo y termina con una extensión.

Características:

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

Onda corporal lateral (forma básica)

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

Características:

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

Swing corporal total (forma básica)

Un swing consiste en 3 partes, estas son:

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

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

Flexión

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

Federación Internacional de Gimnasia Estética de Grupo

Características básicas de una flexión:

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

Torsión

Una torsión debe tener las siguientes características:

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

Contracción

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

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

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

Características:

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

Línea e inclinación

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

Una línea y una inclinación deben tener las siguientes características:

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

Relajación

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

Características:

- relajación del cuerpo
- inclinación de la cadera

3.1 Variación de los movimientos corporales

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

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

3.2 Series de Movimientos Corporales

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

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

4. Características de otros grupos de movimientos

Movimientos de Brazos

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

Movimiento de las Piernas

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

Series de pasos o saltos

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

Movimientos Acrobáticos

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

Movimientos de Flexibilidad

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

REGLAMENTO DE COMPETICIÓN GIMNASIA ESTÉTICA DE GRUPO SENIOR/JUNIOR

VERSIÓN OFICIAL EN ESPAÑOL AUTORIZADA POR IFAGG
LA VERSIÓN EN INGLÉS DA FE





Tabla de Contenidos

1. GENERALIDADES	3
1.1. CRITERIOS DE LA COMPETICIÓN	3
1.2. CATEGORÍAS DE LA COMPETICIÓN	3
1.3. EQUIPOS DE COMPETICIÓN	3
1.3.1. Número de gimnastas	3
1.4. PROGRAMA DE COMPETICIÓN	4
1.4.1. Duración del programa de competición.....	4
1.4.2. Música	4
1.5. AREA DE COMPETICIÓN	5
1.6. VESTIMENTA DE LOS GIMNASTAS	5
1.7. DISCIPLINA	6
1.7.1. Doping	6
1.7.2. Disciplina de Entrenadores y Gimnastas	6
2. VALOR TÉCNICO	6
2.1. ELEMENTOS OBLIGATORIOS DEL PROGRAMA.....	7
2.1.1. Equilibrios.....	11
2.1.2. Saltos	11
2.1.3. Movimientos corporales	15
2.2. DIFICULTADES SUPLEMENTARIAS	16
2.3. ELEMENTOS TÉCNICOS Y EVALUACIÓN DEL VALOR TÉCNICO	16
2.3.1. Elementos técnicos	17
2.3.2. Evaluación del valor técnico.....	17
3. VALOR ARTÍSTICO	18
3.1. ELEMENTOS ARTÍSTICOS OBLIGATORIOS EN LA COMPOSICIÓN.....	18
3.1.1. Calidad Gimnástica	18
3.1.2. Estructura en la composición	20
3.1.3. La Originalidad y la Expresión de la Composición	22
3.2. COLABORACIONES, ELEVACIONES Y MOVIMIENTOS ACROBÁTICOS	24
3.3. DEDUCCIONES Y PENALIZACIONES	25
3.4. EVALUACIÓN DEL VALOR ARTÍSTICO	27
4. EJECUCIÓN	28
4.1. REQUISITOS DE LA EJECUCIÓN.....	28
4.2. EVALUACIÓN DE LA EJECUCIÓN	29
5. JUECES	30



5.1.	GENERAL	31
5.2.	EVALUACIÓN DE LAS JUECES.....	31
5.2.1.	Panel de Evaluación.....	31
5.2.2.	Juez Principal	31
5.2.3.	Juez Responsable.....	33
5.2.4.	Jurado Superior	33
5.2.5.	Jueces de Línea	33
5.2.6.	Juez Crono	33
6.	BAREMOS DE PUNTUACIÓN	34
6.1.	GENERAL	34
6.2.	CÁLCULO DE LAS NOTAS	34
7.	MODIFICACIÓN DE LAS REGLAS	34
APPENDIX 1: TÉCNICA DE GIMNASIA ESTÉTICA DE GRUPO		35
1.	Filosofía de la Gimnasia Estética de Grupo	35
2.	Técnica Gimnástica Fundamental.....	35
2.1	Características de los Equilibrios	36
2.2	Características de los Saltos.....	36
3.	Técnica y Características Fundamentales de los Movimientos Corporales.....	37
3.1	Variantes de los Movimientos Corporales.....	37
3.2	Series de los Movimientos Corporales	38
4	Criterios para elevar el Valor Técnico de Movimientos Corporales, Equilibrios y Saltos.....	40

EN ESTA TRADUCCIÓN SE TIENE EN CUENTA LA NORMA GRAMATICAL DE LA R.A.E. EN CUANTO AL GÉNERO MASCULINO COMO NO MARCADO.

REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE GIMNASIA ESTÉTICA DE GRUPO

Este reglamento será de aplicación en todas las competiciones de Gimnasia Estética de Grupo organizadas por la International Federación Internacional de Gimnasia Estética de Grupo (IFAGG) y sus miembros para las categorías Junior y Sénior. La IFAGG tiene el copyright del siguiente reglamento. Cualquier uso de este documento sin el consentimiento de la IFAGG está prohibido.

1. GENERALIDADES

La Gimnasia Estética de Grupo 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 forman la base central del movimiento. La filosofía del deporte está basada en la armonía, en el ritmo y en el dinamismo de los movimientos que se llevan a cabo de forma natural, dando solidez al movimiento. Este deporte combina la danza y la gimnasia con elegancia y belleza.

1.1. CRITERIOS DE LA COMPETICIÓN

Ver el reglamento general de la IFAGG.

1.2. CATEGORÍAS DE COMPETICIÓN

Categoría Junior: Gimnastas entre 14 – 16 años.

Dos componentes del grupo pueden ser un año mayor o un año menor 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 los gimnasta es determinada en base al año de nacimiento, no de la fecha de nacimiento.

1.3. EQUIPOS DE COMPETICIÓN

1.3.1. 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.

Los gimnastas inscritos 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 y en dos categorías (AEGEG sigue el calendario escolar para determinar la temporada).

En el caso que un grupo empieza el ejercicio de competición con 6 ó más gimnastas y durante el ejercicio un gimnasta deja/sale por alguna razón, el grupo será penalizado por el/los gimnasta/s ausentes.

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

1.4. PROGRAMA DE COMPETITION



1.4.1. Duración del ejercicio

La duración del ejercicio oscila entre 2'15 a 2'45.

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 la Juez Principal de **VA**: - 0.1 por cada segundo entero movimiento adicional.

La entrada de las gimnastas al tapiz TIENE QUE SER, no demasiado larga, SIN música y SIN movimiento extra.

- **Penalización** por la Juez Principal de **VA** (se aplica siempre y cuando la mayoría de las jueces de VA estén de acuerdo): - 0.3 para cada grupo que incumpla cualquiera de los tres criterios anteriores.

1.4.2. Música

La elección de la música es libre. Puede estar interpretada por uno o varios instrumentos. La/s voz/voces están permitidas. Los fragmentos musicales deben estar bien unidos, sin interrupción entre ellos y con coherencia, también se debe apreciar una limpieza acústica y bien definida en cuanto a la estructura musical, sin olvidar que debe ser apropiada a la edad de las gimnastas en función de la categoría. Los efectos de sonido irregulares no están permitidos. La música puede incluir con un pequeño sonido de inicio antes de la música. Una breve introducción musical también está permitida

- **Deducción de VA**: 0.1/ cada vez que la música esté pobremente unida o de forma irregular, o con efectos sin una estructura musical correcta.

La música del ejercicio debe estar grabada de forma individual, con la mejor calidad en CD o en cualquier otro formato electrónico dependiendo de la solicitud hecha por la organización del evento.

