2024-2025

FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE GIMNASIA ESTÉTICA DE GRUPO

REGLAMENTO DE PROGRAMA CORTO IFAGG

Categorías Infantil, Junior y Senior

La IFAGG posee los derechos de autor de este reglamento.
Cualquier uso o cambio de este documento (total o parcial) sin el consentimiento de IFAGG está prohibido.

Actualizado: 30.12.2023

VERSIÓN OFICIAL EN ESPAÑOL AUTORIZADA POR IFAGG © IFAGG

LA VERSIÓN EN INGLÉS DA FE

Tabla de contenidos

1. PROGRAMA CORTO 4

1.1. Idea general del Programa Corto de GEG 4

1.2. Número de gimnastas 4

1.3. Duración del Programa Corto 4

1.4. Música 4

1.5. Tapiz de competición 5

1.6. Vestimenta, peinado y maquillaje de los Gimnastas 5

1.6.1. Vestimenta 6

1.6.2. Peinado y maquillaje 6

1.7. Disciplina 7

1.7.1.Doping 7

1.7.2. Disciplina de los gimnastas y entrenadores 7

2. VALOR TÉCNICO 8

2.1. Características de los equilibrios 8

2.2. Características de los saltos 8

2.3. Características de los movimientos corporales 8

2.4. Pasos 9

2.5. Movimientos acrobáticos 9

2.5.1. Movimientos acrobáticos prohibidos 9

2.6. Movimientos de flexibilidad 9

2.7. Lista de elementos técnicos requeridos …10

2.7.1. Elementos técnicos necesarios para la categoría Junior/Senior 10

2.7.2. Elementos técnicos requeridos para la categoría infantil -12-14 años……..12

2.7.3. Elementos técnicos requeridos para la categoría infantil 8-10/10-12 años……..13

2.8. Evaluación del Valor Técnico……14

3. VALOR ARTÍSTICO 15

3.1. Componentes artísticos requeridos de la coreografía 15

3.1.1. Calidad AGG 15

3.1.2. Estructura 16

3.1.3. Música y expresión 18

3.1.4. Elementos de colaboración 19

3.2. Evaluación de la calidad artística 21

4. EJECUCIÓN 21

4.1. Requisitos de la ejecución 21

4.2. Evaluación de la ejecución 22

5. JUECES 23

5.1. General 23

5.2. Evaluación de jueces 23

5.2.1. Paneles de evaluación 23

5.2.2. Juez Responsable 24

5.2.3. Jueces de línea 25

5.2.4. Jueces de cronometraje 25

6. ANOTAR LOS PUNTOS 25

6.1. General 25

6.2. Cálculo de las puntuaciones parciales 26

7. CAMBIO DE REGLAS 26

Apéndice 1: Técnica GEG 27

ENESTATRADUCCIÓNSETIENEENCUENTALANORMAGRAMATICALDELAR.A.E.ENCUANTOALGÉNEROMASCULINOCOMONOMARCADO.

1. PROGRAMA CORTO

1.1. Idea General del Programa Corto de AGG

El objetivo del programa corto es mostrar la técnica GEG de las gimnastas, el trabajo muscular bilateral y las capacidades físicas. El programa corto ofrece una manera fácil de acceder al deporte de GEG.

- Elementos técnicos requeridos (lista de elementos requeridos, dos años iguales).
- Toda la coreografía debe ser como una serie de diferentes grupos de movimientos.
- Trabajo bilateral (movimientos corporales, saltos y equilibrios -> ver lista de elementos requeridos).
- No se permiten elevaciones, excepto con requisitos especiales para las categorías júnior y sénior.
- No se permiten elementos acrobáticos en las categorías junior y senior.

1.2. Número de gimnastas.

Un grupo consta de 4-15 gimnastas nominados. Para cada competición específica, en el tapiz de competición un equipo consta de:

- 4-14 gimnastas en las categorías infantiles.
- 4-10 gimnastas en las categorías júnior y sénior.

➔ **Penalización por parte del Juez Responsable**: -0,5 por cada gimnasta faltante o adicional.

1.3. Duración del Programa Corto.

La duración permitida del programa corto es de 1 minuto 25 segundos a 1 minuto 45 segundos.

El cronómetro comienza desde el comienzo del primer movimiento después de que el grupo haya tomado su posición inicial en el tapiz de competición. El cronómetro se detiene tan pronto como todos los gimnastas estén completamente inmóviles.

➔ **Penalización por parte del Juez Responsable:** -0,1 por cada segundo completo adicional o faltante. La penalización es propuesta por ambos Jueces de Tiempo.

La entrada del grupo a sus posiciones iniciales no debe llevar demasiado tiempo, ni ir acompañada de música o incluir movimientos adicionales.

➔ **Penalización por parte del Juez Responsable** (propuesta de la mayoría de los jueces de VA): -0,3 por una entrada que tome demasiado tiempo, esté acompañada de música o incluya movimientos adicionales.

1.4. Música.

En el programa corto, hay un mismo estilo musical (tema) para cada grupo que cambia cada dos años.

- **Para las categorías junior/senior, el tema musical en 2024-2025 es MÚSICA DE ÓPERA**: cualquier obra musical utilizada en actuaciones de ópera. La elección de la música es libre, pero debe mostrar y respaldar claramente el tema.

  La música de ópera es música clásica especial para la ópera y tiene diferentes tipos musicales: ópera clásica, ópera seria, ópera buffa (ópera cómica de estilo italiano del siglo XVIII), ópera seria (tragedia-lírica) (estilo serio de la época barroca) o Opereta (juego divertido y cantado). Las letras pueden estar en diferentes idiomas.

