FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE GIMNASIA ESTÉTICA DE GRUPOS

REGLAMENTO IFAGG DEL PROGRAMA INFANTIL

(Categorías 8 -10, 10 – 12, 12 – 14)

La IFAGG posee los derechos de este reglamento.
Cualquier uso o modificación de este documento
(Total o parcial) sin el consentimiento de la IFAGG
queda estrictamente prohibido.

Actualizado del 1 de enero de 2024
Válido hasta el 31 de diciembre de 2024

Índice

1. GENERALIDADES 3
1.1. Acuerdos de competencia 3
1.2. Categorías de competencia 3
1.3. Grupos de competencia 3
1.4. Programa de competencia 3
1.4.1. Duración del programa de competencia 3
1.4.2. Música 4
1.5. Área de competencia 4
1.6. Vestimenta, cabello y maquillaje de las gimnastas 4
1.7. Disciplina 5
1.7.1. Dopaje 5
1.7.2. Disciplina de los entrenadores y gimnastas 6
2. Valor técnico 6
2.1. Elementos requeridos en el programa 6
2.1.1. Movimientos corporales 6
2.1.2. Equilibrios 9
2.1.3. Saltos 11
2.1.4. Series de movimiento de brazos 14
2.1.5. Serie de pasos, saltos y saltitos 14
2.1.6. Movimientos acrobáticos 15
2.1.7. Movimientos de flexibilidad 15
2.1.8. Series combinadas (Series combinadas con diferentes grupos de movimientos) 15
2.2. Punto de bonificación 16
2.3. Elementos técnicos y evaluación del valor técnico (VT) 17
2.3.1. Elementos técnicos 17
2.3.2. Evaluación del valor técnico 18
3. Valor artístico 18
3.1. Componentes artísticos requeridos en la composición 19
3.1.1. Calidad gimnástica 19
3.1.2. Estructura de la composición 20
3.1.3. Originalidad y expresión de la composición 22
3.2. Deducciones y penalizaciones 23
3.3. Bonificación 25
3.4. Evaluación del valor artístico 26
4. Ejecución 27
4.1. Requerimientos de la ejecución 27
4.2. Punto de bonificación 27
4.3. Evaluación de la ejecución (EJE) 27
5. Jurado 30
5.1. Generalidades 30
5.2. Jurado calificador 30
5.2.1. Paneles de evaluación 30
5.2.2. Juez responsable de cada panel 30
5.2.3. Juez responsable 31
5.2.4. Jurado superior 32
5.2.5. Jueces de línea 32
5.2.6. Jueces de cronometraje 32
6. Contabilización del puntaje 32
6.1. Generalidades 32
6.2. Contabilización de las puntuaciones parciales 33

7. Cambio de reglas 33
Apéndice 1: Técnica de la GEG 33
4. Características de otros movimientos corporales 37

Reglamento de competencia infantil de gimnasia estética de grupos

La federación internacional de gimnasia estética de grupos posee los derechos de autor de este reglamento. El uso de este documento (parcial o totalmente) sin autorización de la IFAGG queda prohibido. Este reglamento aplica a todas las competencias internacionales de gimnasia estética de grupos, en las categorías infantiles, organizados por la IFAGG y sus miembros.

1. GENERALIDADES

La gimnasia estética de grupos se compone por movimientos corporales totales, estilizados y naturales, en donde las caderas son el centro del movimiento. La filosofía se fundamenta en movimientos armoniosos, rítmicos y dinámicos realizados con el uso natural de la fuerza. Este deporte combina danza y gimnasia con gracia y belleza.

1.1. Acuerdos de competencia

Ver el reglamento general de la IFAGG.

1.2. Categorías de competencia

1. 8 – 10 años: Las gimnastas de 8, 9 y 10 años compiten dentro de esta categoría. Dos miembros del grupo pueden ser un año menor o un año mayor que la edad mínima y máxima.

2. 10 - 12 años: Las gimnastas de 10, 11 y 12 años compiten dentro de esta categoría. Dos miembros del grupo pueden ser un año menor o un año mayor que la edad mínima y máxima.

3. 12 - 14 años: Gimnastas de 12, 13 y 14 años compiten dentro de esta categoría. Dos miembros del grupo pueden ser un año menor o un año mayor que la edad mínima y máxima.

La edad de las gimnastas se basa en el año de nacimiento y del día en el que nacieron.

1.3. Grupos de competencia

El grupo consiste de 6 - 14 gimnastas, además que las reservas cuentan como parte del grupo.

Un gimnasta podrá competir con un grupo y en una categoría. En caso de que un equipo inicie su rutina con seis (6) o más gimnastas y en medio del ejercicio un integrante sale, el grupo será penalizado por gimnasta faltante

- **Penalización** aplicada por el juez responsable de **ejecución**: - 0.5 por cada gimnasta faltante o sobrante.

1.4. Programa de competencia

1.4.1. Duración del programa de competencia

La duración permitida del programa de competencia deberá ser de entre 2 min. - 2 min. 30 seg.

El cronometraje iniciará con el primer movimiento realizado después de que el grupo haya llegado a la posición inicial. Asimismo, el cronometraje terminará cuando todo el equipo esté completamente inmóvil.

- **Penalización aplicada por el juez principal de VA**: - 0.1 por cada segundo adicional o faltante.

La entrada de los grupos **no** debe ser tardada, acompañada por música o movimientos extras.

- **Penalización aplicada por el juez principal de VA** (A propuesta de la mayoría de los jueces de VA): - 0.3 por entrada tardada, por acompañamiento musical o movimientos extras.

1.4.2. Música

La elección de la música es libre. Puede ser interpretada por uno o varios instrumentos. Voces y palabras están permitidas en la pieza musical. La música debe tener una estructura clara y bien definida, debe de estar unificada y sin interrupciones además de que debe ser apropiada a la edad de las gimnastas. Fragmentos de música mal conectada o efectos de sonidos irregulares están prohibidos. Una pequeña señal de podrá sonar antes de la música. Una pequeña introducción de la música sin movimiento, está permitida. Las gimnastas no tienen permitido realizar ningún sonido a excepción de aplausos, toques o sonidos similares, de acuerdo el ritmo de la música.

- **Deducción aplicada por VA**: 0,1/Cada Vez. Debido a la mala conexión de la música, por un efecto de sonido irregular, que cause una distorsión en la música o por voces de las gimnastas

La música, se debe de otorgar un CD de alta calidad o en otro formato electrónico (Dependiendo de cómo se haya solicitado) al comité organizador.

La siguiente información deberá estar presente y claramente indicada en el CD o en el formato de audio:

- **Nombre del club / Nombre del grupo**
- **País que representa el grupo**
- **Categoría del equipo**
- **Duración de la música**

En caso de ser solicitado, se deberá indicar en nombre del autor y el título de la música.

El ejercicio, en su totalidad, debe ser realizado en todo momento con acompañamiento musical.
Si la música no es la correspondiente, es responsabilidad del grupo parar inmediatamente la rutina. El grupo volverá a realizar la rutina con la música correspondiente.

El grupo podrá repetir la rutina en casos de “fuerza mayor”, como accidentes, así como por equivocación del comité organizador. (Apagón, errores del sistema de sonido, etc.). El juez responsable deberá aprobar dicha repetición.

1.5. Área de competencia

Las dimensiones de la alfombra deberán de ser **13x13 m** incluyendo la línea delimitante. La línea delimitante, deberá estar marcada de manera clara y por lo menos deberá ser de 5 cm de ancho. Las gimnastas no están autorizadas para salir del área de competencia durante la ejecución de su rutina, incluyendo posición inicial y final.

- **Penalización** aplicada por el juez principal de **EJE**: -0,1 por cada gimnasta que salga del área.

1.6. Vestimenta, cabello y maquillaje de las gimnastas

1.6.1. Vestimenta:

La vestimenta de competencia deberá ser propio de la gimnasia. Un leotardo o unitardo, con o sin falda, de apariencia estética, alusiva al espíritu del deporte. La vestimenta deberá ser idéntica (material y estilo), además de ser del mismo color, para todos los integrantes del equipo. Sin embargo, si el material del vestuario posee cierto patrón, serán permitidas ligeras diferencias causadas por el corte del mismo. El vestuario deberá permanecer sin cambio durante toda la rutina.

Los gimnastas deben realizar su programa de competición con punteras de color beige.

Una vestimenta correcta debe ser hecha de materiales no transparentes, con excepción de las mangas, cuello/escote y las partes de las piernas, debajo del pliegue de las ingles. Por delante, el escote no puede ser más bajo que la parte superior de los pectorales; por detrás, el escote no puede ser más bajo que la base de las escápulas. Por delante, el corte de la falda deberá ser lo suficientemente larga para cubrir debajo de las ingles; por detrás, la falda deberá ser lo suficientemente larga para cubrir los glúteos. La vestimenta no deberá evitar la correcta y clara evaluación de la ejecución.

Es permitido tener:
- Mallas hasta los tobillos, por debajo o por arriba del leotardo
- Pequeñas decoraciones en el vestuario/falda (tales como listones, pedrería, flores, etc.), Siempre y cuando sean estéticos y no afecten la ejecución de la rutina.
- Emblemas nacionales/banderas, logotipos conformes a los lineamientos de competencia (Tamaño máx. 30 cm²)
- Estos pueden colocarse en la parte superior del brazo o la parte superior de la cintura.

Está prohibido llevar:
- Sombreros o cualquier decoración en la cabeza.
- Decoraciones separadas en las muñecas, tobillos y/o cuello.
- Todo tipo de pendientes y otras joyas
- Adornos o elementos decorativos demasiado grandes en el uniforme de competición que no permiten a los jueces ver los movimientos
- Cualquier luz en el vestuario.
- Guantes o mangas en la palma de la mano.
- Pantalones

Los vestuarios no pueden ofender ninguna religión, nacionalidad o expresar alguna opinión política.
- **Penalización** aplicada por el juez principal de **VA** (propuesto por la mayoría de los jueces de VA): -0,3 por vestimenta ofensiva, por insultar o expresar alguna religión, por exponer alguna postura política o que exprese algo hiriente a las personas.