La siguiente información debe quedar claramente reflejada en inglés, en el CD o en el formato electrónico:

- Nombre del Club/Nombre del grupo
- País
- Categoría en la que se compete
- Duración de la música

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 grupo podrá repetir el ejercicio solo si concurren circunstancias de "**fuerza mayor**" aquí se incluyen 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.

1.5. 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.

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

1.6. VESTIMENTA DE GIMNASTAS

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

Los gimnastas deben interpretar el ejercicio descalzos o con punteras.

Para que un maillot no sea penalizado el tejido no puede ser transparente, a excepción de: las mangas, zona del cuello o el escote, y la parte de las piernas por debajo del dobléz de la entepierna. El escote 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 los maillot con falta deben ser lo suficientemente largo como para tapar/cubrir tanto por delante como por detrás de los glúteos.

Está permitido llevar el maillot:

- Ajustado por debajo o por encima del tobillo.
- Pequeñas decoraciones sobre el maillot o la falda como lazos, cristales, adornos, los cuales deben siempre ser estéticos y que no moleste ni anule los movimientos del ejercicio.
- Pequeños adornos en el pelo (máximo de tamaño aproximadamente 5x10 centímetros y de grosor como máximo 1 centímetro)
- El maquillaje debe ser moderado, estético y que soporte la temática del ejercicio
- La cinta de los vendajes para las lesiones deben ser del mismo color de la piel.

La vestimenta no puede impedir ver los movimientos con claridad o molestar a la evaluación de la ejecución. Los adornos para el cabello, maquillaje y calzado son también parte de la vestimenta. Un pequeño emblema con la bandera nacional del equipo se puede visualizar en el exterior de la parte superior del brazo izquierdo de cada miembro del equipo.

Para emblema permitido, ver IFAGG Reglas Generales.

Está prohibido llevar:

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

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

La vestimenta de la competición no puede hacer referencia/insulto ninguna religión, nacionalidad o expresar una actitud/opinión política.

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

1.7. DISCIPLINA

1.7.1. Doping

Ver Reglas IFAGG Generales.

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

1.7.2. Disciplina de los entrenadores y los gimnastas

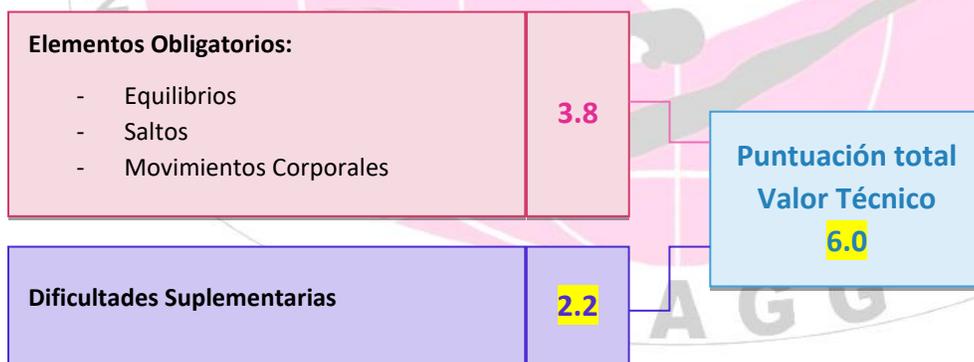
Todos los equipos deben estar presentes y realizar su ejercicio en los entrenamientos oficiales.

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

Para otros reglamentos de disciplina ver Código deDisciplinade IFAGG(aún no publicado)

2. VALOR TÉCNICO

El Valor Técnicoconsiste en:



Nivel y Valor de las Dificultades:

Equilibrios y Saltos:

A	=	0.1
B	=	0.2

Series:

A - serie	A+A	=	0.2
C - serie	A+B or B+A	=	0.3
D - serie	B+B	=	0.4

DificultadesSuplementarías



Movimientos Corporales Totales Obligatorios:

onda = 0.2
swing = 0.2

Series de Movimientos Corporales (SMC):

MCA - serie = 0.3 - series que incluyen **dos** movimientos corporales diferentes

MCB - serie = 0.4 - series que incluyen **tres** movimientos corporales diferentes

Dificultades Suplementarias:

A - serie A+A = 0.2
C - serie A+B or B+A = 0.3
D - serie B+B = 0.5

2.1. ELEMENTOS REQUERIDOS

Los siguientes elementos deben ser incluidos en el programa.

2.1.1. Equilibrios

La composición debe contener 2 tipos diferentes de equilibrios (estáticos y dinámicos) y una serie de equilibrios, que se pueden realizar sobre pie plano o en relevé.

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

- Forma fijada y bien definida durante el equilibrio ("**foto**").
- Altura suficiente de la pierna elevada
- Un buen control/tono del cuerpo 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° sin ayuda o mínimo 135° con ayuda. Sólo una pierna se puede doblar en un equilibrio.

- Cuando un equilibrio tiene la misma forma pero se realiza con un "tourlent" (giro lento/"promenade") un mínimo de 180°, el equilibrio es contado como otro elemento técnico (variación).
- Cuando un equilibrio "A" se realiza con un movimiento corporal (flexión, torsión, inclinación etc.) se convierte en una dificultad "B". Criterios para la amplitud de los movimientos corporales: ver el apéndice.
- El equilibrio Passé no cuenta como una dificultad (a excepción: giros en posición passé)

Equilibrios Dinámicos ("tourlent", "ilusions", giros) deben tener las siguientes características:

“Tourlent” (“promenade”): Un mínimo de 180º deben ser completado en una forma fijada con una ayuda máxima de 3 apoyos de talón en los 180º del promenade. Los criterios A y B son los mismos que para los equilibrios estáticos relativos al nivel de la pierna libre, ayuda y la forma de los movimientos corporales.

“Ilusión”: deben ser completados con una rotación de 360º

“Giros”: un mínimo de 360º debe ser completado en **una forma fijada**

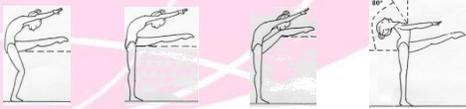
- Cualquier equilibrio estático "A" con una rotación mínima de 360º y que esté bien fijado y cuya pierna libre esté en un mínimo de 90º contará como un equilibrio dinámico de dificultad "B".
- Ambas piernas se pueden doblar en los giros.

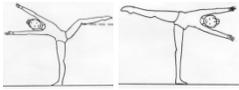
Series de Equilibrios

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 sólo 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 sólo puede estar en contacto con el suelo un (1) segundo 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: Ejemplos de Equilibrios

	Equilibrios Estáticos "A"	Equilibrios Estáticos "B"
1.	<p>Sin ayuda, pierna libre debe elevarse como mínimo a 90º</p> 	<p>a) Con movimiento corporal: la pierna libre debe ser elevada como mínimo a 90º</p>  <p>b) Con amplitud: el muslo de la pierna libre debe estar elevado como mínimo a 135º.</p> 

<p>2.</p>	<p>Sin ayuda, pierna libre lateral: la pierna libre debe estar elevada como mínimo a 90º.</p> 	<p>a) Con movimiento corporal: la pierna libre como mínimo en la línea horizontal.</p>  <p>b) Con amplitud: el muslo de la pierna libre como mínimo a 135º.</p> 
<p>3.</p>	<p>Sin ayuda, la pierna libre atrás (mínimo. 90º): sin movimiento corporal o flexión/inclinación hacia atrás del tronco.</p> 	<p>a) Con movimiento corporal: pierna libre debe estar elevada a 90º como mínimo.</p>  <p>b) Con amplitud: el muslo de la pierna libre como mínimo a 135º.</p> 
<p>4.</p>	<p>Sobre una rodilla o en posición de "cosaco"</p> 	<p>Con movimiento corporal</p> 
<p>5.</p>	<p>Con ayuda de una o dos manos (amplitud mínima de 135º)</p> 	<p>Con movimiento corporal</p> 
<p>6.</p>	<p>Con ayuda de una mano del mismo lado, pierna hacia atrás: (mínimo 135º)</p> 	<p>Con ayuda de la/s mano/s contraria a la pierna de atrás (mínimo 135º)</p>