  Se permite el uso de todos estos estilos de música de ópera. La parte predominante de la música debe permanecer en el estilo de la ópera clásica. Se permiten diversos arreglos de ópera (rock, contemporánea, reciente, moderna, etc.) si no superan más del 50% de la música.

- **Para las categorías infantiles, el tema musical en 2024-2025 es MÚSICA DE CARÁCTER ÉTNICO-FOLKLÓRIC**O. Este tipo de música incluye danzas folklóricas tradicionales, música folklórica contemporánea y cualquier música que involucre una organización cultural. Por ejemplo: música africana, celta, oriental, reggae, afrocubana y otras.

  La música puede ser interpretada por uno o varios instrumentos. Se permiten voces y letras en la pieza musical. Debe ser uniforme y completa sin interrupciones, con una estructura clara y bien definida, y debe ser apropiada para la categoría de edad de las gimnastas**. No se permiten** fragmentos musicales desconectados ni efectos de sonido irregulares. Puede sonar una señal corta antes de la música. **Se permite** una breve introducción musical sin movimiento. **No se permite** que los gimnastas emitan sonidos vocales, excepto aplausos individuales, golpes o efectos de ritmo similares.

Debe haber una única pieza de música grabada en la forma solicitada por los organizadores.

Penalización por Juez Responsable (propuesta de la mayoría de jueces AV): -0,5 por estilo musical requerido incorrecto

La siguiente información debe estar claramente marcada en inglés en el archivo de música:

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

El nombre (o nombres) del compositor y el título de la música deben proporcionarse a los organizadores si se solicita.

El ejercicio debe realizarse en su totalidad con acompañamiento musical.

Cuando se reproduce una música incorrecta, el grupo es responsable de detener inmediatamente el ejercicio. El equipo reinicia su ejercicio tan pronto como comienza la música correcta.

Un grupo solo puede repetir su ejercicio en situaciones de "fuerza mayor", como un accidente o un error causado por los organizadores (por ejemplo, fallo de energía, error del sistema de sonido, etc.). Se requiere la aprobación del Juez Responsable/Jurado Superior para la repetición del programa.

1.5. Tapiz de Competición.

El tamaño del tapiz de competición es de 13 m x 13 m, incluyendo la línea de límite. La línea de límite debe estar claramente marcada y tener al menos 5 cm de ancho. Las gimnastas no tienen permitido salir del tapiz de competición durante el programa de competición, incluyendo la posición de inicio y final.

- **Penalización por parte del Juez Responsable**: -0,1 por cada gimnasta cada vez que se cruza la línea de límite. Las penalizaciones son propuestas por los Jueces de Línea.

1.6. Vestimenta, Peinado y Maquillaje de las Gimnastas.

1.6.1. Vestimenta.

El Vestimenta de competición utilizado por un equipo debe ser un maillot o mono de gimnasia, con o sin falda, y debe tener un atractivo estético que aprecie el espíritu y los principios del deporte competitivo, pero no un espectáculo o actuación.

El Vestimenta de competición debe ser idéntico (en material y estilo) y del mismo color para todos los miembros del grupo. Sin embargo, si el vestuario de competición está hecho de material estampado, se toleran algunas diferencias leves debido al corte. El vestuario de competición debe permanecer inalterado durante todo el programa.

Los gimnastas deben realizar el ejercicio con punteras de color beige.

El Vestimenta de competición debe estar hecho de material no transparente, con la excepción de las mangas, el escote y las piernas en la parte inferior de la entrepierna. El escote del maillot no debe ser más bajo que la parte superior del pecho en la parte delantera y la parte inferior de las escápulas en la parte trasera. El corte de la falda debe ser lo suficientemente largo como para cubrir la ingle en la parte delantera y los glúteos en la parte trasera. El Vestimenta de competición no debe distraer ni impedir una visión clara de los movimientos ni perturbar la

evaluación de la ejecución.

- **Se permite:**
  - Medias hasta los tobillos, sobre o bajo el maillot.
  - Pequeñas decoraciones en el vestuario/falda de competición (como lazos, cristales, adornos, etc.) que sean estéticas y no perturben la ejecución del programa.
  - Vendajes de soporte y cintas de color pie.
  - Emblemas y logotipos nacionales de conformidad con las Reglas Generales de Competición

    (tamaño máximo de 30 cm2). Los emblemas pueden estar situados en la parte superior del brazo o en la zona de la cadera del vestuario de competición.

- **Está prohibido:**
  - Sombreros u otro tipo de cubierta para la cabeza.
  - Decoraciones separadas en las muñecas, tobillos y/o cuello.
  - Todo tipo de pendientes y otras joyas.
  - Luces en el vestuario de competición,
  - Guantes o mangas en la palma.
  - Decoraciones o elementos decorativos demasiado grandes en el vestido de competición que no permitan a los jueces ver los movimientos.
  - Pantalones.

<u>El maillot de competición no debe herir o insultar a ninguna religión o nacionalidad ni expresar ninguna actitud u opinión política.</u>

- **Penalización del Juez Responsable** (propuesta de la mayoría de los jueces AV): -0.3 por vestido que hiera, insulte o exprese una religión, o tome una postura política, o que hiera a personas.

1.6.2. Peinado y maquillaje.

El cabello (excepto el cabello corto) debe estar recogido por seguridad de los gimnastas. **Se permiten** pequeñas decoraciones para el cabello (incluido un coletero alrededor del moño del cabello) (tamaño máximo de todas las decoraciones juntas para el cabello es aproximadamente 5 x 10 cm, altura desde el cuero cabelludo máxima de 1 cm) y deben ser del mismo estilo. El peinado de los gimnastas debe permanecer inalterado desde el principio hasta el final del programa. <u>Cada peinado destruido resultará en una sanción AV</u>.