1.6.2. Peinado y Maquillaje:

El cabello (excepto el corto) debe estar recogido por seguridad de las gimnastas. Se permiten adornos pequeños para el cabello (incluido una cinta alrededor del moño para el cabello) el tamaño máximo de todos los adornos para el cabello juntos es de aproximadamente 5 x 10 cm, la altura desde el cuero cabelludo es de 1 cm como máximo) y deben ser del mismo estilo. El peinado de las gimnastas debe permanecer sin cambios desde el principio hasta el final del programa. Cada peinado destruido resultará en una penalización AV.

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

No está permitido el uso de tintes para el cabello que puedan transferirse al área de competición.
No se permiten: los Maquillaje teatral, dibujos u otros dibujos en la cara, piedras o lentejuelas, sombras con brillantina, color de lápiz labial demasiado oscuro o antinatural, lentes de contacto de colores, etc

Se permite el maquillaje deportivo, moderado y estético.

Se permiten pestañas artificiales (pero no más de 1 cm).

- **Penalización** por parte del Juez Principal de **VA-A** (propuesta de la mayoría de los jueces VA-A): -0.1 para un/una gimnasta y - 0.2 para dos o más gimnastas por vestirse, peinarse omaquillaje que no se ajuste a este reglamento.
- **Penalización** por parte del Juez Principal de **VA-A** (propuesta de la mayoría de los jueces VA-A): -0.1 por cada peinado destruido.
- **Penalización** por parte del Juez Principal de **AV-A**: - 0.1 por **cada** artículo perdido (decoracióndel cabello, punteras, etc.). La penalización es propuesta por los Jueces de línea.
- **Penalización por el Juez Responsable**: - 0.2 por cada mancha de color. La penalización espropuesta por los Jueces de línea.

1.7. Disciplina

1.7.1. Dopaje

Ver el reglamento general de la IFAGG.

Como condición para ser partícipe en eventos organizados por la IFAGG, una persona debe dar seguimiento a las reglas antidopaje. Todos los entrenadores, atletas y oficiales deben de estar familiarizados con el reglamento sobre dopaje. La información sobre las sustancias prohibidas y los métodos se pueden encontrar en la página web de WADA: http://www.wada-ama.org/ .

1.7.2. Disciplina de los entrenadores y gimnastas

Todos los entrenadores y gimnastas deberán respetar al equipo que se esté presentando, asimismo, no deberán interrumpir su presentación o a los jueces y a la audiencia. Gritos o música fuera del área de competencia durante la presentación de un equipo no está permitido.

No se les permite a las gimnastas calentarse en la aérea de la competición. Durante el programa de competición, los entrenadores y los gimnastas suplentes deberán permanecer en las zonas designadas para entrenadores. No pueden permanecer visibles cerca del tapiz de la competición. Esto darán lugar a una penalización deducida del **VA- A.**

- **Penalización del Juez Responsable**: - 0,3 por disciplina del entrenador y/o gimnasta/s

En ningún caso un entrenador, líder de equipo o cualquier oficial podrá comunicarse verbalmente o mediante señas, con los gimnastas durante la presentación de su ejercicio. Cualquier asistencia que contribuya con la correcta ejecución de la rutina será penalizada en valor artístico.

- **Penalización** aplicada por el juez principal de VA (Propuesto por la mayoría de jueces de VA): -0.3 por asistencia del entrenador.

Para más regulaciones en cuestión de disciplina, revisar el código de disciplina de la IFAGG.

2. Valor técnico

La composición debe formar una totalidad, que permita y apoye las habilidades de los gimnastas para aprender la técnica básica de la Gimnasia Estética de grupos.

El valor técnico consiste en:

Elementos requeridos:	5.9
- Movimientos corporales - Equilibrios - Saltos - Movimientos de brazos - Pasos, saltos y saltitos - Movimientos acrobáticos - Movimientos de flexibilidad - Series combinadas	

Valor técnico total

5.9 + 0.1 = 6.0

Bono + 0.1

2.1. Elementos requeridos en el programa

2.1.1. Movimientos corporales

La gimnasia estética de grupos se compone por movimientos corporales totales, estilizados y naturales, en donde las caderas son el centro del movimiento. Un movimiento corporal realizado con una parte del cuerpo es reflejado a lo largo de todo el cuerpo.

La composición debe tener varios movimientos corporales y series de movimientos corporales (SMC)

Movimientos corporales fundamentales (MC):

- Onda corporal total.
- Swing corporal total.
- Flexión.
- Torsión.
- Contracción.

- Línea o inclinación.
- Relajación.

Series de movimientos corporales:

Serie de MC A: Serie que incluya dos movimientos corporales diferentes.
Serie de MC B: Serie que incluya tres movimientos corporales diferentes.

Adicionalmente, las series de movimientos corporales pueden consistir en movimientos que desarrollen la coordinación, el control corporal y la agilidad de las gimnastas.

Por ejemplo:

- Saltos mortales (Delante, al lado o detrás sin tiempo de suspensión).
- Líneas con apoyo.
- Posiciones en los hombros.

Todos los movimientos corporales deben ser realizados de manera fluida y continua de un movimiento a otro, como si este fuese creado por el movimiento anterior y pueden ser realizados con movimiento de brazos (Swing, empujar, ondas, ochos etc.) o diferentes tipos de pasos (pasos rítmicos, caminata, carrera, etc.).

Técnica básica y características de los movimientos corporales

- **Ondas corporales totales:**

Onda corporal hacia adelante (forma básica)

La onda inicia con una ligera relajación del cuerpo, así como una ligera inclinación hacia atrás de las caderas, obteniendo velocidad. Mediante un movimiento semicircular hacia abajo, las caderas se inclinan hacia delante y hacia arriba, afectando a la columna, dando así la forma de la onda. La onda inicia en las caderas y es visible un movimiento visto como onda a lo largo de todo el cuerpo. La onda termina con una extensión.

Características:

- Relajación y obtención de velocidad para el movimiento (con exhalación).
- Inclinación de la base de las caderas hacia delante y arriba.
- La onda se desenvuelve en todo el cuerpo (con inhalación) y termina con una extensión.

Onda corporal hacia atrás (forma básica)

La onda inicia inclinando la base de las caderas hacia atrás y extendiendo la parte superior del cuerpo, inclinando el torso hacia delante, así permitiendo que la cabeza se incline hacia atrás.
Al subir, las caderas se empujas hacia delante, continuando el movimiento de onda a lo largo de la columna, la cual sube de forma encorvada. La cabeza sigue el movimiento al último. La onda se refleja en todo el cuerpo y termina con una extensión.

Características:

- Extensión y obtención de velocidad para el movimiento (con inhalación).
- Inclinación de la base de las caderas hacia atrás.
- La onda se desenvuelve en todo el cuerpo (con exhalación) y termina con una extensión.

Onda corporal lateral (forma básica)

- La onda inicia con una ligera relajación del cuerpo, con el peso en una pierna. La onda continúa al empujar las caderas de un lado, para resultar en el otro, moviendo las caderas hacia delante. Esto transfiere el peso de una pierna a la otra. Al mismo tiempo, el torso y la cabeza se balancean con el movimiento, realizando

una relajación al lado contrario. La onda continúa a lo largo de la columna mientras se eleva. La cabeza sigue el movimiento al último. La onda se refleja en todo el cuerpo y se termina con una extensión

- **Swing corporal total (forma básica)**

El swing consiste de tres partes:

- Obtención de velocidad mediante un estiramiento (con inhalación).
- Un movimiento de swing cuando el torso esté relajado (con exhalación).
- Terminar en una extensión bien controlada (con inhalación).

Lo más importante en este movimiento es el alternar entre la extensión y la relajación, así como la fuerza y la suavidad. Los swings se pueden realizar al frente, al lado y en plano horizontal.

- **Flexión**

La flexión se puede realizar en diferentes direcciones; al frente, al lado y detrás. Características de una flexión básica:

- Forma clara y bien controlada.
- Los hombros deben de estar en línea y la flexión se debe mostrar uniforme en todo el torso.
- La columna debe mostrar una forma redondeada.

- **Torsión**

La torsión debe tener las siguientes características:

- Debe ser visible una diferencia entre la dirección de los hombros y las caderas (mínimo un ángulo de 75° entre los hombros y las caderas).
- Forma y dirección clara y bien definida.

- **Contracción**

En una contracción, los músculos de la parte superior del cuerpo (torso) de contraen de manera activa, mientras el cuerpo reacciona de manera natural ante esta acción.

<u>Contracción abdominal</u> (forma básica): Los músculos abdominales se contraen, Las caderas se inclinan hacia delante, el pecho se empuja hacia adentro, Los hombros se contraen y la espalda se redondea.

<u>Contracción lateral</u> (forma básica): Los músculos laterales del cuerpo se contraen, asimismo el hombro y la cadera son “tirados” el uno al otro.

<u>Contracción de la columna (forma básica)</u>

Características:

- El trabajo muscular activo (abdominal, lateral o dorsal) está dirigido claramente hacia el centro del cuerpo.
- El resto del cuerpo responde naturalmente ante la contracción.

- **Línea o inclinación**

Durante esta, la inclinación del cuerpo debe ser mostrado en una línea, solo la parte superior del cuerpo (de las caderas hacia arriba) debe formar un ángulo (mínimo de 45º) entre el cuerpo y las piernas; pueden tener apoyo de las manos; El control corporal y una columna vertebral estirada debe ser claramente visible.

Una línea o inclinación debe tener las siguientes características:

- Forma limpia y controlada; la línea demuestra una columna recta y estirada.
- Buen control muscular y buena postura del cuerpo.

- **Relajación**

La relajación inicia de una posición bien controlada (Pequeña extensión con inhalación). En la relajación (con exhalación), La base de las caderas se inclina ligeramente hacia delante, la espalda se redondea, el cuello refleja de manera natural el movimiento y los hombros se relajan. La relajación continúa a una extensión o al siguiente movimiento de manera continua.

Características:

- Relajación del cuerpo.
- Inclinación de las caderas

Los movimientos corporales pueden variar de la siguiente manera:

- Combinarlos con diferentes movimientos de brazos, movimientos de piernas, pasos, saltos o saltitos y al realizarlos en diferentes planos y direcciones.
- Al combinarlos entre ellos tal como una línea con una torsión.

La combinación de dos movimientos corporales al mismo tiempo, contará como un solo movimiento.