	Equilibrios Dinámicos "A" (Ejemplos)	Equilibrios Dinámicos "B" (Ejemplos)
<p>7.</p>	<p>a) Illusion con rotación mínima de 360º, cuando la amplitud es como mínimo de 135º, la/s mano/s no tocan el suelo</p>  <p>b) Hacia atrás illusion con rotación mínima de 360º, cuando la amplitud es mínima de 135º</p>	<p>a) Illusion con rotación mínima de 360º, cuando la amplitud es como mínimo de 180º, la/s mano/s no tocan el suelo.</p>  <p>b) Hacia atrás illusion con rotación mínima de 360º, cuando la amplitud es mínima de 180º</p>

8.		<p>Giros (mínimo 360°) con la pierna libre extendida o flexionada al nivel de la horizontal (mínimo 90°) con o sin ayuda de la/s mano/s</p>
----	--	---

Excepciones:		
9.	<p>a) Giros (mínimo 360°) con la pierna libre elevada a menos de 90° en la posición frontal, lateral o atrás.</p>	<p>a) Giros (mínimo 720°) con la pierna libre elevada a menos de 90° en la posición frontal, lateral o atrás.</p> <p>b) Giros (mínimo 360°) con la pierna libre elevada a menos de 90° en la posición frontal, lateral o atrás con un movimiento corporal.</p>
10.	<p>a) Giro con forma en passé (mínimo 360°)</p>	<p>a) Giro con forma en passé (mínimo 720°)</p> <p>b) Giro con forma en passé (mínimo 360°) con un movimiento corporal:</p>

Criterios de amplitud del movimiento corporal para aumentar el valor técnico de un equilibrio: **Ver anexo**

Se permiten otros equilibrios que no figuran en la lista de "ejemplos de equilibrios", pero que cumplan con los requisitos necesarios.

En algunos casos la dificultad se puede bajar:

- La dificultad "B" se contará como una dificultad "A" si hay 0,4-0,5 deducciones en la ejecución de la dificultad.
- La dificultad "B" no se contará como una dificultad si existen 0.6 o más deducciones en la ejecución de la dificultad.
- La dificultad "A" no se contará como una dificultad si existen 0.5 o más deducciones en la ejecución de la dificultad.

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

- La forma no está fijada y no está bien definida durante el equilibrio estático ("foto")
- Forma insuficiente durante la rotación en un tourlent y una ilusión
- Rotación insuficiente durante un tourlent (menos de 180 °) y una ilusión y giros (menos de 360 °)
- Altura insuficiente de la pierna elevada
- La pérdida total de equilibrio durante o después del equilibrio

2.1.2. Saltos

La composición debe contener 2 saltos diferentes y una serie de saltos (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.

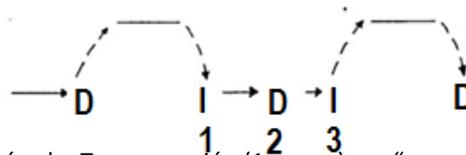
Aclaraciones sobre los saltos:

- La misma forma del salto podrá ser utilizada y contará como otro elemento técnico (variación) si se realiza:
 - o Con un giro de 180º mínimo (Ejemplo: forma básica, variación –“jeté en tournant”)
 - o Con despegue diferente (Ejemplo: con una pierna, variación- “assemblé”)
- Un salto de dificultad "A" se contará como una dificultad "B" cuando se realiza:
 - o Con un movimiento corporal (flexión, torsión, etc.) Criterios para los movimientos corporales.

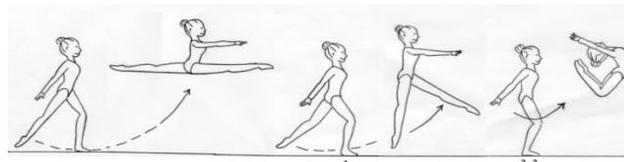
Ver el apéndice

- o Con un giro de cómo mínimo 180º en forma fijada (excepción: # 1, 2 - mínimo de 360º)
 - o con amplitud de 180º
- 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.



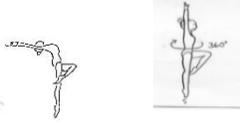
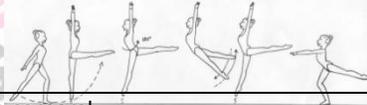
Example 2: Salto zancada y salto en círculo. Tras recepción (1 apoyo), un “assemble” sobre ambas piernas (2 apoyos) está permitido.



Durante el ejercicio sólo puede haber un máximo de dos (2) saltos con recepción en el suelo (con el soporte de diferentes partes del cuerpo). El resto de saltos deben ser recepcionados con uno (1) o los dos (2) pies.

Nota: Hacer una voltereta o pasada después de un salto no va a ser considerado como recepción en el suelo. La voltereta y la pasada (con movimiento corporal) serán considerados como movimientos corporales.

LISTA: Ejemplos de Saltos

	Saltos "A" (ejemplo)	Saltos "B" (ejemplo)
1.	<p>Salto vertical con la pierna libre en posición horizontal de "passé"</p> 	<p>a) Con un giro de como mínimo 360° fijando la forma.</p>  <p>b) Con movimiento corporal</p> 
2.	<p>a) Salto agrupado</p>  <p>b) Salto entrelazado con las rodillas flexionadas</p> 	<p>Con un giro de como mínimo 360° fijando la forma</p> 
3.	<p>Salto entrelazado con las rodillas extendidas "Tijeras"</p> 	<p>Entrelazado con un giro de 180° como mínimo en forma fijada</p> 
4.	<p>Salto vertical con la pierna libre en la horizontal</p> <p>delante lateral atrás</p> 	<p>Con movimiento corporal</p>  <p>Con un giro de 180° como mínimo fijado en la forma</p> 

5.	<p>Salto cosaco con la pierna libre delante y lateral</p> 	<p>Con movimiento corporal</p> 
6.	<p>Salto arqueado</p> 	<p>Salto en forma de anillo, con las dos piernas flexionadas "O"</p> 
7.	<p>Salto gacela "corza"</p> 	<p>con movimiento corporal</p> 
8.	<p>Zancada con las piernas semi-flexionadas</p> 	<p>Con movimiento corporal</p> 
9.	<p>Cabriolle delante, lateral o atrás</p> 	<p>Con movimiento corporal</p> 
10.	<p>Salto en "Pike"</p> 	<p>Con movimiento corporal</p> 

<p>11.</p>	<p>a) Zancada (amplitud como mínimo 135°)</p>  <p>b) Zancada lateral (amplitud como mínimo 135°)</p>  <p>c) Salto tirón con rodillas extendidas (la amplitud como mínimo 135°)</p> 	<p>a) Zancada con movimiento corporal (amplitud como mínimo 135°)</p>  <p>Zancada donde la amplitud es como mínimo 180°</p>  <p>b) Zancada lateral con movimiento corporal (amplitud como mínimo 135°)</p>  <p>Zancada lateral donde la amplitud es como mínimo 180°</p>  <p>c) Salto tirón con rodillas extendidas (la amplitud como mínimo 180°)</p> 
<p>12.</p>	<p>Zancada girando (la amplitud debe ser como mínimo de 135°)</p> 	<p>Zancada girando con movimiento corporal (la amplitud debe ser como mínimo de 135°)</p>  <p>Zancada girando (la amplitud debe ser como mínimo de 180°)</p> 



Se permiten otros saltos que no figuran en la lista de " Ejemplos de saltos " pero que cumplan los requisitos necesarios exigidos.