***ACLARACIÓN**: No se penalizará la pérdida de pequeñas horquillas y cristales pequeños.

No está permitido usar tintes para el cabello que puedan transferirse al tapiz de competición.

El maquillaje debe cumplir con los principios del deporte competitivo, pero no debe ser un espectáculo o una actuación. Se permite un maquillaje deportivo, moderado y estético. **No se permite** el maquillaje teatral, dibujos u otros dibujos en el rostro, piedras o lentejuelas, sombras brillantes, colores de lápiz labial demasiado oscuros/antinaturales, lentes de contacto de colores, etc. **Se permiten** las pestañas postizas (no más largas de 1 cm).

- **Penalización del Juez Responsab**le (propuesta de la mayoría de los jueces AV): -0.1 por una gimnasta y –0.2 por dos o más gimnastas por vestido, cabello o maquillaje que no cumpla con estas reglas.
- **Penalización del Juez Responsable**: -0.1 por cada peinado destruido.
- **Penalización del Juez Responsable** (propuesta de los jueces de Línea): -0.1 por cada elemento perdido (decoración para el cabello, zapatos de punta, etc.).
- **Penalización del Juez Responsable** (propuesta de los jueces de Línea): -0.2 por cada mancha de color.

1.7. Disciplina.

1.7.1. Doping.

Consultar las Reglas Generales de la IFAGG.

Como condición para participar en eventos de la IFAGG, una persona debe seguir las reglas antidopaje. Todos los gimnastas, entrenadores, asistentes de las gimnastas y oficiales deben familiarizarse con las reglas antidopaje. 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 las Gimnastas y Entrenadores.

Todos los equipos deben estar presentes y realizar su programa en el entrenamiento oficial. **Los entrenamientos oficiales se llevan a cabo solo en las competiciones de categoría A.**

Si un equipo no participa en el entrenamiento oficial de la competición, se le prohíbe competir en esa competición (excepto en circunstancias excepcionales y solo con la aprobación del Juez Responsable/Consejo de la IFAGG).

Todos los equipos y entrenadores deben respetar al equipo que se encuentra compitiendo y no molestar a los jueces y al público durante la competición y/o los entrenamientos. **No se permite** el uso de voces fuertes ni música desde fuera del tapiz de competición durante las actuaciones de otros equipos, y esto resultará en una **penalización deducida de AV.**

- **Penalización del Juez Responsable**: -0.3 por disciplina del entrenador

No se permite que los gimnastas calienten en el lugar antes de entrar en el tapiz. Durante el programa de competición, los entrenadores y los gimnastas de reserva deben permanecer en el lugar designado para los entrenadores. No pueden quedarse en ningún lugar visible cerca del tapiz. Esto llevará a una **penalización deducida de AV.**

- **Penalización del Juez Responsable**: -0.3 por disciplina del entrenador y/o gimnasta/s

En ningún caso un entrenador, líder de equipo u otra persona oficial puede comunicarse verbalmente o mediante señales con un gimnasta o con un grupo durante el ejercicio. Cualquier ayuda que contribuya a la ejecución exitosa de un programa resultará en una penalización deducida de AV.

- **Penalización del Juez Responsable**: -0.3 por cualquier tipo de ayuda

Los gimnastas no tienen permitido hacer ningún sonido vocal durante el ejercicio, excepto aplausos individuales, golpes o efectos rítmicos similares, y esto resultará en una penalización deducida de AV.

- **Penalización del Juez Responsable** (propuesta de la mayoría de los jueces AV): -0.1 cada vez.

Para otras regulaciones de disciplina, consulte el Código de Disciplina de la IFAGG.

2. VALOR TÉCNICO.

PUNTUACIÓN MÁXIMA PARA LOS ELEMENTOS TÉCNICOS ES:

- **CATEGORÍAS JUNIOR/SENIOR: 5,0**
- **CATEGORÍAS INFANTILES: 4,0**

El Valor Técnico (VT) consiste en elementos requeridos (combinaciones técnicas de movimientos corporales, saltos, equilibrios y giros/promenade) que son iguales para cada equipo. Cada equipo debe realizar los elementos técnicos según lo indicado en la lista de elementos requeridos (adjunta).

*__NOTA__: Todos los elementos deben ejecutarse según los criterios escritos en el texto, ¡las imágenes son solo ejemplos!

La ejecución de elementos que NO sea como en la lista se contará automáticamente como cero (0) puntos.

La idea del Programa Corto es mostrar la técnica GEG, el trabajo muscular bilateral, las capacidades físicas y los diferentes tipos de combinaciones técnicas de GEG.

2.1. Características de los equilibrios.
Todos los equilibrios deben realizarse de manera clara y tener las siguientes características:

- La forma es fija y está bien definida durante el equilibrio ("foto").
- Altura suficiente de la pierna levantada.
- Buen control corporal durante y después del equilibrio.
- Realizado con relevé alto o pie plano.

Equilibrios estáticos:
- realizado sobre un pie, sobre una rodilla o en posición de "cosaco",
- la pierna libre debe estar elevada a un mínimo de 90°,
- sólo se puede doblar una pierna al realizar un equilibrio.

Tourlents (giro lento, promenade):
- Se debe completar una rotación de 360° en una forma fija.
- Al realizar un tourlent con una rotación de 360°, se permiten como máximo **4 apoyos para el talón**.
- Los Tourlents deben comenzar después de que se fije la posición inicial del equilibrio.
- Todos los criterios relativos al nivel de la pierna libre, el apoyo de la mano y la forma de los movimientos del cuerpo son los mismos que para el equilibrio estático.

Ilusión:
- Se debe completar una rotación de 360° desde la línea del hombro y la cadera.