Series de movimientos corporales

En una serie de movimientos corporales, dos o más movimientos son realizados de manera consecutiva, unidos de manera fluida. La fluidez se apoya con la respiración natural y con el uso de la ´técnica de movimientos corporales totales de manera lógica: Los movimientos hacia afuera del centro del cuerpo y hacia el centro del cuerpo siguiendo al otro de manera lógica.
Todos los movimientos corporales deben ser realizados de manera fluida y continua entre un movimiento y el otro como si fuese creado por el movimiento anterior además pueden ser realizados con movimientos de brazos (swings, empujar, ondas, ochos, etc.) o diferentes tipos de pasos (pasos rítmicos, caminata, carrera, etc.)

En una serie, todo tipo de movimientos pueden ser utilizados (Incluyendo variaciones de los movimientos corporales básicos y movimientos pre acrobáticos como las rodadas)

2.1.2. Equilibrios

Los equilibrios seleccionados en la composición deben corresponder al nivel y a la edad de las gimnastas.
La composición debe contener diferentes equilibrios (Estáticos y dinámicos) Y serie de equilibrios. Los equilibrios se pueden realizar en pie plano o en relevé.

Todos los equilibrios deben tener las siguientes características:

- La forma está bien fijada y definida durante el equilibrio (“foto”).
- Altura suficiente en la pierna elevada.
- Buen control corporal durante y después del equilibrio.

<u>Equilibrios estáticos</u>

Los equilibrios estáticos pueden realizarse en una pierna, en una rodilla o en posición “cosaco”. Durante un equilibrio, la pierna libre debe de estar elevada por lo menos a 90° sin soporte de la mano o mínimo a 135° si hay soporte de la mano (ver excepciones con movimientos corporales). Solo una pierna puede estar doblada en el equilibrio.

- La misma forma de un equilibrio puede contar como otro elemento técnico (Variación) si se realiza de la siguiente manera:

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

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

- **Tourlent** (Tour lento, promenade): Un mínimo de 180° se deben completar con forma fijada con un máximo de 3 apoyos del talón durante la rotación.

- **Ilusión**: Una rotación de 360° debe ser completada, desde el hombro hasta la cadera.

- **Giros**: Un mínimo de 360° debe de ser completado con forma fijada.
  - En los giros, ambas piernas pueden estar dobladas.
  - Se pueden realizar en pie plano o en relevé.

Si la rotación requerida no es demostrada por todas las gimnastas, este no se contabilizará como equilibrio.

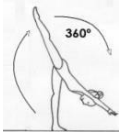
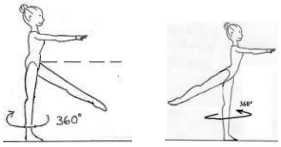
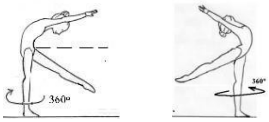
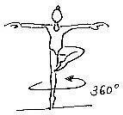
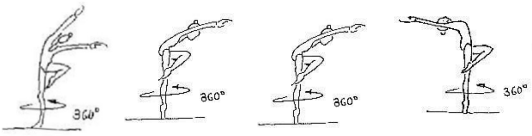
Serie de equilibrios

Es una combinación de dos equilibrios diferentes, realizados de manera sucesiva en la misma pierna o con cambio de pierna de soporte. Un máximo de un (1) paso está permitido entre los dos equilibrios, pero no está permitido estar sobre los dos pies entre los equilibrios.

Tabla: ejemplos de equilibrios:

	Equilibrios estáticos	Variación
1.	Sin apoyo, pierna libre elevada mínimo a 90°. Al frente Al lado O detrás	Con un movimiento corporal.
2.	Sobre una rodilla o en posición cosaco. 	Con movimiento corporal.
3.	Con ayuda de una o dos manos. 	Con movimientos corporal.

4.	En posición passé.	Con movimiento corporales.

	Equilibrios dinámicos (Ejemplos)	Variación
5.	Ilusión con rotación mínima de 360°, en la cual la amplitud debe ser de mínimo 135°, las manos no deben tocar el piso. 	
6.	Giros (mínimo 360°).	
7.	a) Giros (mínimo 360°) con pierna libre elevada a menos de 90° al frente, al lado o detrás. 	Con movimiento corporal 
8.	a) Giro en posición passé (min. 360□) 	Con movimientos corporales. 

- Otros equilibrios que no estén en la lista de “Ejemplos de equilibrios” pero poseen los requerimientos necesarios, están permitidos.

<u>Los equilibrios no contarán como dificultad si 2/3 del equipo lo realizan con los siguientes errores:</u>

- Forma no fijada y no definida durante el equilibrio (“foto”).
- Altura insuficiente en la pierna elevada.
- Rotación insuficiente durante un tourlent (menos de 180°) o una ilusión y giros (Menos de 360°).
- Pérdida total del equilibrio con caída durante o después del equilibrio.
- El equilibrio tiene 0.5 puntos o más de errores en la ejecución.

<u>2/3 del equipo deben realizar el elemento de forma aceptable</u> para que este pueda ser contado en el valor técnico.

2.1.3. Saltos

Los saltos seleccionados en la composición deben corresponder al nivel y la edad de las gimnastas. La composición debe contener diferentes saltos y series de saltos (combinación de dos saltos diferentes).

Los saltos deben seguir los siguientes lineamientos:

- Forma lograda y bien definida del salto durante la suspensión.
- Forma lograda y bien definida durante la rotación de los saltos con giro.
- Buena elevación durante el salto.
- Buen control corporal durante y después del salto.
- El aterrizaje debe de ser suave y ligero.

.

Clarificación de los saltos:

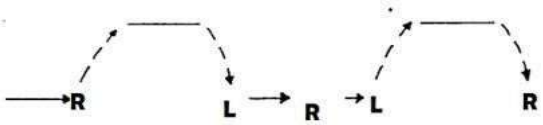
La misma forma de salto puede ser utilizada y será contada como elemento técnico (variación) si se realiza de la siguiente manera:

- Con un giro de mínimo 180° (Ejemplo: Forma básica - Salto split, variación - jeté en tournant).
- Con diferente despegue (Ejemplo: de una pierna, variación - de assemblé).
- Con un elemento corporal (Inclinación, torsión, etc.).

Serie de saltos:

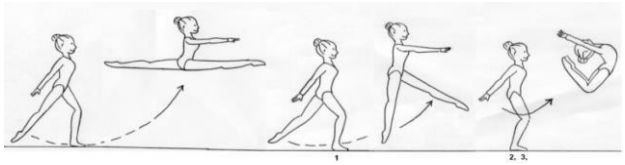
Entre los dos saltos de una serie, se permite un máximo de tres apoyos.

Ejemplo 1: Salto desde pierna derecha, caída con pierna izquierda, paso con pierna derecha, despegue con pierna izquierda y caída con pierna derecha.



1 2 3

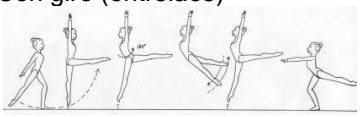
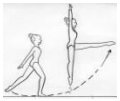
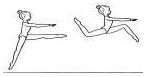
Ejemplo 2: Salto Split y salto anillo. Después del aterrizaje (1 apoyo), una assemblé con dos piernas (2 apoyos) está permitido.

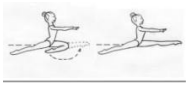
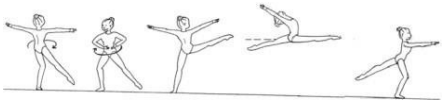


1 2- 3

TABLA: Ejemplos de saltos

	Saltos	Variación
1.	Salto vertical con pierna libre a la horizontal en posición passé.	a) Con giro. b) Con un movimiento corporal.

2.	Salto agrupado.	Con giro.
3.	Salto tijera con piernas estiradas o piernas dobladas	Con giro (entrelacé) 
4.	Salto vertical. Al frente Al lado Atrás 	Con movimientos corporales. Con un salto.
5.	Salto cosaco con pierna al frente o al lado.	Con movimiento corporal.
6.	Salto arqueado.	Salto anillo (ambas piernas dobladas).
7.	Salto corza.	Con movimiento corporal.
8.	Salto gato 	Con movimiento corporal.
9.	Cabriole al frente, al lado o detrás.	Con movimiento corporal.
10.	Salto carpado	Con movimiento corporal.

11.	a) Salto Split.  b) Salto spagat. c) Salto Split con cambio de piernas (switch)	a) Con movimiento corporal. b) Con movimiento corporal.
C	Jeté en tournant.	Con movimiento corporal. 

- Otros saltos que no estén enlistados en la tabla “Ejemplos de saltos”, que cumplan los requerimientos, están permitidos.

Los saltos no contarán como dificultad si 2/3 del equipo lo realizan con los siguientes errores:

- Forma no fijada ni definida durante el salto.
- Elevación insuficiente en el salto.
- El salto posee 0.5 puntos o más de penalización en la ejecución.

2/3 del grupo deben realizar el salto de manera aceptable para que este sea contado en el valor técnico.

2.1.4. Series de movimiento de brazos

La ejecución de los movimientos de brazos debe mostrar diferentes planos y direcciones y una variación entre relajación y fuerza. Los movimientos de brazos deben ser realizados a lo largo de todo el brazo.

La serie de movimiento de brazos debe contener al menos 3 tipos diferentes de movimientos de brazos.

Por ejemplo: Ondas, swings, empujar, jalar, ochos, círculos, palmadas**,** levantamiento**s**, etc.

2.1.5. Serie de pasos, saltos y saltitos

La serie de pasos, saltos y saltitos debe desarrollar la agilidad de los gimnastas. La ejecución de los pasos, saltos y saltitos debe mostrar buena técnica y coordinación, deben realizarse de manera rítmica.

Una serie debe contener al menos 6 pasos, saltos o saltitos de por lo menos 2 estilos diferentes.

- Una de las series debe contener un cambio de ritmo.
- Una de las series debe ser combinada con otro grupo de movimientos (Ejemplo, Brazos o MC).

Por ejemplo:

- Variaciones de caminata o carrera.
- Variaciones de diferentes pasos de baile (Ejemplo: Vals, polka, etc.).

- Variación de pasos de baile y saltos.

2.1.6. Movimientos acrobáticos

En los movimientos acrobáticos, se debe mostrar buen control muscular, coordinación y agilidad. Los movimientos acrobáticos deben ser realizados de manera fluida y deben estar naturalmente integrados en la composición.

Los movimientos acrobáticos deben ser realizados considerando las habilidades y la agilidad de los gimnastas, así como la técnica correcta y que estén integrados de manera natural en la composición.