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

- Una forma o elevación insuficiente en el salto
- Forma insuficiente durante la rotación de los saltos girando hace que disminuya el valor de la dificultad.
- La dificultad "B" se contará como dificultad "A" si hay deducciones de 0,4 - 0,5 en la ejecución de la misma.

Salto no cuentan como una dificultad si.....:

- Para la dificultad "B" hay - 0.6 o más deducciones en la ejecución de la dificultad
- Para la dificultad "A" hay- 0.5 o más deducciones en la ejecución de la dificultad
- La forma no está fijada y tampoco está bien definida durante el salto

2.1.3. Movimientos corporales

La Gimnasia Estética de grupo 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
- **2 MCA** - series = series que incluyendo movimientos corporales diferentes
- **2 MCB** - series = series que incluyen tres movimientos corporales diferentes

Movimientos Corporales Fundamentales:

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

Características de los movimientos corporales: véase el apéndice

Todas las series de movimientos corporales deben ser realizados con fluidez y con marcada continuidad de un movimiento a otro, como si se hubieran creado por el movimiento anterior, y pueden ser realizados con movimientos de brazos (swings, ondas, movimientos en ocho, etc.) o diferentes tipos de pasos (pasos rítmicos, caminar, correr, etc.).

2.2. DIFICULTADES SUPLEMENTARIAS

Además de los elementos requeridos, el programa debe incluir dificultades suplementarias para completar la puntuación final. Las dificultades suplementarias deben combinarse con una serie de dos grupos de movimientos diferentes (Equilibrios, saltos y movimientos corporales de la serie).

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 deben ser lógicos y realizados con fluidez.

Ejemplos de una Combinación:

Equilibrio	+	Salto
Equilibrio	+	MC
Salto	+	Equilibrio
Salto	+	MC
MC	+	Equilibrio
MC	+	Salto

Para la puntuación final se contarán sólo los 6 niveles más altos de las dificultades. Las combinaciones de dificultades suplementarias tienen que ser diferentes. La misma combinación se contará una sola vez.

- Si las dificultades ejecutadas simultáneamente son de niveles diferentes, el nivel de dificultad se determina por el valor del nivel de la dificultad más baja.
- Si la mitad del equipo lleva a cabo, por ejemplo, salto -A- salto + Equilibrio -B- equilibrio y la otra mitad realizan simultáneamente equilibrio -B- equilibrio + salto -A- salto, no se cuenta como una dificultad suplementaria, pero si en un corto período de tiempo el equipo lo realiza a la inversa (equilibrio -B- + salto -A- / salto -A- + equilibrio -B-) se cuenta como 2 combinaciones de dificultades suplementarias.

2.3. ELEMENTOS TÉCNICOS

2.3.1. Elementos Técnicos

Todo el grupo debe realizar los elementos técnicos con buena calidad o no puede ser considerada como una dificultad de Valor Técnico. Los elementos técnicos deben ser ejecutados al mismo tiempo, en canon o dentro de un corto período de tiempo. Los elementos técnicos que estén repetidos de forma idéntica varias veces en un ejercicio se contará una sola vez.

Las ondas y los swings obligatorios pueden ser incluidos en las series A o B de movimientos corporales o dificultades suplementarias.



2.3.2. Evaluación del Valor Técnico

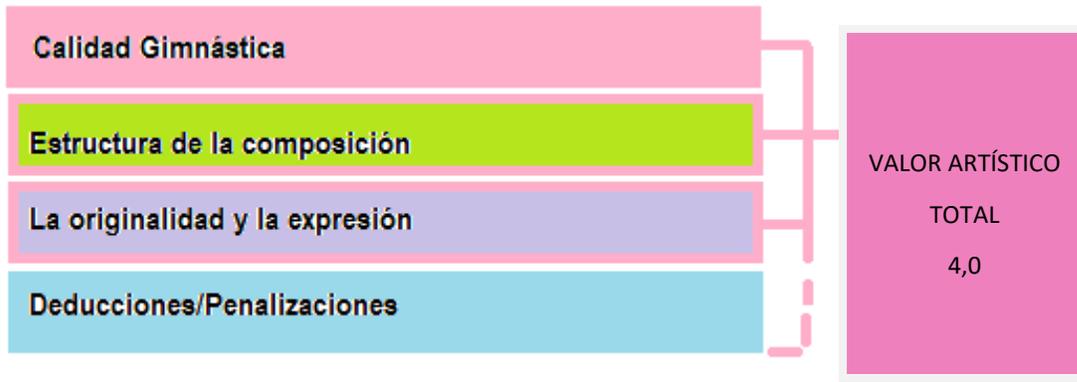
El panel del VT evalúa los elementos técnicos de la composición, cuenta el valor y hace la propuesta de posibles penalizaciones .

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 grupo, prestando atención a las de dificultad más alta.
 - Equilibrios y series de equilibrios
 - Saltos y series de saltos
 - Ondas y swings
 - Series de movimientos corporales
3. Añadir el valor de las dificultades suplementarias
4. Calcular la puntuación final

3. VALOR ARTÍSTICO

El valor artístico consiste en:



3.1. COMPONENTES ARTÍSTICOS OBLIGATORIOS EN LA COMPOSICIÓN

3.1.1. Calidadgimnástica

CalidadGimnástica	1.3
Técnica de GEG:	0-0.4
- Técnica de los movimientos totales	
- La técnica de GEG espredominante	
Fluidez:	0-0.2
- La unión de movimientos y series de movimientos	
Capacidades, habilidades:	0-0.5
- Nivel de las habilidades	
- Capacidadesfísicas	
- Trabajo muscular bilateral	
Unidad:	0-0.2
- Sincronización y técnica similar	
- Actuandocomo un equipo	

○ Técnica de GEG (0.4)

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

▪ Técnica de los movimientos corporales totales:0.2

- Durante la mayor parte del ejercicio: 0.1
- Durantetodo el ejercicio: 0.2

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



▪ **Las técnicas de GEG son predominantes:** 0.2

- Durante la mayor parte del ejercicio: 0.1
- Durante todo el ejercicio: 0.2

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

○ **Fluidez (0.2)**

▪ **Fluidez en la unión de movimientos y series de movimientos :** 0.2

- Durante la mayor parte de la coreografía: 0.1
- Durante toda la coreografía: 0.2

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.

○ **Capacidades y habilidades (0.5)**

▪ **Nivel de las habilidades:** 0.3

La composición debe mostrar **flexibilidad, coordinación, fuerza, velocidad, control muscular y resistencia** así como estar bien ejecutada y mostrar una **buena técnica gimnástica** (técnica GEG: véase el apéndice)

- 2 ó 3 de las habilidades requeridas: 0.1
- 4 ó 5 de habilidades requeridas: 0.2
- Todas las habilidades requeridas con buena técnica gimnástica: 0.3

▪ **Capacidades físicas:** 0.1

La composición debe poseer un equilibrio total entre las capacidades de los gimnastas. Las **capacidades físicas** de cada gimnasta del grupo deben ser comparables y corresponder a su nivel de habilidad (por ejemplo: durante el equilibrio realizado por el grupo al unísono, en la misma forma, en la misma dirección, al igual que no puede una gimnasta elevar una pierna y que otra eleve otra)

▪ **Trabajo muscular bilateral:** 0.1

La composición debe mostrar el trabajo muscular bilateral de los gimnastas mostrando que ambos lados están en armonía.