Giros:
- Se debe completar una rotación de un mínimo de 360º en una forma fija.
- Si la rotación requerida en un equilibrio dinámico no es demostrada por cada gimnasta, el elemento no se cuenta como un equilibrio.
- Ambas piernas se pueden doblar durante los pivotes.

2.2. Características de saltos.
Los saltos deben tener las siguientes características:

- Forma fija y bien definida durante el vuelo.
- Forma fija y bien definida durante la rotación del salto o brinco giratorio.
- Buena elevación durante el salto o brinco.

- Buen control corporal durante y después del salto o brinco.
- El aterrizaje debe ser ligero y suave.

2.3. Características de movimientos corporales.
Los movimientos corporales deben tener las siguientes características:

- La Gimnasia Estética de Grupo se compone de movimientos corporales totales estilizados y naturales donde las caderas forman el centro de movimiento básico.
- Un movimiento realizado con una parte del cuerpo se refleja en todo el cuerpo.
- Todas las series de movimientos corporales (BMS) deben realizarse de manera fluida y resaltar la continuidad de un movimiento a otro, como si fueran creadas por el movimiento anterior y se pueden realizar con movimientos de brazos (balanceos, empujes, ondas, figuras en ocho, etc.) o diferentes tipos de pasos (pasos rítmicos, caminar, correr, etc.).

A-BM serie	(2 BM)
B-BM serie	(3 BM)
C-BM serie	(4 BM)

Movimientos corporales fundamentales:

- onda corporal
- swing corporal
- extensión / flexión
- inclinación o línea
- torción
- contracción
- relajación

Características de los movimientos corporales: ver apéndice

2.4. Pasos y saltos.
Las series de pasos y saltos deben desarrollar la agilidad de los gimnastas. La ejecución de pasos debe mostrar una buena técnica y coordinación, y deben realizarse rítmicamente.

Por ejemplo:
- Variaciones de caminar y correr.
- Variaciones de diferentes pasos de baile (por ejemplo, vals, polca, etc.).
- Variaciones de saltos y brincos de danzas folclóricas.

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

- **Se permiten** elementos pre-acrobáticos cuando no contienen una posición vertical boca hacia delante la línea cabeza- hombros-caderas.
- **NOTA**: la voltereta (hacia delante o hacia atrás) sin tiempo en el aire se cuenta como un movimiento corporal y, por lo tanto, no se considera un elemento acrobático.

En los movimientos acrobáticos, los gimnastas deben mostrar un buen control muscular, coordinación y agilidad. Los movimientos acrobáticos deben ser fluidos y estar integrados de forma natural en la coreografía. Los movimientos acrobáticos deben realizarse teniendo en cuenta la agilidad y habilidades de los gimnastas y la técnica correcta.

Por ejemplo:
- La rueda (todos los tipos) sin paradas claras en la posición vertical

2.5.1. Movimientos acrobáticos prohibidos.
Los siguientes movimientos acrobáticos **no están permitidos** en ninguna parte de la coreografía:

- Paradas de manos, cabeza o codos.
- Cualquier movimiento acrobático con tiempo en el aire.

2.6. Movimientos de flexibilidad.

Los movimientos de flexibilidad deben mostrar una línea limpia, amplitud y buen control. Los movimientos deben realizarse con buena calidad técnica y considerando aspectos saludables, además de mostrar un buen equilibrio entre flexibilidad y fuerza. La forma del movimiento debe ser claramente visible. La coreografía debe mostrar la flexibilidad de los gimnastas en las piernas en la línea frontal.

En la línea frontal, la flexibilidad debe mostrarse tanto en el lado izquierdo como en el derecho. La amplitud debe ser de 180°.

Por ejemplo:

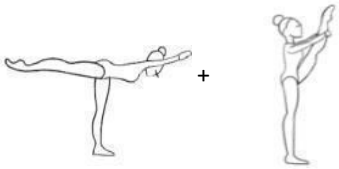
- Línea frontal:
  - Spagat en el suelo.
  - Equilibrio, spagat frontal con la pierna libre sostenida con/sin manos, amplitud de 180°
  - Salto zancada, amplitud de 180°.

2.7. Lista de elementos técnicos requeridos.

2.7.1. Elementos técnicos requeridos para la categoría Júnior/Sénior

1. **Serie de saltos (0,3)**: serie de dos (2) saltos que consta de salto Corza que se despega con la pierna izquierda y se levanta la pierna derecha al frente (90º) + salto Cabriole (45º) con inclinación hacia delante (45º) despegando con la pierna izquierda o derecha. Se permite un máximo de tres (3) pies de apoyo entre los 2 saltos en una serie.

2. **Serie de equilibrios (0,3**): serie de dos (2) equilibrios que consta de equilibrio hacia atrás con la pierna derecha levantada (más de 90º) sin apoyo de las manos, pierna libre estirada, cuerpo en posición horizontal + un paso para cambiar de pierna de apoyo (sin cerrar las piernas) + equilibrio al frente con la pierna izquierda levantada (más de 90º) con apoyo de la misma mano o ambas manos, cuerpo y piernas rectas (la pierna levantada también puede estar doblada).



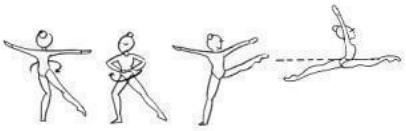
Series combinadas:
Las series de movimientos corporales que son parte de las series combinadas deben constar de al menos tres movimientos corporales.

3. **Salto + equilibrio (0,3)**: Salto cosaco que despega con la pierna derecha y la pierna izquierda se eleva hacia adelante+ un paso + equilibrio al frente con la pierna derecha levantada al frente (más de 90 con inclinación hacia delante, pierna de apoyo doblada.