Por ejemplo:

- Rueda de carro (cualquier variación) sin fijar de manera clara la posición vertical.

Movimientos prohibidos

Los siguientes movimientos acrobáticos no están permitidos dentro de una composición:

- Paradas de manos, cabeza o codos.
- Cualquier movimiento acrobático con suspensión.

2.1.7. Movimientos de flexibilidad

Los movimientos de flexibilidad deben mostrar control, una línea clara y amplitud. Los movimientos de flexibilidad deben ser realizados con una buena calidad técnica y considerando los aspectos saludables y el buen equilibrio entre flexibilidad y fuerza. La forma del movimiento debe ser claramente visible.

La composición debe mostrar la flexibilidad de los gimnastas en las piernas en la línea frontal, línea trasera o línea lateral. En la línea frontal la flexibilidad debe ser mostrada por ambos lados. La amplitud debe ser de 180°.

Por ejemplo:

Línea frontal:

- Split en el piso.
- Equilibrio, Split frontal con la pierna libre con o sin manos, la amplitud es de 180°.
- Salto split, la amplitud es de 180°

Línea lateral:

- Spagat en el piso.
- Equilibrio, Split al lado con la pierna libre con o sin manos, La amplitud es de 180°
- Salto spagat, la amplitud es de 180°

Línea trasera:

Movimientos con inclinación detrás a un mínimo de 80°. En la inclinación corporal, los hombros deben de permanecer en la misma línea y se debe mostrar una inclinación pareja a lo largo de toda la espalda.

2.1.8. Series combinadas (Series combinadas con diferentes grupos de movimientos)

La composición debe contener dos grupos de movimientos diferentes (movimientos corporales, equilibrios y saltos).

En una serie, está permitidos realizar un paso entre los grupos de movimientos. Si un salto es realizado como el segundo elemento en una serie, un assemblé entre elementos está permitido (No está permitido da un paso y realizar assemblé). La conexión entre los elementos debe ser fluida y lógica.

Ejemplos de combinaciones:

1er elemento	**2do elemento**
Equilibrio	Salto
Equilibrio	SMC
Salto	Equilibrio
Salto	SMC
SMC	Equilibrio
SMC	Salto

Las combinaciones de las series suplementarias deben ser diferentes. La misma combinación solo contará una vez.

- Si la mitad del equipo realiza (por ejemplo) salto + equilibrio y la otra mitad solamente realiza de forma simultanea equilibrio + salto, no se contarán como series combinada, en cambio sí en un corto periodo de tiempo, el equipo realiza los elementos viceversa, estos contarán como dos series suplementarias.

2.2. Punto de bonificación

El equipo podrá obtener un punto de bonificación, si los elementos corresponden con excelencia al nivel y capacidades de los gimnastas.

2.3. Elementos técnicos y evaluación del valor técnico (VT)

2.3.1. Elementos técnicos

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

Valor total del valor técnico:
5.9 + 0.1
= 6.0 MAX.

Bonus (0.1):
Los elementos corresponden de manera excelente al nivel, habilidades y nivel de los gimnastas.

Categoría de competencia 10 – 12

Elementos requeridos

- **Movimientos corporales** (0.2 c/u)
  - 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 SMC A (0.3 c/u) 0.6
  - 1 SMC B 0.4

  Máx. 2.2
- **Equilibrios**
  - 1 equilibrio 0.2
  - 1 serie de equilibrios 0.3

  Máx. 0.5
- **Saltos**
  - 1 salto 0.2
  - 1 serie de saltos 0.3

  Máx. 0.5
- **Movimientos de brazos (0.2 c/u)**
  - 2 series diferentes

  Máx. 0.4
- **Serie de pasos, saltos y saltitos (0.3 c/u)**
  - 2 series diferentes
  - 1 serie combinada con otro grupo de movimientos

  Máx. 0.9
- **Movimientos acrobáticos (0.2 c/u)**
  - 2 acrobáticos diferentes

  Máx. 0.4
- **Movimientos de flexibilidad (0.1 c/u)**
  - Pierna derecha, pierna izquierda, lateral y trasero

  Máx. 0.4

Categoría de competencia 12 - 14

Elementos requeridos

- **Movimientos corporales** (0.2 c/u)
  - 1 onda corporal total 0.2
  - 1 swing corporal total 0.2
  - 1 flexión 0.2
  - 1 torsión 0.2
  - 1 contracción 0.2
  - 1 línea o inclinación 0.2
  - 1 relajación 0.2
  - 2 SMC A (0.3 c/u) 0.6
  - 2 SMC B (0.4 c/u) 0.8

  Máx. 2.8
- **Equilibrios**
  - 2 equilibrios 0.4
  - 1 serie de equilibrios 0.3

  Máx. 0.7
- **Saltos**
  - 2 saltos 0.4
  - 1 serie de saltos 0.3

  Máx. 0.7
- **Serie de pasos, saltos y saltitos**
  - 1 serie combinada con otro grupo de movimientos

  Máx. 0.3
- **Movimientos acrobáticos (0.2 c/u)**
  - 1 movimiento acrobático

  Máx. 0.2
- **Movimientos de flexibilidad (0.1 c/u)**
  - Pierna derecha, pierna izquierda y trasero

  Máx. 0.3
- **Series combinadas (0.3 c/u)**
  - 3 series diferentes

  Máx. 0.9

- **Series combinadas (0.3 c/u)**
    - 2 series diferentes

Máx. 0.6

E l elemento requerido será tomado en cuenta en el valor técnico si la ejecución se muestra clara y con la técnica correcta de los movimientos corporales. Los elementos idénticos que se repitan varias veces, solo contarán una vez.

2/3 del grupo debe mostrar el elemento de manera aceptable para que este pueda ser tomado en cuenta en el valor técnico.

Un movimiento puede ser contado como un solo requerimiento técnico a la vez.

Sin embargo;

- Los movimientos corporales requeridos (onda, swing, flexión, etc.) pueden ser incluidos en las SMC A o B. *Por ejemplo, si en una serie A y una serie B contienen ondas corporales totales, swings corporales totales, etc. Y son realizados de manera satisfactorias, entonces los requerimientos de los movimientos corporales también se completan.*
- Movimientos de flexibilidad se pueden incluir en otros movimientos (ejemplo. salto, equilibrio, movimiento acrobático).
- Los movimientos de flexibilidad pueden ser mostrados con movimientos idénticos (ejemplo. Split en el piso, línea frontal).
- Los movimientos de brazos requeridos, se pueden combinar con otros movimientos corporales.

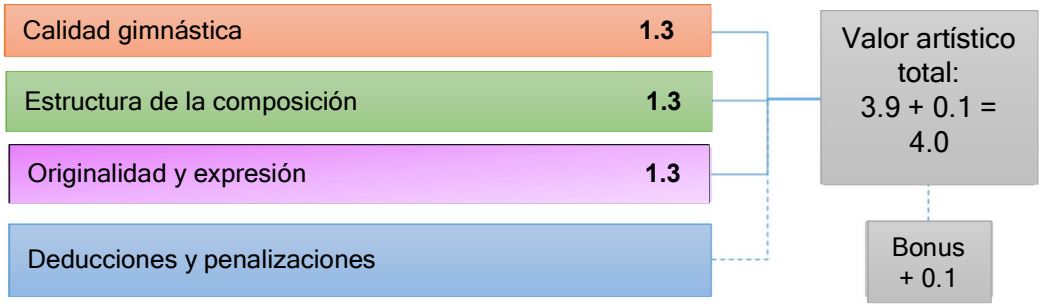
2.3.2. Evaluación del valor técnico

El panel de VT evalúa los elementos técnicos de la composición, contabiliza la puntuación y hace la propuesta de posibles bonificaciones.
Todos los jueces deben dar su puntuación de manera independiente y deben proceder de la siguiente manera:

1. Marca/verifica todos los elementos técnicos de todo el programa antes de contabilizar las dificultades.
2. Contabiliza la cantidad de elementos realizados por el grupo.
3. Calcula la puntuación final.
4. Hace la propuesta de posibles bonificaciones.

3. Valor artístico

El valor artístico consiste en:



3.1. Componentes artísticos requeridos en la composición

3.1.1. Calidad gimnástica

Calidad gimnástica	1.3
Técnica de la GEG:	0-0.2
Los elementos corresponden a las habilidades: - Movimientos corporales. - Equilibrios. - Saltos. - Series combinadas.	0-0.4
Capacidades, habilidades:	0-0.3
Trabajo bilateral:	0.2
Unidad: - Sincronización y técnica similar. - La ejecución en grupo predomina.	0-0.2

- **Técnica de la GEG (0.2)**

  La filosofía de la gimnasia estética de grupos, se fundamenta en movimientos armoniosos y dinámicos, realizados con el uso natural de la fuerza, además de mostrar continuidad y fluidez. La gimnasia estética de grupos se compone por movimientos corporales totales, estilizados y naturales, en donde las caderas son el centro del movimiento.

  - **Técnica de movimientos corporales totales:** (0.2)
    - Durante la mayoría de la rutina: **0.1**
    - Durante toda la rutina: **0.2**

    Los movimientos y las SMC en la composición deben ser realizadas con la técnica de movimientos corporales totales, la cual sigue la filosofía de la GEG. Técnica de la GEG*: Ver apéndice.*

  - **Los elementos corresponden a las habilidades:** (0.4)

    Los elementos técnicos de la composición deben corresponder a la edad y habilidades de los gimnastas, además de ser bien ejecutados y mostrar buena técnica gimnástica:
    - Movimientos corporales 0.1
    - Equilibrios 0.1
    - Saltos 0.1
    - Series combinadas 0.1

- **Capacidades y habilidades: (0.3)**

  La composición debe mostrar la **flexibilidad, coordinación, fuerza, velocidad, control muscular y resistencia,** además de ser bien ejecutados y mostrar buena técnica gimnástica (Técnica de la GEG*: Ver apéndice*)
    - Mínimo una habilidad requerida: **0.1**
    - Mínimo de 2-3 habilidades requeridas: **0.2**
    - Mínimo de 4-5 habilidades requeridas: **0.3**

- **Trabajo muscular bilateral:** 0.2

  La composición debe mostrar el **trabajo muscular bilateral** (Mostrando en armonía elementos y movimientos de ambos lados).