○ **Unidad (0.2)**

▪ **Buena sincronización y técnica similar:** 0.1

▪ **La actuación como un equipo es predominante:** 0.1

La unidad (realizando juntos como un equipo) del grupo deberá ser predominante. Diferentes tipos de solos o cánones pueden dar matices a la composición, pero no deben ser usados en exceso.

3.1.2. La Estructura en la Composición

Estructura de la composición:	1.3
La estructura de la composición es variada	0.1
La composición forma una total unidad	0.1
Variedad en la composición:	0.6
- Planos, direcciones y niveles	
- Uso del espacio	
- En el uso de formaciones	
- Desplazamiento fluido y versátil	
- Partes rápidas y lentas	
- Partes fuertes y suaves	
Variedad de elementos:	0.4
- Uso de diferentes grupos de movimientos	
- Movimientos corporales	
- Equilibrios	
- Saltos	
8 Formaciones diferentes	0.1

○ **Composición de la estructura es variada: 0.1**

La estructura de toda la composición debe ser versátil y variada. Esto incluye variedad de la composición, variedad de elementos y la dinámica y la variación en tiempo. La composición global es variada.

○ **La composición forma una total unidad: 0.1**

La composición debe formar una unidad total desde el comienzo del ejercicio hasta el final, a pesar de que la composición es variada. Las diferentes partes de la composición no deben parecer partes separadas. No se permiten interrupciones en la estructura de la composición y el estilo. La historia temática no debe romperse.

○ **Variedad de la composición (0.6)**

▪ **Variedad en planos, direcciones y niveles: 0.1**

La composición debe ser realizada utilizando diferentes direcciones (delante, atrás, lateral, diagonal, oblicua) y diferentes planos y niveles (abajo: en el suelo, medio y alto nivel : saltos y saltitos) realizado por todo el grupo.

▪ **Variedad en el uso del espacio: 0.1**

El grupo debe usar todas las zonas del tapiz de competición. Las formaciones deben variar en amplitud y localización.

▪ **Variedad en la creación de formaciones: 0.1**

Los cambios de una formación a otra deben ser variados y versátiles.

▪ **Desplazamientos fluidos y versátiles: 0.1**

Los cambios de un plano a otro, o de un lugar en el área del tapiz a otro se deben realizar con fluidez, demostrar buena técnica, y usar diferentes estilos o tipos de desplazamientos. Los **pasos de conexión** no deben ser carreras sin sentido o similares, y no deben predominar.



▪ **Partes rápidas y lentas en la composición:** 0.1

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

▪ **Partes fuertes y suaves en la composición:** 0.1

La composición debe ser dinámica (es decir, mostrar claramente las partes fuertes y suaves a lo largo de todo el ejercicio) y las gimnastas deben ser capaces de realizar diferentes niveles de fuerza durante el ejercicio.

○ **Variedad de elementos (0.4)**

▪ **Variedad en el uso de diferentes grupos de movimientos:** 0.1

El uso de diferentes grupos del movimiento (movimientos corporales, equilibrios y saltos) debe ser variada y en armonía y equilibrio durante la composición.

▪ **Variedad de los movimientos corporales:** 0.1

La composición debe contener diferentes tipos de movimientos corporales y series de movimientos corporales. Todos los movimientos corporales fundamentales se deben realizar en la composición.

La variedad puede demostrarse por:

- La realización de todos los tipos de movimientos corporales, con formas variadas de movimientos corporales
- Mostrando movimientos en diferentes planos o niveles o con diferente fuerza o ritmo.
- Con o sin pasos

▪ **Variedad de equilibrios:** 0.1

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

La variedad puede demostrarse por:

- Equilibrios estáticos y dinámicos: al menos un giro.
- Diferentes direcciones de la pierna libre: frontales, laterales y atrás...
- Diferentes formas por ejemplo, con y sin ayuda de manos, con o sin movimiento del cuerpo, con las piernas estiradas o la pierna doblada, en diferentes planos...

▪ **Variedad de saltos:** 0.1

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

La variedad puede demostrarse por:

- Diferentes despegues: tanto a uno como dos pies la técnica debe mostrarse.
- Diferentes direcciones: con giro o flexión delante.
- Diferentes formas: con o sin movimiento corporal, con las piernas estiradas, flexionadas ...

○ **Variedad de formaciones**

▪ **8 Formaciones diferentes:** 0.1

La composición debe incluir un mínimo de 8 formaciones geométricas variadas. Diferencias en el tamaño o la dirección de la formación no se contarán para validar diferentes formaciones.

3.1.3. La Originalidad y la Expresión de la Composición

La Originalidad y la Expresión	1.4
Expresión:	0.7
- Composiciones expresiva	
- Composición estética	
- Expresión y estilo son apropiados	
- Estilo y expresión perduran	
- Lenguaje corporal expresivo	
- Variación en el ritmo (incluyendo series de movimientos y movimientos corporales)	
- Dinamismo (incluye series de movimientos y movimientos)	
Música:	0.3
- Es variable	
- Soporta la composición	
- Música y composición corresponden	
Originalidad:	0.2
- En movimientos	
- En formaciones	
Momentos Culminantes	0.1
Tema y expresión artística	0.1

○ **Expresión (0.7)**

▪ **Composiciones expresiva: 0.1**

La composición debe ser expresiva y esta expresividad debe mostrarse en los movimientos. La idea y la expresividad de la composición deben formar una unidad coherente a lo largo de toda la composición (expresión y el uso de un expresivo lenguaje corporal no suponen conceptos separados de la composición).

▪ **Composición estética: 0.1**

La composición debe mostrar una apariencia estética y esto se ve en los movimientos y en las expresiones gimnásticas.

▪ **Expresión y estilo son apropiados 0.1**

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

▪ **Expresión y estilo perdurables: 0.1**

El estilo y su atmósfera deben permanecer a lo largo de toda la composición. Cada grupo debe mostrar expresión a través de toda la composición.

▪ **Lenguaje corporal expresivo: 0.1**

La expresión debe ser desarrollada a través de los movimientos y combinaciones, no a través de expresiones separadas y forzadas.

- **Variación del tempo en series de movimiento y movimientos: 0.1**

La composición debe tratar de expresar y fomentar los cambios de tempo dentro de los movimientos y combinaciones. Esto puede ser visto como las variaciones de las fases lentas y rápidas y, como aceleraciones y desaceleraciones durante el movimiento y los movimientos de la serie.

- **Dinámica en movimientos y series de movimientos: 0.1**

La composición debe tratar de expresar y animar a la variación de la energía dentro de los movimientos y combinaciones. Esto se puede ver como la variación de las fases fuertes y suaves o controladas y relajadas durante los movimientos y series de movimiento.

- **Música (0.3)**

- **Composición y música se corresponden: 0.1**

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

- **Variedad en la música: 0.1**

Música de la composición debe ser variada. La variación en la música viene de diferentes ritmos, tempos y la dinámica. La música debe ser rítmicamente variada y esto puede incluir el ritmo de la música en sí o el uso del ritmo básico y la melodía de la música durante la composición del ejercicio.

- **Estructura de la música soporta la composición: 0.1**

La composición debe complementar la estructura de la música como el uso del ritmo y la melodía de fondo. Además, el uso de ritmo y la melodía, así como diferentes tonos y efectos de la música deben ser mostrados en la composición y en la ejecución.

- **Originalidad(0.2)**

- **Originalidad en movimientos: 0.1**

La composición debe contener elementos nuevos u originales, tales como movimientos, series de movimientos y combinaciones de movimientos o nuevas formas de realizar los movimientos. Un único elemento nuevo u original, no es suficiente. Los elementos originales se pueden ver en cualquier elemento, los cuales no necesitan que se requieran elementos técnicos. La originalidad de los movimientos pueden también provenir del estilo original de toda la composición.