4. **Giro 360º de rotación + Serie de movimientos corporales B (0,5)**: Cualquier tipo de pivote en forma passé (elección libre de pierna) + Serie de movimientos corporales B que consta de al menos tres (3) movimientos corporales de elección libre.

+ B-SMC (de elección libre)

5. **Salto + Serie de movimientos corporales B (0,5):**Jeté en tournant con salto zancada que despega desde la pierna izquierda y la pierna derecha se eleva hacia adelante (amplitud mínima 135º)+ Serie de movimientos corporales B que consta de al menos tres (3) movimientos corporales de elección libre.



+ B-BMS (de elección libre)

6. **Serie de movimientos corporales B + Equilibrio (0,5):** Serie de movimientos corporales B que consta de al menos tres (3) movimientos corporales que comienzan con contracción + equilibrio lateral con la pierna izquierda levantada (más de 90 con apoyo de la misma mano, piernas rectas (con o sin inclinación hacia la derecha).

   B-BMS comenzando con la contracción + O

7. **Serie de movimientos corporales B + Salto (0,5)**: Serie de movimientos corporales B que consta de al menos tres (3) movimientos corporales que comienzan con torsión + zancada lateral (amplitud mínima de 135º) comenzando desde el assemble, ambas piernas rectas con o sin inclinación hacia delante.

   B-BMS comenzando con la torsión +

<u>Series de movimientos corporales.</u>
Las series de movimientos corporales consta de al menos tres movimientos corporales (*elección libre en el orden de los movimientos corporales en la seri*e).

8. **B-BMS incluyendo cambios de niveles (0,4)**:
   - Para el cambio de nivel, todos los gimnastas deben mostrar al menos un movimiento corporal tanto a nivel del suelo como de pie durante la serie.

9. **C-BMS incluyendo desplazamientos (0,5):**
   - Para los desplazamientos, todos los gimnastas deben moverse claramente, al menos 1,5 m. Desplazarse implica cambiar de ubicación dentro del tapiz de competición. Puede hacerse dando pasos, rodando, etc.

10. **Dos (2) ondas totales diferentes del cuerpo (0,3 cada una = 0,6).**

11. **Dos (2) swings totales diferentes del cuerpo (0,3 cada uno = 0,6)**.

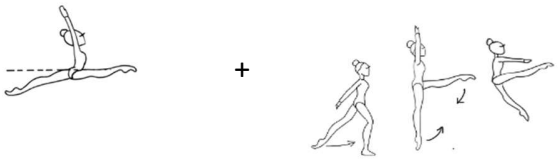
<u>Las ondas y swing requeridos pueden incluirse en la Serie de Movimientos Corporales o en la Serie Combinada.</u>

***NOTA:** El orden de los elementos técnicos requeridos dentro de la coreografía es libre.

2.7.2. Elementos técnicos requeridos para la categoría infantil 12-14 años.

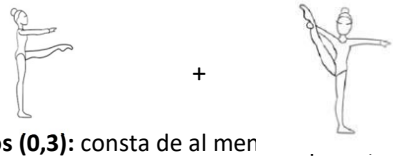
1. **Una BMS-A (0,3) que incluya relajación.**
2. **Una BMS-B (0,4) que incluya contracción.**
3. **Una BMS-C (0,5) que incluya inclinación y flexión**.
4. **Salto aislado (0,2):** Salto encogido con rotación de 360º (libre elección de despegue y dirección de rotación).

5. **Serie de saltos/saltos (0,3)**: serie de dos (2) saltos que consta de salto en zancada (con una amplitud min 135º), que se inicia con pierna derecha y pierna izquierda levantada al frente + salto en tijera que se inicia con pierna derecha (con 90º de amplitud entre piernas). Se permiten apoyos de uno (1) o tres (3) pies entre los 2 saltos en serie.



6. **Rotación de 360º (0,2):** Cualquier tipo de rotación en forma passé (libre elección de pierna)

7. **Serie de equilibrios** (0,3): serie de dos (2) equilibrios que consta de equilibrio al frente con la pierna izquierda levantada más de 90° sin apoyo de manos + un paso para cambiar de pierna de apoyo (sin cerrar las piernas) + equilibrio lateral con la pierna derecha levantada más de 135° con apoyo de mano(s).



8. **Serie de pasos de baile y saltitos (0,3):** consta de al men enos 2 tipos diferentes, incluyendo desplazamientos.
9. **Elemento acrobático (0,2):** libre elección (máximo dos tipos diferentes)
10. **Serie combinada (0,5):** debe estar compuesta obligatoriamente por una BMS + cualquier otro elemento (salto o equilibrio). Cada gimnasta debe realizar series combinadas idénticas.

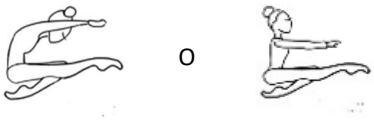
    Una de las posibles variaciones para todas las gimnastas:
    - BMS + salto
    - MS + equilibrio
    - Salto/brinco + BMS
    - Equilibrio + BMS

11. **Dos (2) elementos de flexibilidad en línea frontal (derecha e izquierda) (0,1 cada uno = 0,2)**: pueden incluirse dentro de cualquier otro elemento requerido.
12. **Onda total del cuerpo hacia el LADO (0,3)** – puede incluirse dentro de cualquier BMS.
13. **Swing total del cuerpo hacia el LADO (0,3)** – puede incluirse dentro de cualquier BMS.

***NOTA**: El orden de los elementos técnicos requeridos dentro de la coreografía es libre.

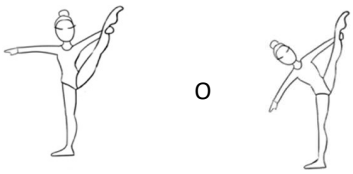
2.7.3. Elementos técnicos para las categorías infantil 8-10 y 10-12 años.