- **Unidad (0.2)**
  - **Buena sincronización y técnica similar:** 0.1
  - **La ejecución en grupo** predomina: 0.1

La unidad (Realizar juntos, como grupo) del grupo predomina. Diferentes tipos de solos o cánones pueden dar matices en la composición, pero no se deben usar en exceso.

3.1.2. Estructura de la composición

Estructura de la composición	**1.3**
La estructura de la composición es variada.	0.1
La composición forma una unidad.	0.1
Variedad en la composición: - En planos, direcciones y niveles. - En el uso del espacio. - En la creación de formaciones. - Los desplazamientos son fluidos y versátiles. - Partes rápidas y partes lentas. - Partes fuertes y partes suaves.	0.6
Variedad de los elementos: - Uso de diferentes grupos de movimientos. - Movimientos corporales. - Equilibrios. - Saltos.	0.4
6 formaciones diferentes.	0.1

- **La estructura de la composición es variada:** 0.1

  La estructura de la composición debe ser versátil y variada. Esto incluye variedad en la composición, variedad en los elementos y dinamismos además de variación en el tempo. Toda la composición es variada.

- **La composición forma una unidad:** 0.1

  La composición debe formar una unidad total desde el inicio de la rutina, hasta el final de la rutina, incluso si la composición es variada. Las diferentes partes de la composición no deben parecer partes separadas. Rupturas de la composición no están permitidas. El hilo de la historia de la composición no debe ser rota.

- **Variedad en la composición (0.6)**
  - **Variedad en planos, direcciones y niveles**: 0.1

    La composición debe ser realizada usando diferentes direcciones (Al frente, al lado, atrás, diagonal y oblicuo) y diferentes planos y direcciones (Abajo: en el piso, nivel medio y alto: Saltos) realizados por todo el equipo.

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

    El grupo debe utilizar todas las áreas de la alfombra de competencia. Las formaciones deben variar en tamaño y locación.

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

    Los cambios entre formaciones deben ser variados y versátiles.

- **Desplazamiento fluido y versátil**: 0.1
  Cambios entre niveles o de una locación en la alfombra a otra debe ser realizado de forma fluida, demostrando buena técnica, utilizando diferentes estilos o tipos de desplazamiento. El desplazamiento no debe incluir carrera común o pasos de un estilo inconsistente y no deben ser predominantes.

- **Partes rápidas y partes lentas en la composición:** 0.1
  Variación del tempo en la composición debe ser clara. La estructura de la composición debe mostrar partes rápidas y lentas, además los gimnastas deben ser capaces de trabajar con diferentes tempos en la rutina.

- **Partes fuertes y suaves en la composición**: 0.1
  La composición debe ser dinámica (claramente muestra partes fuertes y suaves a lo largo de la rutina) Y los gimnastas deben ser capaces de trabajar usando diferentes niveles de fuerza durante la rutina.

- **Variedad en los elementos (0.4)**
  - **Variedad en el uso de diferentes grupos de movimientos**: 0.1
    El uso de diferentes grupos de movimientos (Movimientos corporales, equilibrios y saltos) debe ser variado, armonioso y equilibrado durante la composición.

  - **Variedad de los movimientos corporales**: 0.1
    La composición debe contener diferentes movimientos corporales, así como diferentes **SMC**.
    La variedad se puede demostrar de la siguiente variedad:
    - Realizar todos los tipos de movimientos corporales, con diferentes formas de los **MC.**
    - Realizar movimientos en diferentes planos o niveles con variación e fuerza o tempo.
    - Con o sin pasos.

  - **Variedad en los equilibrios**: 0.1
    La composición debe tener como mínimo 3 tipos diferentes de equilibrios.
    La variedad se puede demostrar de la siguiente variedad:
    - Equilibrios dinámicos y estáticos: por lo menos un giro.
    - Se deben mostrar diferentes direcciones con la pierna libre: al frente, al lado y detrás.
    - Mostrar diferentes formas, como ejemplo, con agarre/sin agarre, con o sin movimiento corporal, con piernas estiradas o una doblada, en diferentes planos.

  - **Variedad en saltos**: 0.1
    La composición debe tener al menos 3 tipos diferentes de saltos.
    La variedad se puede demostrar de la siguiente variedad:
    - Realizar diferentes despegues.
    - Mostrar diferentes direcciones: girando o en dirección recta.
    - Mostrar diferentes formas: Con o sin movimiento corporal, con piernas estiradas o doblada(S)

- **Variedad en las formaciones:**
  - **6 formaciones diferentes:** 0.1
    La composición debe tener al menos 6 variedades de formaciones diferentes en forma. Variación en tamaño odirección no cuentan cómo cambio de formación.

3.1.3. Originalidad y expresión de la composición

Originalidad y expresión	1.3
Expresión: - La composición es expresiva. (0.1) - La composición es estética. (0.1) - La expresión y el estilo perduran en la composición. (0.1) - La expresión y estilo es apropiado para las gimnastas. (0.2)	0.5
Música: - La música y composición corresponden. (0.1) - La música varía. (0.1) - La música apoya la composición. (0.1) - La composición es apropiada para la edad de la categoría. (0.2)	0.5
Originalidad: - En movimientos o combinaciones. (0.1) - En formaciones. (0.1) - En colaboraciones. (0.1)	0.3

- **Expresión (0.5)**
  - **La composición es expresiva:** 0.1
    La composición debe ser expresiva. La idea y expresividad de la composición formar una unidad consistente a lo largo de la composición (La expresión no está separada de la composición).

  - **La composición es estética:** 0.1
    La composición debe tener un visto estética y este debe verse en los movimientos y el estilo expresivo de los gimnastas.

  - **La expresión y el estilo perduran**: 0.1
    El estilo y la atmósfera de esta deben perdurar a lo largo de la composición. Cada grupo debe ser expresivo a lo largo de toda la composición.

  - **La expresión y el estilo de la composición son apropiados para la edad de los gimnastas:** 0.2
    El estilo de la composición debe ser apropiado para la categoría de edad de los gimnastas, El nivel de habilidades de los gimnastas debe expresar el estilo. La expresión debe adecuada al estilo debe verse natural. Expresiones melodramáticas no son consideradas naturales ni apropiadas para la GEG.

- **Música (0.5)**
  - **La composición y música corresponden**: 0.1
    La música debe corresponder a la idea y a la expresión de la composición. Para la composición, los movimientos el estilo y el ritmo de la música deben estar unidos. Los movimientos de los gimnastas deben formar una unidad tanto con la música y el tempo o los cambios de atmósfera en la música, los cuales deben ser vistos en la composición y la ejecución.

  - **Variedad en la música:** 0.1
    La música de la composición debe ser variada. La variación en la música viene de ritmos diferentes, tempos y dinámicas. La música debe ser rítmicamente variada, y esta puede incluir el ritmo de la música en si misma o utilizar un ritmo básico y una melodía musical durante la composición de la rutina.

- **La estructura de la música**: 0.1
  La composición debe complementar la estructura de la música, así como el uso del ritmo y melodía. Adicionalmente, El uso del ritmo y la melodía de la música, así como de diferentes matices y efectos deben ser mostrados en la composición y la ejecución.

- **Música apropiada para la categoría del grupo:** 0.2
  La música de la composición es apropiada a la categoría de edad de los gimnastas.

- **Originalidad (0.3)**
  - **Originalidad en los movimientos**: 0.1
    La composición debe elementos nuevos u originales tales que movimientos, SMC y combinaciones de movimientos o nuevas formas de realizar movimientos. Un solo elemento nuevo u original no es suficiente. Los elementos originales se pueden mostrar en cualquier elemento, no tienen que ser elementos técnicos requeridos. La originalidad del movimiento también se puede presentar en un estilo de composición original.

  - **Originalidad en las formaciones:** 0.1
    La composición debe tener formaciones nuevas u originales, formas de crear o llegar a las formaciones (Cambios entre una formación y otra) o mostrar formaciones interesantes u originales.

  - **Originalidad en las colaboraciones:** 0.1
    La composición debe consistir en varias colaboraciones, las cuales deben ser originales, estéticas y se deben realizar de la siguiente manera:
    - Considerando las habilidades y capacidades de los gimnastas (aspectos saludables).
    - Buena técnica (Control muscular y fluidez).
    - Conexión lógica con la rutina.

3.2. Deducciones y penalizaciones.

Deducciones de la música

La música debe formar una unidad. La música debe mostrar el tema/género requerido. Si la música está compuesta por varios temas musicales, estos deberán estar conectados y tener la mayor unidad posible. Músicade fondo monótona, no está permitida. El que la música pare o haya una mala conexión entre los temas musicales, no está autorizado. La edición de la música debe ser apropiada. La música no puede terminar anteso después del último movimiento realizado en la rutina. La música no debe terminar de forma abrupta.

- Mala conexión en la música. - 0,1 / Cada vez
- Efectos adicionales desconectados. - 0,1 / Cada vez
- La música termina antes o después del último movimiento. - 0,1
- La música termina de forma abrupta. - 0,1
- La música no es del género/tema. - 0,2

Deducción por error en la composición

Un error en la composición, es cualquier parte del programa que disturbe y/o rompa la unidad de la composición. Este tipo de errores pueden ser elementos pre-acrobáticos Mal realizados o pobremente conectados; movimientos corporales mal conectados o ilógicos. (correr, situaciones en las que una gimnasta esté usando una pierna diferente)

- Error en la composición - 0,1 / cada vez
  - Movimiento mal conectado.
  - Conexión ilógica entre las partes/elementos.

- Se utiliza de manera repetitiva la misma formación o permanecen mucho tiempo en la misma formación.
- Estatismo de una gimnasta (durante una colaboración).
- Forma invertida fijada durante los elementos.

Penalización por movimiento o cargada prohibida
La composición no debe contener movimientos con tiempo de suspensión, ni cargadas (Tener el peso de un gimnasta completamente apoyado en otro o perder el contacto con el piso).

Excepción para la categoría 12-14 años: Una cargada **sin perder contacto** está permitida en la rutina. La gimnasta levantada debe estar activa (Debe ayudar con su propia fuerza, mientras los otros gimnastas le levantan) No está permitido perder el contacto con el/los gimnastas.

En ningún caso, un gimnasta no debe pararse encima de otro gimnasta durante una cargada o colaboración.

- Elemento/cargada prohibida. -0.5 Por cada movimiento/cargada.