- **Originalidad en formaciones: 0.1**

La composición tiene que contener formaciones nuevas y originales, formas de crear o alcanzar formaciones (cambios de una formación a otra), o mostrar el uso original e interesante de formaciones.



- **Momentos culminantes (0.1)**
 - **Los aspectos más destacados y momentos culminantes de la composición son claramente visibles y destacados:**
0.1
 - Los aspectos más destacados o culminantes deben aparecer claramente en la composición. Los aspectos más destacados de la composición pueden ser movimientos que impresionan, canons, elevaciones, etc... Los momentos culminantes son aspectos generalmente inolvidables, sorprendentes o especialmente impresionantes.
 - Una misma composición inolvidable puede ser considerada como un momento culminante.
- **Tema y expresión artística (0.1)**
 - La composición tiene una temática y está representada con gran expresión artística. La impresión puede venir de un momento impresionante de la composición o de toda la composición inolvidable.

3.2. MOVIMIENTOS ACROBÁTICOS, ELEVACIONES Y COLABORACIONES

- **Movimientos acrobáticos**

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

Los movimientos acrobáticos deben realizarse de acuerdo a la agilidad y las habilidades de los gimnastas, una técnica correcta y deben integrarse de forma natural en la composición.

Todos los elementos acrobáticos tienen que hacerse con fluidez y sin paradas claras en la posición vertical durante elementos de rotación del cuerpo, tales como todos los tipos de ruedas o el pino y, sin forma fijada durante el soporte sobre pecho, puente, etc.

Movimientos acrobáticos permitidos

- Los movimientos acrobáticos se pueden realizar en un máximo de 2 veces (tamaño de grupo 6-8 gimnastas) ó 3 veces (tamaño del grupo 9-10 gimnastas) durante la rutina, siendo las posiciones de inicio y finalización incluidas en este criterio, de elevación y colaboraciones. Una mayor cantidad de movimientos acrobáticos serán considerados como movimientos prohibidos.
 - El mismo elemento acrobático realizado por 2(3) gimnastas, al mismo tiempo se contará como 2 (3) movimientos acrobáticos.
- Los movimientos pre-acrobáticos se permiten cuando no contienen la posición boca abajo en vertical con cabeza - hombros - caderas - en línea.
- Voltereta (hacia adelante o hacia atrás sin tiempo de suspensión) cuenta como un movimiento corporal y por lo tanto no se considerará un elemento acrobático.

Movimientos Prohibidos

- Los siguientes movimientos acrobáticos no están permitidos en cualquier parte de la composición:
 - Mantenerse sobre manos, cabeza, permanecer sobre los codos...
 - Los movimientos con una fase de vuelo (por ejemplo, salto mortal en el que una persona gira dando una voltereta en el aire y cae con los pies)

- Elevaciones y colaboraciones

Elevaciones permitidas

La composición puede incluir elevaciones, pirámides o diversas colaboraciones, las cuales deben ser efectuadas:

- con la consideración de la capacidad y habilidades de los gimnastas (aspecto saludable)
- con buena técnica (control muscular, fluidez)
- con una conexión lógica al ejercicio

Todas las elevaciones, pirámides y colaboraciones tienen que ser estéticas y no ser usadas en exceso en la composición.

Elevaciones prohibidas

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

- tener una gimnasta elevando más peso de otra gimnasta en la misma elevación (es decir, que el peso de más de una gimnasta es soportado por otra gimnasta que la eleva)
- realizar una elevación o pirámide con altura superior a dos gimnastas incluyendo la gimnasta que eleva.

3.3. DEDUCCIONES Y PENALIZACIONES

Deducciones de la música

La música debe formar una unidad. Si la música se compone de diferentes piezas musicales, los diferentes temas y modos deben estar unidos entre sí y su coexistencia debe tener la máxima unidad posible. La música que es monótona, es decir, la música de fondo, no se permite. Una parada o interrupción en la música o la unión pobremente enlazada entre dos temas musicales no están autorizadas. La calidad de la música grabación/edición debe ser apropiada. La música no puede terminar antes o después del último movimiento de los gimnastas. La música no debe terminar en un corte abrupto.

- Música pobremente unida - 0.1 / cada vez
- Efectos adicionales sin que conecten de forma natural - 0.1 / cada vez
- La música se detiene antes o después del último movimiento - 0.1
- La música termina abruptamente - 0.1
- Música monótona, de fondo - 0.2

Deducciones por un error en la composición

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

Error en la composición - 0.1 / cada vez:

- Elevaciones o movimientos acrobáticos pobremente unidos
- Conexión ilógica entre elementos/partes
- Estar demasiado tiempo en la misma formación y usar en exceso la misma formación
- Gimnasta estática (durante la elevación o colaboración)
- Elevación, pirámide y la colaboración son usadas en exceso

- Fijar durante los elementos una posición boca abajo vertical, fijando la cabeza-hombros-caderas, en línea.

Penalización por elemento/elevación prohibida

Elemento/elevación prohibida - 0.5 / cada movimiento/elevación

Penalización por insultos religiosos/de nacionalidad/políticos

- La música, la composición y la vestimenta de la competición deben ser estéticos y no deben herir/insultar ninguna religión, nacionalidad o expresar una actitud/opinión política.
- Religión/nacionalidad/insultos políticos - 0.3.

Penalización por la entrada de un grupo

Ver generalidades: La duración del programa de competición

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

Penalización por vestimenta no estética y no conforme a reglamento

Ver generalidades: Vestimenta de los gimnastas

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

Penalización por la duración del programa de competición

Ver generalidades: La duración del programa de competición

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

Tabla: Penalizaciones y Deducciones del Valor Artístico

Deducciones y Penalizaciones	
Deducciones (por cada juez de forma individual)	
• Música:	
- Música pobremente unida	- 0.1
- Efectos adicionales no conexos	- 0.1
- Parada de la música antes del último movimiento	- 0.1
- La música finaliza de forma brusca	- 0.1
- Música de fondo	- 0.2
• Un error de composición:	- 0.1 / cada vez
- Movimientos acrobáticos y elevaciones pobremente unidas	
- Partes/elementos están conectados de una forma ilógica, sin sentido	
- Usar la misma formación de forma excesiva, y permanecer demasiado tiempo en la misma formación	
- Gimnasta estática (durante la elevación o colaboración)	
- Abuso en colaboraciones, elevaciones y pirámides	
- Fijar durante algún elemento posiciones de forma invertida (en posición de cabeza-hombros-caderas en vertical)	
Penalizaciones (a propuesta de la mayoría de las jueces del panel de VA):	
- Movimientos y elevaciones prohibidas	- 0.5 / cada movimiento/elevación
- Insultos políticos/religiosos	- 0.3
- Entrada del grupo	- 0.3
- Vestimenta	- 0.1 una gimnasta; -0.2 dos o más gimnastas
- Pérdida de objetos	- 0.1 / cada objeto perdido



Federación Internacional de Gimnasia Estética de Grupo.

Penalizaciones por la Juez Principal de VA:

- Segundos adicionales o de menos -0.1 / segundo

Puntuación Total del Valor Artístico = 4 puntosmax.