1. **Una BMS-A (0,3) que incluya inclinación.**
2. **Una BMS-B (0,4) que incluya flexión.**
3. **Una BMS-C (0,5) que incluya torsión.**
4. **Salto aislado (0,2):** Salto cosaco comenzando desde assembé con o sin inclinación hacia delante (pierna derecha al frente).

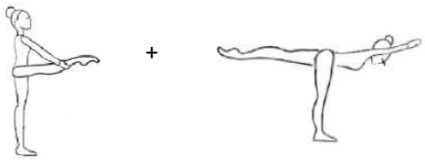


5. **Serie de saltos/saltos (0,3):** serie de dos (2) saltos que consta de un salto corza que despega desde la pierna derecha y la pierna izquierda se eleva hacia delante (90º) + salto passé que despega desde la pierna izquierda y la pierna derecha se eleva hacia delante (90˚) con o sin BM. Se permiten apoyos de uno (1) o tres (3) pies entre los 2 saltos en serie.

6. **Equilibrio aislado (0,2):** equilibrio lateral con la pierna izquierda elevada (más de 90º) con el mismo apoyo de la mano, piernas estiradas (con o sin inclinación hacia la derecha).



7. **Serie de equilibrios (0,3):** serie de dos (2) equilibrios consta de equilibrio frontal pierna derecha arriba (sobre 90º) con apoyo de mano + un paso para cambio de pierna de apoyo (sin cerrar piernas) + equilibrio hacia atrás con pierna izquierda levantada (sobre 90º) sin apoyo de mano, ambos Las piernas están rectas, el cuerpo en posición horizontal.



8. **Serie de pasos de danza, saltos y brincos (0,3)**: consta de al menos 6 pasos, incluyendo desplazamientos.
9. **Elemento acrobático (0,**2): Cualquier tipo de rueda (máximo dos tipos de rueda)
10. **Serie combinada (0,5)** – debe estar compuesta obligatoriamente por una BMS + cualquier otro elemento (salto o equilibrio). Cada gimnasta debe realizar series combinadas idénticas.

    Una de las posibles variaciones para todas las gimnastas:
    - BMS + salto/salto
    - BMS + equilibrio
    - Salto/salto + BMS
    - Equilibrio + BMS
11. **Dos (2) elementos de flexibilidad en línea frontal (derecha e izquierda) (0,1 cada uno = 0,2)** – pueden incluirse dentro de cualquier otro elemento requerido.
12. **Onda total del cuerpo hacia delante (0,3)** – puede incluirse dentro de cualquier BMS.
13. **Swing total del cuerpo hacia delante (0,3**) – puede incluirse dentro de cualquier BMS.

*__NOTA__: El orden de los elementos técnicos requeridos dentro de la coreografía es libre.

2.8. Evaluación del Valor Técnico.

El Panel de Valor Técnico (VT) evalúa los Elementos Técnicos de la coreografía y cuenta su valor.

Los Elementos Técnicos deben ejecutarse al mismo tiempo, en canon o en un período de tiempo corto. Los elementos repetidos en el ejercicio de manera idéntica varias veces, se contarán solo una vez.

Todos los gimnastas en un equipo deben realizar los Elementos Técnicos con buena calidad, o no se considerarán como dificultades para el Valor Técnico.

- **Categorías Junior/Senior:**
  - Si uno (1) o más gimnastas no muestran con éxito el Elemento Técnico, el elemento no se contará en los puntos.

- **Categorías Infantiles**:
  - 2/3 del grupo deben ejecutar el elemento requerido de manera aceptable para que se cuente en el Valor Técnico.

3. VALOR ARTÍSTICO

La filosofía de la 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, dónde las caderas forman el centro de movimiento básico.

PUNTUACIÓN MÁXIMA PARA EL VALOR ARTÍSTICO PARA TODAS LAS CATEGORÍAS: 5,0

La evaluación del Valor Artístico se realizará con la Tabla de Deducción de VA para el Programa Corto.

El tema/estilo musical es el mismo para todos los equipos que compiten en el programa corto. Los jueces de valor artístico evaluarán cómo el equipo muestra y respalda el tema a lo largo de la rutina con la técnica de GEG.

3.1. Componentes artísticos requeridos de la coreografía.

La calidad artística (VA-A) consiste en:

C **alidad artística (VA-A)** Máx. 5.0			
Calidad de GEG Máx 1.5 • Técnica GEG 0.5 • Fluidez en la vinculación de movimientos y series de movimiento 0.5 • Continuidad 1.0	**Estructura** Máx. 1.7 • Unidad 0.2 • Variedad de la composición: - Direcciones, planos y niveles 0.3 - Uso del espacio y las formaciones 0,5 - Desplazamientos 0.3 - Movimientos corporales 0.1 • Tempo y dinámica 0.4	**Expresión y música** Máx. 1.0 • Carácter y estilo de la composición 0.2 • Lenguaje corporal expresivo 0.2 • Música 0.6	**Elementos de colaboración** Máx. 0.8 • Colaboración en equipo sin elevación 0.2 • Colaboración en pares o tríos con/sin elevación 0.2 • Elemento de movimiento de equipo sincronizado 0.2 • Elemento canon del equipo 0.2

P **enalización**

3.1.1. Calidad GEG (1,5)

- **Técnica GEG (0,5)**
  La filosofía de la Gimnasia Estética de Grupo Grupal se basa en movimientos armoniosos, rítmicos y dinámicos realizados con el uso natural de la respiración y la fuerza, mostrando continuidad y fluidez. La Gimnasia Estética de Grupo se compone de movimientos corporales totales estilizados y naturales, dónde las caderas forman el centro de movimiento básico.