Penalización por insulto político/religioso/nacionalidad
La música, la composición y el vestuario, deben ser estético y no deben agredir, insultar o expresar ninguna religión o postura política, así como agredir a las personas.

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

Penalización por la entrada del grupo
Revisar generalidades: duración del programa corto de GEG para categorías infantiles.

- La entrada del grupo es tardada, está acompañada de música o se realizan movimientos extras. - 0,3

Penalización por vestimenta, cabello o maquillaje fuera de las regulaciones
Revisar generalidades: Vestimenta, cabello y maquillaje de las gimnastas.

- Por una gimnasta - 0.1
- Por dos o más gimnastas - 0.2
- Objetos perdidos (Decoración del cabello, punteras, etc.) -0.1 / Por art. Perdido
- Por cada mancha en el área de competencia provocado por tinte. -0.2
- Peinado destruido durante el programa -0.1 cada peinado destruido

Penalización por la duración del programa de competencia
Revisar generalidades: duración del programa corto de GEG para categorías infantiles
Por segundo adicional o faltante - 0,1 / por segundo

Penalización por asistencia del entrenador (Si es propuesto por la mayoría de jueces de VA)
Ver generalidades: Disciplina de los entrenadores y gimnastas.

- Asistencia del entrenador - 0.3

Tabla: Deducciones y penalizaciones del valor artístico.

Deducciones y penalizaciones	
Deducciones (Por cada juez, de manera individual)	
• **Música:**	
- Música mal conectada.	-0.1
- Efectos adicionales desconectados.	- 0.1
- La música termina antes del último movimiento.	- 0.1
- La música termina de forma abrupta.	- 0.1
- Música de fondo - 0.2	
• **Por error en la composición:**	- 0.1 Cada vez.
- Colaboraciones o elementos pre-acrobáticos mal conectados.	
- Conexión ilógica entre las partes/elementos.	
- La misma formación se usa en exceso o se mantiene por mucho tiempo.	
- Gimnasta estática.	
Penalizaciones (A proposición de la mayoría de jueces de VA):	
- Movimiento o cargada prohibida	- 0.5 Cada movimiento/cargada
- Insulto político o religioso	- 0.3
- Entrada tardía	- 0.3
- Vestimenta, cabello y maquillaje	- 0.1 una gimnasta.
- Sonido extra hecho por gimnasta/s	-0.1 cada vez -0.2 dos o más.
- Objeto perdido	- 0.1 por objeto perdido.
- Peinado destruido durante el programa	-0.1 cada peinado destruido
- Por mancha en el área de competencia	- 0.2 cada vez
- Por asistencia del entrenador	-0.3
Deducción por el juez responsable de VA:	
- Por segundo faltante/adicional	-0.1 por segundo

3.3. Bonificación

Una bonificación de **+0.1** puede ser otorgadas la composición tiene una historia y se ha realizado con una excelente expresión artística. La impresión puede venir de una sola parte impresiva de la composición o que la composición en su totalidad sea inolvidable.

3.4. Evaluación del valor artístico

El panel de valor artístico (VA) evalúa los componentes de la composición, contabiliza sus errores y propone posibles bonificaciones o penalizaciones.

Calificación del valor artístico

VA MÁX: 3.9 + Bonus 0.1
4.0 Máx.

Bonus:
La composición posee una historia y se realizó con una gran expresión artística.

Calidad gimnástica
Máx. 1.3

- Técnica de la GEG: 0.2

- Los elementos corresponden a las habilidades:
  - MC.
  - Equilibrios.
  - Saltos.
  - Seres combinadas.

- Capacidades y habilidades: 0.3

- Trabajo muscular bilateral: 0.2

- Unidad: 0.2
  - Sincronización y técnica similar.
  - La ejecución en grupo predomina.

Estructura de la composición
Máx. 1.3

- La estructura de la composición es variada: **0.1**

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

- Variedad en la composición: 0.6
  - En planos, direcciones y niveles.
  - En el uso del espacio.
  - En realizar formaciones.
  - Desplazamiento fluido
  - Partes lentas y suaves.
  - Partes fuertes y suaves

- Variedad en los elementos: **0.4**
  - Dif. Grupos de movimientos.
  - MC
  - Saltos
  - Equilibrios
- 6 formaciones diferentes: **0.1**

Originalidad y expresión
Max. 1.3

- Expresión: **0.5**
  - Composición expresiva.
  - Composición estética.
  - Expresión y estilo perdura.
  - Expresión y estilo son apropiados para la edad (0.2).
- Música: 0.5
  - La música es variada.
  - La música apoya la composición.
  - La comp. Y la música corresponden.
  - Apropiada para la categoría.
- Originalidad: 0.3
  - En movimientos y combinaciones.
  - En formaciones.
  - En colaboraciones.

El panel de VA evalúa los componentes artísticos de la composición, contabiliza su valor y hace la propuesta de posibles bonificaciones. Todos los jueces deben dar su nota de manera independiente **y deben proceder de la siguiente manera:**

- Sumar los componentes de la composición (Calidad gimnástica, estructura, originalidad y expresión).
- Realizar las deducciones del valor artístico.
- Calcular la puntuación final.
- Realizar la propuesta de posibles bonificaciones o penalizaciones.

4. Ejecución

Filosofía y técnica de la GEG: Ver apéndice.

4.1. Requerimientos de la ejecución

1 La ejecución debe estar unificada y sincronizada.

2 Todos los integrantes del equipo deben realizar los mismos elementos o con la misma dificultad, ya sea simultáneamente, sucesivamente o dentro de un corto periodo de tiempo.

3 La técnica de la gimnasia estética de grupos debe ser predominante. Todos los movimientos y las combinaciones de movimientos se deben realizar con la técnica de movimientos corporales totales, en la cual los cambios entre movimientos y formaciones deben de ser fluidos. En la técnica de movimientos corporales, el movimiento inicial se debe reflejar en todo el cuerpo, siempre y cuando el movimiento fluya desde el centro del cuerpo hacia afuera o por detrás por detrás hacia el centro, en las caderas. Los movimientos corporales deben estar unidos de tal manera que el flujo es continuo de un movimiento a otro.

4 La ejecución debe mostrar buena técnica, buenas extensiones, movimientos precisos, variaciones en la tensión muscular (ligero y fuerte), relajación, fuerza y 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 mostrar las capacidades atléticas del equipo, tales como coordinación, flexibilidad, fuerza, velocidad y resistencia.

7 La ejecución debe mostrar expresividad y apariencia estética; los movimientos deben estar de acuerdo a la categoría del grupo.

8 Los gimnastas deben presentar la ejecución de acuerdo a las dinámicas y ritmo de la música.

9 La posición inicial y final son parte de la ejecución.

10 Los elementos deben ser realizados considerando aspectos saludables: Los hombros y caderas están alineados, la pierna de apoyo, la forma y el trabajo bilateral, un mínimo de 1 equilibrio y 1 salto con la pierna no dominante realizados por todo el equipo.

4.2. Punto de bonificación

El punto de bonificación se puede otorgar si todos los elementos y series fueron realizados con un excelente nivel: **+ 0.1**.
Si el grupo consiste de 9 gimnastas o más, y los elementos y series fueron realizados de manera excelente, el valor del bono es de: **+0.2.**

4.3. Evaluación de la ejecución (EJE)

La puntuación máxima de ejecución es de 10.0

- Ejecución. 9.8
- Puntos de bonificación. 0.1 o 0.2 (dependiendo del tamaño del grupo)

Requerimientos y tipos de errores	Deducción por error (Cada vez/cada elemento, a excepción de algún otro error indicado)		
	Menor: -0.1	**Mediana: -0.2**	**Grande: -0.3**
Postura y línea de soporte, ASPECTOS SALUDABLES.	- Línea de soporte incorrecta (posición de la pierna de soporte (en los equilibrios) u hombros desalineados a las caderas). - Mala postura. - Terminación pesada en una cargada.	- Pérdida del control corporal durante o al inicio de una cargada.	- Caída de un salto mientes la espalda sigue arqueada. - En una cargada, línea/soporte débil de los gimnastas que cargan.
Técnica gimnástica básica	- Extensión insuficiente. - Diferencia de ejecución entre las gimnastas. - Falta de fluidez/continuidad. - Falta de ligereza.	-	-
Pérdida del equilibrio (en cualquier movimiento):	Con movimiento innecesario (cada vez/cada gimnasta)	Con un salto innecesario (cada vez/ cada gimnasta)	Con un apoyo de la mano, pie u otra parte del cuerpo (cada vez/ cada gimnasta)
Unidad	- Falta de sincronía. - Imprecisión en los plano, niveles o direcciones. - Inexactitud entre los movimientos y el ritmo de la música. - Inexactitud en las formaciones.	-	-
Coalición entre gimnastas	- La ejecución es afectada de manera mínima o no se afecta.	- La ejecución es claramente perturbada por 1 gimnasta.	- La ejecución es claramente perturbada por dos o más gimnastas.
Características físicas: - Deficiencia en un área (flexibilidad, coordinación, fuerza,velocidad, control muscular o resistencia) durante todo el programa	Deficiencia mínima (grupal/cada área).	Deficiencia clara (1-2 gimnastas/cada área).	Deficiencia clara (grupal/cada área).
Requerimientos y tipos de errores	**Deducción por error (Cada vez/cada elemento, a excepción de algún otro error indicado)**		
	Menor: -0.1	**Mediana: -0.2**	**Grande: -0.3**
Movimientos corporales: - Técnica incorrecta. - Características básicas no demostradas por los movimientos corporales.	Pequeños errores en la técnica de un elemento.	Técnica parcialmente incorrecta de un elemento.	Técnica totalmente incorrecta de un elemento.
Saltos: - Técnica incorrecta. - Características no demostradas (Forma no fijada, baja elevación, control corporal débil, caída pesada).			
Equilibrios: - Técnica incorrecta. - Características no demostradas (Forma no fijada, amplitud insuficiente, control corporal débil, rotación insuficiente).			

Caída total (dos o más apoyos) en cualquier movimiento	-0.4 cada gimnasta/cada vez.
Cargadas fallidas	- Cargada fallida: -0.5 cada vez. - Caída de gimnasta(s) desde la cargada: -0.5 Cada vez.
Técnica de la GEG: - Falta total de técnica de la GEG	-0.3 Todo el programa.
Trabajo bilateral: - Falta de equilibrios o saltos con la pierna no dominante.	-0.2 Por cada elemento faltante

Penalización por gimnasta faltante o sobrante)

Ver generalidades: Cantidad de gimnastas.