3.4. EVALUACIÓN DEL VALOR ARTÍSTICO

Calidad gimnástica Máx 1.3	Estructura de la Composición Máx 1.3	Originalidad y Expresión Máx 1.4
<u>Técnica GEG</u> <ul style="list-style-type: none"> • Técnica Total de MC 0.2 • Predominancia de la técnica de GEG 0.2 	<u>La estructura en la composición es variada</u> 0.1	<u>Expresión</u> <ul style="list-style-type: none"> • La composición es expresiva 0.1 • La composición es estética 0.1 • La expresión y el estilo son apropiados 0.1 • Estilo y expresión perduran 0.1 • Lenguaje corporal expresivo 0.1 • Variación del ritmo 0.1 • Variación de la dinámica 0.1
<u>Fluidez</u> 0.2	<u>La composición forma una total unidad</u> 0.1	<u>Música</u> <ul style="list-style-type: none"> • Es variable 0.1 • Soporta la composición 0.1 • La composición y la música corresponden 0.1
<u>Habilidades/Capacidades</u> <ul style="list-style-type: none"> • Nivel de las habilidades 0.3 • Capacidades físicas 0.1 • Trabajo Muscular bilateral 0.1 	<u>Variedad</u> <ul style="list-style-type: none"> • Planos, direcciones y niveles 0.1 • En el uso del espacio 0.1 • Realización de formaciones 0.1 • El desplazamiento es versátil y fluido 0.1 • Partes rápidas y lentas 0.1 • Partes fuertes y suaves 0.1 	<u>Originalidad</u> <ul style="list-style-type: none"> • En movimientos 0.1 • En formaciones 0.1
<u>Unidad</u> <ul style="list-style-type: none"> • Técnica similar y sincronización 0.1 • Actuación como un equipo es predominante 0.1 	<u>Variedad de elementos</u> <ul style="list-style-type: none"> • Uso de diferentes grupos de movimiento 0.1 • Movimientos corporales 0.1 • Equilibrios 0.1 • Saltos y saltitos 0.1 <hr/> <u>8 Formaciones diferentes</u> 0.1	<u>Momentos Culminantes</u> 0.1 <u>Temática y expresión artística</u> 0.1

El panel del VA evalúa los componentes artísticos de la composición, cuenta el valor y hace la propuesta para los posibles puntos de bonificación o penalización. Todos los jueces de la competición deben dar su puntuación de manera independiente y **deben proceder de la siguiente manera:**

- Agregar los diferentes componentes de la composición (calidad gimnástica, estructura, originalidad y expresión)
- Hacer deducciones del valor artístico
- Calcular la puntuación final
- Hacer la propuesta de los posibles puntos de bonificación [+] o sanciones [-]

4.EJECUCIÓN

Filosofía y técnica GEG- ver apéndice

4.1. REQUERIMIENTOS DE LA EJECUCIÓN

- 1 La ejecución debe ser unificada y sincronizada.
- 2 Todos los miembros del equipo deben realizar los mismos elementos con el mismo grado de dificultad, ya sea de forma simultánea, sucesiva o en un corto período de tiempo.
- 3 La técnica de la Gimnasia Estética de Grupo deberá ser predominante. Todos los movimientos y combinaciones de movimientos deberán ser realizados mediante la técnica del movimiento total, donde los cambios de un movimiento a otro o de una formación a otra deben ser fluidos. En la técnica del movimiento total, el movimiento principal se refleja en cada parte del cuerpo cuando el movimiento fluye desde el centro del cuerpo, o hacia atrás a través de las caderas. Los movimientos están unidos entre sí de una manera que ese flujo de movimiento continua.
- 4 La ejecución debe demostrar buena técnica, buenas extensiones, la precisión de los movimientos, las variaciones en el uso de la fuerza muscular (ligera y fuerte), la relajación y la fuerza y la precisión de las formaciones y transiciones. El uso de la fuerza debe ser natural.
- 5 La ejecución debe mostrar buena postura, coordinación, equilibrio, estabilidad y ritmo.
- 6 La ejecución debe demostrar habilidades atléticas del grupo tales como la flexibilidad, la coordinación, la fuerza, la velocidad, el control muscular y la resistencia.
- 7 La ejecución debe demostrar expresividad y atractivo estético y los movimientos deben ser adecuados a la edad y categoría.
- 8 Las gimnastas deben realizar la ejecución según la dinámica y el ritmo de la música.
- 9 Las posiciones de comienzo y final de la composición son parte de la ejecución.
- 10 Todos los elementos deben ser ejecutados con la consideración de los aspectos saludables: los hombros y las caderas deben estar en línea, la pierna de apoyo, la posición de la forma y el trabajo bilateral (un mínimo de un (2) equilibrios y (2) saltos deben ser con la pierna no dominante para todo el equipo).

4.2. EVALUACIÓN DE LA EJECUCIÓN

Los puntos máximos para la ejecución son 10.0

Tipos de errores	Pequeños: -0.1 1 gimnasta	Medianos: -0.2 2 gimnastas	Grandes: -0.3 3 ó más gimnastas
------------------	------------------------------	-------------------------------	------------------------------------



Aspectos Saludables: - Hombros y caderas en línea - Posición de la pierna de base/soporte (en equilibrios) - colocación	Cadavez/movimiento	Cadavez/movimiento	Cadavez/movimiento
Técnica básica de las gimnastas: - extensión insuficiente - ligeradiferenciaenejecución - falta de fluidez y de continuidad - falta de ligereza	Cadavez/movimiento	Cadavez/movimiento	Cadavez/movimiento
Movimientos Corporales: - imperfección/insuficienciaenla ejecución - forma no fijada - movimientos extras	Cadavez/movimiento	Cadavez/movimiento	Cadavez/movimiento
Salto: - forma no fijada - pérdida de amplitudde en la forma - insuficiente elevación - caída/recepción pesada	Cada vez	Cada vez	Cada vez
Equilibrios: - forma no fijada - movimientos innecesarios con un paso o salto - insuficiente control muscular al principio y al final del equilibrio	Cada vez	Cada vez	Cada vez
Unidad: - pérdida de sincronización - imprecisión en planos, niveles o direcciones - inexactitudde entre el movimiento y el ritmo de la música	Cada vez	Cada vez	Cada vez
Colisiónentre gimnastas	Ejecución no se distorsiona	Ejecución se distorsionalevemente	Ejecución claramente distorsionada
Características Físicas: - Pérdida en algún área, (flexibilidad, fuerza etc.) durante la totalidad del ejercicio	Pérdida suave (grupo/cada área)	Claramente se pierde (1-2 gimnastas/cada área)	Claramente se pierde (grupo/cada área)
Pérdida de equilibrio (en cualquier movimiento):	Con movimiento innecesario (cada vez/gimnasta)	Con un salto innecesario (cada vez/gimnasta)	Con apoyo de una mano, pie o otra parte del cuerpo (cada vez/gimnasta)
Pérdida total del equilibrio con caída (en cualquier movimiento)	-0.4 cada gimnasta/cada vez		
Técnica GEG: - Pérdida total de la técnica de GEG	-0.3 en todo el ejercicio		
Trabajo bilateral: - equilibrio (-0.2 cada) - salto (-0.2 cada)	-0.2 cada vez/cada elemento		
Inexactitud en formaciones	0.1 cada vez		

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

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

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



Federación Internacional de Gimnasia Estética de Grupo.

- contar todos los errores de la ejecución y restarlos desde la ejecución máxima (10.0)
- calcular la puntuación final



5. PUNTUACIÓN

5.1. GENERAL

Todas las jueces deben tener una licencia IFAGG válida.

La oficina de la IFAGG tiene un registro de Licencias de Jueces de las jueces internacionales autorizadas.

El Comité Técnico de la IFAGG propondrá a la Junta de la IFAGG la lista de las jueces, y de las Jueces Responsables de las competiciones categoría A.

La lista de jueces, la juez responsable y el jurado superior para el Campeonato del Mundo y el Campeonatos Continentales serán nominadas por la Junta directiva de la IFAGG.

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

5.2. JUECES DE EVALUACIÓN

5.2.1. Paneles de evaluación

El número mínimo de jueces por panel es de 9, el máximo número de jueces es de 12.