  La coreografía debe realizarse utilizando la técnica de movimiento corporal total que sigue la filosofía GEG.

  Los movimientos corporales y las series de movimientos corporales con la técnica GEG deben predominar en la coreografía.

Deducciones por técnica GEG:

- La coreografía no muestra la técnica de movimiento corporal total:
  - Durante algunas partes del programa -0,3
  - Durante todo el programa -0,5

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

  Los movimientos y las series de movimientos deben estar vinculados de manera fluida y natural. Los movimientos deben estar conectados de manera que el flujo de los movimientos continúe de un movimiento a otro como si fuera creado por el movimiento anterior, subrayando la continuidad.

  La coreografía debe mostrar elementos y series de elementos sin que estos aparezcan como partes separadas.

  Deducciones por falta de fluidez en la vinculación de movimientos y series de movimientos:

  - Los movimientos y series de movimientos no están vinculados de manera fluida y natural con los movimientos anteriores o siguientes:
    - Durante algunas partes del programa -0,3
    - Durante todo el programa -0,5

- **Continuidad (0,5).**

  La coreografía debe mostrar continuidad desde el principio del ejercicio hasta el final del ejercicio. Cualquier parte de la rutina que perturbe o rompa la continuidad del ejercicio resultará en una deducción por continuidad.

  Los errores de continuidad incluyen, por ejemplo, elevaciones o elementos pre-acrobáticos mal conectados o ejecutados, conexión deficiente o ilógica de elementos (por ejemplo, correr ordinario), posición vertical fija boca hacia delante la línea cabeza-hombros-caderas durante elementos, etc.

  Deducciones por continuidad:

  - Conexiones ilógicas en el programa -0,1 / cada vez
  - Gimnasta estático durante el programa -0,1 / cada vez

  NOTA: ¡La deducción máxima por "Continuidad" es de 0,5!

3.1.2. Estructura. (1,7)

- **Unidad (0,1).**

  La coreografía debe formar una unidad total desde el principio del ejercicio hasta el final del ejercicio, incluso si la coreografía es variada. Las diferentes partes de la coreografía no pueden aparecer como partes separadas. **No se permiten** rupturas en la estructura y el estilo de la coreografía.

  No se debe romper la trama de la coreografía. Diferentes tipos de solos o cánones dan matices, pero no deben usarse en exceso.

  La buena sincronización y técnicas similares y el desempeño en equipo deben predominar.

  Deducciones por falta de unidad:

  - La coreografía no forma una unidad total -0,1

- **Variedad de la coreografía.**

  La estructura de toda la coreografía debe ser versátil y variada. Esto incluye variedad en la coreografía, variedad en direcciones, planos y niveles; variedad en el uso del espacio y formaciones; variedad en desplazamientos y variedad de movimientos corporales.

  La coreografía en su conjunto debe ser variada. El uso de diferentes grupos de movimientos (movimientos

corporales, equilibrios, saltos) debe ser variado y debe estar en armonía y equilibrio durante la coreografía.

- **Variedad en direcciones, planos y niveles.**

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

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

Deducciones por falta de variedad en direcciones, planos y niveles:

- Permanecer demasiado tiempo (más de 10 segundos) en una dirección, plano o nivel -0,1 / cada vez
- No mostrar todos los criterios requeridos (dirección, plano y nivel) -0,1 / cada vez

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

- **Variedad en el uso del espacio y formaciones.**

  El equipo debe utilizar todas las zonas del tapiz de competición. Las formaciones deben variar en tamaño y ubicación en el tapiz de competición. Durante el programa el equipo debe mostrar un mínimo de 6 formaciones que sean diferentes en forma. Las formaciones que difieran sólo en tamaño o dirección no se considerarán formaciones diferentes.
  No se debe abusar de la misma formación y/o la misma ubicación de la formación en el tapiz de competición (= utilizada más de tres veces) durante el programa. El mismo uso del espacio o la misma formación puede durar máximo 10 segundos cada vez y luego debe cambiarse inmediatamente.

Variedad en el uso del área de competición y deducciones por formaciones.

- Permanecer demasiado tiempo (más de 10 segundos) en la misma formación o ubicación -0,1/cada vez
- Abuso de la misma formación y/o ubicación de la formación (usada más de tres veces) -0,1 / cada vez
- Algunas partes del tapiz de competencia no se utilizan -0,1
- Menos de 6 formaciones diferentes -0,1

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

- **Variedad en desplazamientos.**

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

  Si los desplazamientos se realizan con pasos, estos pasos de conexión no deben incluir carreras ordinarias o pasos con algún estilo inconsistente y no deben abusar de ellos. El mismo tipo de desplazamiento no debe abusar (= utilizado más de tres veces) durante el programa.

Deducciones por falta de variedad en desplazamientos:

- Desplazamientos sin una razón lógica (cambio ilógico de lugar) -0,1 / cada vez
- Abuso del mismo tipo de desplazamiento (usado más de tres veces) -0,1 / cada vez

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

- **Variedad de movimientos corporales.**
  La coreografía debe contener diferentes movimientos corporales, series de movimientos corporales y diferentes tipos de movimiento. No se deben abusar de movimientos corporales o tipos de movimiento similares.

  La variedad debe demostrarse mediante:
  - Realizar todos los movimientos corporales fundamentales, con formas variadas de movimientos corporales.
  - Mostrar movimientos en diferentes planos o niveles o con diferentes potencia o ritmo.
  - Con y sin pasos.