- Por gimnasta faltante o sobrante: - 0.5 por gimnasta.

Puntos de bonificación: Todos los elementos y series son ejecutados

+0.1 (Tamaño del grupo es de 6 - 8 gimnastas).

+0.2 (Tamaño del grupo es de 9 o más gimnastas).

El panel de ejecución evalúa la ejecución de la composición, contabiliza los errores en la ejecución utilizando la tabla de deducciones y realiza la propuesta de posibles bonificaciones.

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

- Contabiliza los errores en la ejecución y los deduce de la calificación máxima (9.8)
- Calcula la puntuación final.
- Propone las posibles bonificaciones o penalizaciones.

5. Jurado

5.1. Generalidades

Todos los jueces deben contar con una licencia validada por la IFAGG.

La oficina de la IFAGG, mantiene un registro de licencias de los jueces internacionales autorizados.

La lista de jueces, juez responsable y juez superior para el trofeo IFAGG y campeonatos continentales, serán nominados por el comité de la IFAGG.

El coreógrafo o entrenador de algún equipo participante, no podrá ejercer durante la categoría de dicho equipo

5.2. Jurado calificador

5.2.1. Paneles de evaluación

El número de jueces (mínimo) de este panel es de 9 y un máximo de 12 jueces.

Los grupos serán evaluados por tres paneles de jueces:
- Composición, valor técnico **(VT)**, consiste de 3 - 4 jueces.
- Composición, valor artístico **(VA)**, consiste de 3 - 4 jueces.
- Ejecución **(EJE)**, consiste de 3 - 4 jueces.

Deberes y responsabilidades de los jueces

- Los jueces deben dar su puntuación de manera independiente.
- Durante la competencia, los jueces no pueden discutir la calificación con otros jueces, entrenadores o gimnastas.
- Cada panel de jueces trabaja de manera independiente y dan su puntuación a parte de la puntuación de los demás paneles.

Uno de los jueces de cada panel (1ro) será el **JUEZ RESPONSABLE**.

Todos los jueces le hacen llegar su puntuación al juez responsable.
Después de la primera presentación de cada categoría, los jueces siempre deben reunirse para negociar con su panel y revisar las diferencias de puntuación juntos. En esta reunión, los jueces pueden ser corregidos para unificar criterios. Los jueces deben dar su puntuación antes de la negociación.

5.2.2. Juez responsable de cada panel

Responsabilidades y deberes del juez responsable de cada panel

- Supervisa que se siga el reglamento.
- Reúne a los jueces después del primer grupo de cada categoría.
- Verifica que las diferencias entre las puntuaciones de los jueces estén conforme al reglamento.
- Llama a reunión en situaciones en las que la diferencia entre puntuaciones es muy grande:
    - En un panel de 4 jueces, solo está permitido que las puntuaciones medias estén correctas (Las puntuaciones más altas y más bajas no se deben modificar) durante la negociación.
    - En un panel de 3 jueces, solo se permite que la puntuación más alta y la más baja estén correctas (la calificación media no debe ser modificada) durante la negociación.
    - El orden entre las puntuaciones de los jueces (la más alta/baja) no debe cambiar en una negociación.
- Llama al jurado superior (Si se nomina) si los jueces no llegan a un acuerdo.

- Agrega bonificaciones.
- Deduce penalizaciones

Los puntos de bonificación se dan de manera independiente y se agregan a la puntuación media si la mayoría de los jueces (mínimo 3/4 o 2/3) realizan la propuesta de esta.

Las penalizaciones se dan de manera independiente y se tomará se la calificación final, solo en caso de que la mayoría (mínimo ¾ o 2/3) de los jueces hayan propuesto las penalizaciones.

Penalizaciones realizadas por el juez responsable

Valor artístico:

Penalizaciones que requieren la propuesta (-) de la mayoría de jueces de VA:

- Movimiento/cargada prohibida: **-0.5 cada movimiento/cargada**.
- Insulto político o religioso: **- 0.3**
- La entrada del grupo es tardada, está acompañada de música o incluye movimientos extras: **-0.3**
- La vestimenta, el cabello o el maquillaje no están conforme al reglamento:
  - Por una gimnasta: **- 0.1**
  - Por dos o más gimnastas: **- 0.2**
  - Artículos perdidos (Decoración del cabello, punteras, etc.): **- 0.1 /por cada obj. Perdido.**
  - Por cada mancha de color en el área de competencia causado por tinte: **-0.2**
  - Asistencia del entrenador: **- 0.3**

Penalizaciones aplicadas por el juez responsable:

- Cronometraje: **-0.1** Por cada segundo adicional o faltante.

Ejecución:

Penalizaciones aplicadas por el juez responsable:

- Línea límite: Por cada gimnasta que cruce la línea límite: **-0.1 puntos/cada vez**
- Gimnasta faltante/sobrante: **-0.5** por cada gimnasta faltante o sobrante

5.2.3. Juez responsable

El juez responsable debe ser un buen modelo en términos de comportamiento y decisiones para la evaluación de los jueces. El juez responsable discute los últimos detalles de la competencia (Ej. Horario de competencia y lista de jueces) con la supervisión de la IFAGG y supervisa la competencia y que las acciones de los jueces estén de acuerdo al reglamento IFAGG y a sus regulaciones.

Deberes y responsabilidades:

- Debe estar presente en el sorteo de los equipos.
- Es responsable de todas las juntas instructivas de jueces previas a las competencias.
- Asigna los paneles de jueces de acuerdo a su nivel (sorteo de jueces).
- Verifica y aprueba las puntuaciones en la computadora con cada panel y su juez responsable antes de ser publicadas.
- Puede permitir la repetición de una rutina por situaciones de fuerza mayor.
- Puede interrumpir una rutina debido a un problema técnico o alguna situación peligrosa.

5.2.4. Jurado superior

El jurado superior debe consistir de 3 . 4 jueces de primer nivel. Son parte del panel de evaluación, pero sus puntuaciones no son incluidas en las puntuaciones oficiales.

Deberes y responsabilidades:
- Supervisan que las acciones de cada panel de jueces estén de acuerdo al reglamento IFAGG y a sus regulaciones.
- Observa al jurado trabajar y escucha las negociaciones.
- En casos extremos pueden interferir en el trabajo de un panel. Esos casos deben ser reportados.

5.2.5. Jueces de línea

Debe haber como mínimo 2 jueces de línea (máximo 4) en que observen las líneas límites desde las esquinas del área de competencia. Ellos indicarán cada traspaso de la línea límite con una bandera y lo anotarán en el papeleo correspondiente. Al terminar el ejercicio, deberán mandar su penalización al juez responsable del panel, quien aprueba la penalización. La penalización se tomará de la puntuación media de la ejecución.

5.2.6. Jueces de cronometraje

Debe haber por lo menos 2 jueces de cronometraje. Los jueces deberán cronometrar de manera independiente y deberán tomar registro del tiempo en el formato que se les entregue.

Si la duración de la rutina no va de acuerdo a las regulaciones (según al menos uno de los jueces de cronometraje), los dos jueces deberán presentarse con el juez responsable y mostrar el tiempo exacto en su cronómetro. El juez responsable revisará y aprobará la penalización.

El cronometraje iniciará con el primer movimiento realizado después de que el grupo haya llegado a la posición inicial, Asimismo, el cronometraje terminará cuando todo el equipo esté completamente inmóvil.

6. Contabilización del puntaje

6.1. Generalidades

La calificación final será calculada al sumar tres calificaciones parciales: Valor técnico, valor artístico y ejecución. La puntuación máxima del grupo en preliminares y finales puede ser **20,00**

- Puntaje máximo para **VT** **6,0**
- Puntaje máximo de **VA** **4,0**
- Puntaje máximo de **EJE** **10,0**

La puntuación de los preliminares será contada junto con la calificación de las finales, para así obtener los resultados finales (ranqueo).

El panel de valor técnico (VT) evalúa los elementos técnicos requeridos en la composición y contabiliza su valor (0,0 – 5.9) y propones cualquier posibilidad de bonificación.

El panel de valor artístico (VA) evalúa el valor artístico de la composición y calcula la puntuación de la composición (0,0 – 3.9) y propone cualquier posibilidad de penalización o bonificación.

El panel de ejecución (EJE) evalúa la ejecución de la rutina y calcula la puntuación de la composición (0,0 - 9.8) y propone cualquier posibilidad de penalización o bonificación.

6.2. Contabilización de las puntuaciones parciales

Las tres puntuaciones parciales, son la media de cada panel (valor técnico, valor artístico y ejecución).

Dependiendo de la cantidad de jueces en cada panel, se contabiliza de la siguiente manera:

Panel de 4 jueces:
- La puntuación más alta y la más baja se eliminan, la media resultante de las calificaciones intermedias, es la puntuación parcial.
- La diferencia entre las puntuaciones a tomar en cuenta no deberá ser mayor a 0.3.

Panel de 3 jueces:

- Se calculará la media entre las tres puntuaciones y esta será la puntuación parcial.
- La diferencia entre todas las puntuaciones no deberá ser mayor a 0.4.

7. Cambio de reglas

El comité técnico de la IFAGG es responsable de los cambios en el reglamento.

Apéndice 1: Técnica de la GEG

1. Filosofía de la GEG.
2. Técnica gimnástica básica.
2.1. Características de los equilibrios.
2.2. Características de los saltos.
3. Técnica básica y características de los movimientos corporales.
3.1. Variación de los movimientos corporales.
3.2. Serie de movimientos corporales.

2. Filosofía de la GEG

. La gimnasia estética de grupos se compone por movimientos corporales totales, estilizados y naturales, en donde las caderas son el centro del movimiento. El movimiento realizado con una parte del cuerpo, es reflejada en todo el cuerpo.

La filosofía se fundamenta en movimientos armoniosos, rítmicos y dinámicos realizados con el uso natural de la fuerza además de apoyar los movimientos con la respiración. Los movimientos armoniosos fluyen entre ellos como si un movimiento fuese creado por el anterior. Todos los movimientos se deben realizar de manera fluida. Los movimientos deben ser claramente visibles y deben mostrar variedad en el dinamismo y en su velocidad.