Los equipos serán evaluados por tres paneles de jueces:

- Composición, Valor Técnico (**VT**), formado por 3 - 4 jueces
- Composición, Valor Artístico(**VA**), formado por 3 - 4 jueces
- Ejecución(**EJE**), formado por 3 - 4 jueces

Deberes y responsabilidades de Evaluación de las Jueces

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

Uno de los jueces que evalúan de cada panel (Nº1) será el **Juez Principal**.

Todos los jueces mandarán sus puntuaciones al Juez Principal del Panel.

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

5.2.2. Jueces Principales

Deberes y responsabilidades de los Jueces Principales de los Paneles

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

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

Penalizaciones deducidas por el Juez Principal

Juez Principal de Valor Artístico:

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

- Elemento prohibido/elevación: -0.5 cada movimiento/elevación.
- Insultoreligioso/político: -0.3
- Entrada en pista del grupo demasiado larga, o está acompañada con música, o incluye movimientos extra: -0.3
- Indumentaria
- Indumentaria no conforme con la norma: -0.1 por un gimnasta y -0.2 por dos o más gimnastas
- Elementos perdidos (maquillaje, decoración del pelo/ornamento del cabello, punteras etc.): -0.1 puntos por cada elemento perdido

Penalizaciones deducidas por la Juez Principal de Valor Artístico:

- Tiempo: -0.1 por cada segundo entero adicional o ausente

Juez Principal de Ejecución:

Penalizaciones deducidas por la Juez Principal de Ejecución:

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



5.2.3. Juez Responsable

El Juez Responsable debe ser un buen modelo a seguir en términos de comportamiento y acciones para todos los jueces de evaluación. La Juez Responsables comentará los detalles finales de la competición (por ejemplo calendario de competición y lista de jueces) con la Junta de la IFAGG y supervisar la competición para asegurarse que las acciones de los jueces son acordes a las normas y reglamentos de la IFAGG.

Derechos y responsabilidades:

- debe estar presente en el sorteo de equipos
- responsable de todas las reuniones instructivas de los jueces antes de las competiciones
- asignar los paneles de jueces de acuerdo con sus niveles (sorteo de jueces)
- comprobar y aprobar las puntuaciones del ordenador junto con los Jueces Principales de cada panel, antes de su publicación
- puede permitir la repetición de una rutina por situaciones de “fuerza mayor”
- podrá interrumpir la actuación ante un problema técnico o una situación peligrosa

5.2.4. Jurado Superior

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

Derechos y responsabilidades:

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

5.2.5. Jueces de línea

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

5.2.6. Jueces de Cronometraje

Debe haber al menos 2 jueces de cronometraje. Los jueces deben fijar el tiempo de manera independiente y hacer un registro de tiempo para cada equipo por separado en un papel que se le proporcionará.

Si la longitud de la rutina no se ajusta al reglamento, el Juez de cronometraje tiene que dirigirse a la Juez Principal de Valor Artístico y mostrar el cronómetro con el tiempo fijado. La Juez Principal del Panel de Valor Artístico lo comprobará y aprobará la penalización.

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

6. PUNTUACIÓN GENERAL

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

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

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

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

El Panel de Valor Técnico (Composición/Valor Técnico) evalúa los elementos técnicos de la composición, da su puntuación (0.0 –6.0).

El Panel de Valor Artístico (Composición/Valor Artístico) evalúa el valor artístico de la composición, calcula la puntuación de la coreografía (0.0 –4.0) y hace la propuesta por la posibilidad de penalizaciones [-].

El Panel de Ejecución (Ejecución) evalúa la ejecución de la rutina, calcula la puntuación de la composición (0.0 –10.0) y hace la propuesta por la posibilidad de penalizaciones [-].

6.1. CÁLCULO DE LAS PUNTUACIONES PARCIALES

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

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

Panel de 4 jueces:

- la puntuación más alta y la más baja se eliminarán y la media de las dos puntuaciones centrales es la puntuación parcial.
- la diferencia entre las puntuaciones centrales no debe ser superior a 0.3

Panel de 3 jueces:

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

7. CAMBIO DE REGLAMENTO

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

APÉNDICE 1: TÉCNICA GEG

- 1 Filosofía de la GEG
- 2 Técnica Básica de los Gimnastas
 - a. Características de los Equilibrios
 - b. Características de los Saltos
- 3 Técnica Básica y Características de los Movimientos Corporales
 - a. Series de Movimientos Corporales
- 4 Características de Otros Grupos de Movimientos

1. FilosofíaGEG

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

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

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

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

2. TécnicaBásica de la Gimnasia

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

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

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

2.1 Características de los Equilibrios:

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

Todos los equilibrios deben tener las siguientes características:

- Forma fijada y bien definida durante el equilibrio (**“foto”**).
- suficiente altura de la pierna elevada.
- buen control del cuerpo durante y después del equilibrio

Los Equilibrios pueden ser estáticos o dinámicos.

Características de los **equilibrios estáticos**:

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

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

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

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

2.2 Características del Salto

Los saltos deben tener las siguientes características:

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

3. Técnica Básica y características de los movimientos corporales

Ondas totales

Onda hacia adelante (forma básica)

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

Características:

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

Onda corporal hacia detrás (forma básica)

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

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

Características:

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

Onda corporal lateral (forma básica)

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

Características:

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

Swing corporal total (forma básica)

Un swing consiste en 3 partes, estas son:

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

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

Flexión

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

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

Torsión

Una torsión debe tener las siguientes características:

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

Contracción

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

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

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

Características:

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

Línea e inclinación

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

Una línea y una inclinación deben tener las siguientes características:

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

Relajación

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

Características:

- relajación del cuerpo
- inclinación de la cadera

3.1 Variación de los movimientos corporales

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

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

3.2 Series de Movimientos Corporales

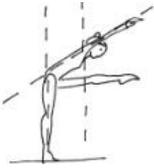
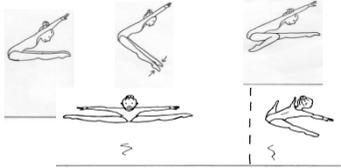
En una serie de movimientos corporales, dos o más movimientos corporales se llevan a cabo consecutivamente, dándose fluidez. La fluidez es dada con la respiración natural y mediante el uso de la técnica de movimiento corporal total: los movimientos hacia fuera desde el centro del cuerpo y hacia el centro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

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

4. Técnica Básica y características de los movimientos corporales

Los siguientes criterios se aplican para elevar el valor técnico de los equilibrios y los saltos de nivel A y B.

Movimiento Corporal	Ejemplo / Equilibrio	Ejemplo / Salto con/sin batida
<p>Flexión (delante): La espalda se redondea y el pecho se adelanta intentando elevar las caderas.</p> <p>Nota: en giros, la pierna libre puede estar elevada por debajo de los 90°, estirada o doblada.</p>		
<p>Extensión (atrás): No toda la parte columna debe extenderse (sólo la zona superior ya es suficiente). Cuando la pierna libre está detrás, la parte superior de la cabeza está en línea con las caderas y los hombros.</p>		
<p>Flexión (lateral): El hombro opuesto (hombro izquierdo cuando se dobla a la derecha, y viceversa) está en la misma línea vertical con las caderas. (Por ejemplo, cuando se dobla a la derecha, el hombro izquierdo debe estar en línea con la cadera derecha). Las mismas reglas se aplican cuando se realiza sobre una rodilla.</p>		
<p>Línea (lateral) a 45°</p>		

<p>Línea (delante) a 45°</p>		
<p>Línea (atrás) a 45°</p>		
<p>Torsión de la zona superior del cuerpo: Los hombros deben crear un ángulo mínimo de 75° con la línea de las caderas.</p>		
<p>Contracción de los músculos del estómago: Toda la espalda se redondea hacia delante realizando una línea con las caderas y los hombros en una posición curvada.</p>	