Todos los movimientos y las combinaciones de movimientos deben ser realizados con la técnica de movimiento corporal total, en donde el cambio entre movimientos o formaciones debe ser fluido. En la técnica de movimientos

corporales, el movimiento inicial se debe reflejar en todo el cuerpo, siempre y cuando el movimiento fluya desde el centro del cuerpo hacia afuera o por detrás por detrás hacia el centro (en las caderas). Los movimientos están unidos entre sí de tal forma que un movimiento continúa al otro.

3. Técnica básica gimnástica

Como parte de la GEG, las gimnastas deberán mostrar la técnica básica gimnástica. Una buena **TBG** consiste y de muestra lo siguiente:

- Buena postura y una línea limpia entre los hombros y las caderas.
- Rotación suficiente de las piernas.
- Buenas extensiones (piernas, rodillas, tobillos y brazos, manos)
- Buena técnica de pies, especialmente en cualquier paso, salto o saltito, incluyendo saltos con despegue.
- Precisión en los movimientos.
- Variación en el uso de la tensión muscular, relajación y fuerza.
- Buena coordinación, equilibrio, estabilidad y ritmo.

La buena técnica se realiza gracias a las capacidades atléticas tales como, coordinación, flexibilidad, fuerza, velocidad y resistencia. Al tener capacidades atléticas, trabajo muscular bilateral y buena técnica permite a las gimnastas realizar todo tipo de movimientos de manera sana y segura.

2.1. Características de los equilibrios

Todos los equilibrios deben realizarse de manera clara. La duración del uso del soporte en los equilibrios debe ser claramente visible. La forma debe estar bien fijada y definida durante el equilibrio.

Todos los equilibrios deben tener las siguientes características:

- La forma está bien fijada y definida durante el equilibrio (“foto”).
- Altura suficiente en la pierna elevada.
- Buen control corporal durante y después del equilibrio.

<u>Los equilibrios pueden ser estáticos o dinámicos</u>.

Características de los equilibrios estáticos:

- Los equilibrios estáticos pueden realizarse en una pierna, en una rodilla o en posición “cosaco”.
- Durante un equilibrio, la pierna libre debe de estar elevada por lo menos a 90° sin soporte de la mano o mínimo a 135° si hay soporte de la mano (ver excepciones con movimientos corporales).
- Solo una pierna puede estar doblada en el equilibrio.
- Se pueden realizar en pie plano o en relevé.
-

Los equilibrios dinámicos (tourlent, ilusión, giros) deben tener las siguientes características:

- **Tourlent** (Tour lento, promenade): Un mínimo de 180° se deben completar con forma fijada con un máximo de 3 apoyos del talón durante la rotación.
- **Ilusión**: Una rotación de 360° debe ser completada, desde el hombro hasta la cadera.
- **Giros**: Un mínimo de 360° debe de ser completado con forma fijada.
    - En los giros, ambas piernas pueden estar dobladas.
    - Se pueden realizar en pie plano o en relevé.

Si la rotación requerida no es demostrada por todas las gimnastas, este no se contabilizará como equilibrio.

Un máximo de un paso (1) es permitido entre los dos equilibrios de una serie, pero no está permitido pararse en ambos pies entre los equilibrios.

2.2. Características de los saltos

Los saltos deben mostrar las siguientes características:

- Forma fijada y bien definida durante el vuelo/suspensión.
- Forma fijada y bien definida durante la rotación de los saltos con rotación.
- Buena elevación del cuerpo durante el salto.
- Buen control corporal durante y después del salto.
- El aterrizaje debe ser suave y ligero.

3. Técnica básica y características de los movimientos corporales

Ondas corporales totales:

Onda corporal hacia adelante (forma básica)

La onda inicia con una ligera relajación del cuerpo, así como una ligera inclinación hacia atrás de las caderas, obteniendo velocidad. Mediante un movimiento semicircular hacia abajo, las caderas se inclinan hacia delante y hacia arriba, afectando a la columna, dando así la forma de la onda. La onda inicia en las caderas y es visible un movimiento visto como onda a lo largo de todo el cuerpo. La onda termina con una extensión.

Características:

- Relajación y obtención de velocidad para el movimiento (con exhalación).
- Inclinación de la base de las caderas hacia delante y arriba.
- La onda se desenvuelve en todo el cuerpo (con inhalación) y termina con una extensión.

Onda corporal hacia atrás (forma básica)

La onda inicia inclinando la base de las caderas hacia atrás y extendiendo la parte superior del cuerpo, inclinando el torso hacia delante, así permitiendo que la cabeza se incline hacia atrás.
Al subir, las caderas se empujas hacia delante, continuando el movimiento de onda a lo largo de la columna, la cual sube de forma encorvada. La cabeza sigue el movimiento al último. La onda se refleja en todo el cuerpo y termina con una extensión.

Características:

- Extensión y obtención de velocidad para el movimiento (con inhalación).
- Inclinación de la base de las caderas hacia atrás.
- La onda se desenvuelve en todo el cuerpo (con exhalación) y termina con una extensión.

Onda corporal lateral (forma básica)

La onda inicia con una ligera relajación del cuerpo, con el peso en una pierna. La onda continúa al empujar las caderas de un lado, para resultar en el otro, moviendo las caderas hacia delante. Esto transfiere el peso de una pierna a la otra. Al mismo tiempo, el torso y la cabeza se balancean con el movimiento, realizando una relajación al lado contrario. La onda continúa a lo largo de la columna mientras se eleva. La cabeza sigue el movimiento al último. La onda se refleja en todo el cuerpo y se termina con una extensión.

Características:

- Relajación y obtención de velocidad para el movimiento (con exhalación).
- Empujar las caderas hacia un lado.
- La onda se desenvuelve en todo el cuerpo (con inhalación) y termina con una extensión.

Swing corporal total (forma básica)

El swing consiste de tres partes:

- Obtención de velocidad mediante un estiramiento (con inhalación).
- Un movimiento de swing cuando el torso esté relajado (con exhalación).
- Terminar en una extensión bien controlada (con inhalación).

Lo más importante en este movimiento es el alternar entre la extensión y la relajación, así como la fuerza y la suavidad. Los swings se pueden realizar al frente, al lado y en plano horizontal.

Flexión

La flexión se puede realizar en diferentes direcciones; al frente, al lado y detrás. Características de una flexión básica:

- Forma clara y bien controlada.
- Los hombros deben de estar en línea y la flexión se debe mostrar uniforme en todo el torso.
- La columna debe mostrar una forma redondeada.

Torsión

La torsión debe tener las siguientes características:

- Debe ser visible una diferencia entre la dirección de los hombros y las caderas (mínimo un ángulo de 75° entre los hombros y las caderas).
- Forma y dirección clara y bien definida.

Contracción

En una contracción, los músculos de la parte superior del cuerpo (torso) de contraen de manera activa, mientras el cuerpo reacciona de manera natural ante esta acción.

Contracción abdominal (forma básica): Los músculos abdominales se contraen, Las caderas se inclinan hacia delante, el pecho se empuja hacia adentro, Los hombros se contraen y la espalda se redondea.

Contracción lateral (forma básica): Los músculos laterales del cuerpo se contraen, asimismo el hombro y la cadera son “tirados” el uno al otro.

Contracción de la columna (forma básica)

Características:

- El trabajo muscular activo (abdominal, lateral o dorsal) está dirigido claramente hacia el centro del cuerpo.
- El resto del cuerpo responde naturalmente ante la contracción.

Línea o inclinación

Durante esta, la inclinación del cuerpo debe ser mostrado en una línea, solo la parte superior del cuerpo (de las caderas hacia arriba) debe formar un ángulo (mínimo de 45º) entre el cuerpo y las piernas; pueden tener apoyo de las manos; El control corporal y una columna vertebral estirada debe ser claramente visible.

Una línea o inclinación debe tener las siguientes características:

- Forma limpia y controlada; la línea demuestra una columna recta y estirada.
- Buen control muscular y buena postura del cuerpo.

Relajación

La relajación inicia de una posición bien controlada (Pequeña extensión con inhalación). En la relajación (con exhalación), La base de las caderas se inclina ligeramente hacia delante, la espalda se redondea, el cuello refleja

de manera natural el movimiento y los hombros se relajan. La relajación continúa a una extensión o al siguiente movimiento de manera continua.

Características:
- Relajación del cuerpo.
- Inclinación de las caderas.

3.1. Variación de los movimientos corporales

Los movimientos corporales pueden variar al combinarlos con diferentes tipos de movimientos de brazos, movimientos de piernas, pasos, saltos o saltitos y se pueden realizar en diferentes planos y niveles.

Los movimientos corporales también pueden variar al combinarlos entre ellos, por ejemplo: Línea con torsión. La combinación de dos movimientos corporales al mismo tiempo, serán contados como un solo movimiento corporal.

3.2. Serie de movimientos corporales

En una serie de movimientos corporales, dos o más movimientos son realizados de manera consecutiva, unidos de manera fluida. La fluidez se apoya con la respiración natural y con el uso de la ´técnica de movimientos corporales totales de manera lógica: Los movimientos hacia afuera del centro del cuerpo y hacia el centro del cuerpo siguiendo al otro de manera lógica.

En una seria, todo tipo de movimientos pueden ser utilizados (Incluyendo variaciones de los movimientos corporales básicos y movimientos pre acrobáticos como las rodadas).

4. Características de otros movimientos corporales

Movimientos de brazos:

La ejecución de los movimientos de brazos debe mostrar de forma clara diferentes planos y direcciones, así como variación entre relajación y fuerza. Los movimientos de brazos se deben realizar utilizando todo el brazo.

Movimientos de piernas:

Los movimientos de piernas se deben realizar con buena técnica, la cual implica, buena extensión, buena rotación, buena flexibilidad y buena colocación de las caderas al elevarlas o sostenerlas.

Serie de pasos, saltos y saltitos:

La serie de pasos, saltos y saltitos debe desarrollar la agilidad de los gimnastas. La ejecución de los pasos, saltos y saltitos debe mostrar buena técnica y coordinación. Deben realizarse de manera rítmica.

Movimientos acrobáticos:

En los movimientos acrobáticos, los gimnastas deben mostrar buen control muscular, coordinación y agilidad.

Movimientos de flexibilidad:

Los movimientos de flexibilidad deben mostrar un buen control muscular; deben mostrar una línea y forma clara. Los movimientos deben realizarse con buena técnica y deben respetar los aspectos saludables. Se debe mostrar un buen balance entre fuerza y flexibilidad.