  Deducciones por falta de variedad de movimientos corporales:
  - No cumplir con todos los criterios requeridos -0,1
  - Abuso de movimientos corporales similares -0,1

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

- **Tempo y dinámica.**
  - Partes rápidas y lentas de la coreografía.
    La variación en el ritmo de la coreografía debe ser clara. La estructura debe tener al menos una parte claramente rápida y al menos una parte claramente lenta, y las gimnastas deben poder ejecutar en diferentes ritmos durante el programa.

  - Partes fuertes y suaves de la coreografía.
    La coreografía debe ser dinámica. La estructura debe tener al menos una parte claramente fuerte y al menos una parte claramente suave, y las gimnastas deben poder ejecutar diferentes dinámicas durante el programa.

  Deducciones por tempo y dinámica:
  - Falta de al menos una parte claramente rápida -0,1
  - Falta de al menos una parte claramente lenta -0,1
  - Falta de al menos una parte claramente fuerte -0,1
  - Falta de al menos una parte claramente suave -0,1

3.1.3. Música y Expresión (1,0).

- **Carácter y estilo de la coreografía.**
  La coreografía debe tener un carácter y estilo claramente definidos. El carácter y estilo deben mantenerse a lo largo de toda el programa. La idea y atmósfera deben formar una unidad consistente, mostrando el carácter y estilo de la coreografía.

  Deducciones por carácter y estilo de la coreografía:
  - El carácter y estilo de la coreografía no están desarrollados:
    - Durante algunas partes del programa -0,1
    - Durante todo el programa -0,2

- **Lenguaje corporal expresivo.**

La coreografía debe ser expresiva, y la expresividad debe mostrarse en los movimientos durante todo el programa. La idea y la expresión deben formar una unidad consistente a lo largo de toda la rutina. La expresión debe desarrollarse a través de movimientos y series de movimientos, no a través de expresiones separadas y limitadas.

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

Deducciones por lenguaje corporal expresivo:

- El lenguaje corporal no es expresivo y/o apropiado para AGG:
  - Durante algunas partes del programa -0,1
  - Durante todo el programa -0,2

- **Música.**

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

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

La música debe variar en tempo y dinámica. Debe tener al menos una **parte rápida**, al menos una **parte lenta**, al menos una **parte fuerte** y al menos una **parte suave**.

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

La música debe formar una unidad. Si la música está compuesta por diferentes piezas musicales, los diferentes temas y modos deben estar vinculados entre sí, y su convivencia debe tener la máxima unidad posible. **No se permiten** huecos en la música o una mala conexión entre dos temas musicales. La edición debe ser de buena calidad.

Puede contener efectos de sonido adicionales, pero no deben ser irritantes o desconectados. La música no debe terminar de forma abrupta y no debe terminar antes o después del último movimiento de los gimnastas.

Deducciones de la música:

- La música no respalda la coreografía (música de fondo):
  - Durante algunas partes del programa -0.1
  - Durante todo el programa -0.2
- La música no es variable -0.1
- La música no es apropiada para el equipo (habilidades, edad, etc.) -0.1
- La música se detiene antes o después del último movimiento -0.1
- Música desconectada (combinación ilógica de música, mala conexión de la música, efectos adicionales desconectados, música que termina bruscamente, etc.) -0.1 / cada vez

***NOTA**: La deducción máxima por "Música" es de 0.6 puntos.

Penalizaciones musicales:

➔ Estilo musical requerido incorrecto -0,5

3.1.4. Elementos de Colaboración (0,8)

La coreografía debe mostrar diferentes elementos de colaboración, como colaboración en equipo sin elevación, colaboración en pareja/trío sin elevación, elemento de movimiento sincronizado del equipo y elemento de canon del equipo.

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

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

Elementos de colaboración	Valoración máxima	Valoración cada vez	Valor máximo
Colaboración en equipo sin elevación	1	0.2	0.2
Pareja o trío sin elevación	1	0.2	0.2
Movimiento sincronizado del equipo	1	0.2	0.2
Elemento de canon del equipo	1	0.2	0.2
			0.8

- **Colaboración en equipo sin elevación.**
  La colaboración en equipo es un trabajo cooperativo entre todos los gimnastas. Puede mostrarse ya sea mediante contacto físico entre ellos o pasando por encima, por debajo o a través de una o varias gimnastas. Todo el equipo debe participar claramente en el elemento.

  No se permite realizar la colaboración en equipo en subgrupos.

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

- **Colaboración en pareja o trío sin elevación.**
  Todo el equipo debe realizar movimiento (s) colaborativo(s) en pareja y/o trío al mismo tiempo o en un corto período de tiempo. Los movimientos de las parejas/tríos pueden ser diferentes. La colaboración en parejas/tríos puede mostrarse ya sea mediante contacto físico entre ellas o pasando por encima, por debajo o a través de una o varias gimnastas.

- **Elemento de movimiento sincronizado del equipo.**
  Un elemento de movimiento sincronizado del equipo es un movimiento o una serie de movimientos realizados por todo el equipo al mismo tiempo en total sincronización. Todo el equipo debe realizar movimientos idénticos, como movimientos corporales y series de movimientos corporales, pasos de baile realizados con movimientos adicionales, etc. La duración del elemento es de al menos 5 segundos o 8 cuentas.
  El equipo puede desplazarse o cambiar la formación durante el elemento; sin embargo, todos los gimnastas deben usar las mismas direcciones y niveles durante todo el elemento.

  No se permiten realizar saltos, saltos mortales o equilibrios durante el elemento de movimiento sincronizado del equipo.

- **Elemento canon del equipo.**

  El elemento canon es un movimiento o una serie de movimientos en los cuales un movimiento o una serie de movimientos se copia y repite de manera idéntica por todos los gimnastas en intervalos de tiempo igualmente largos. Se requieren al menos tres (3) intervalos, en un corto periodo de tiempo.

  Todo el equipo debe participar en el elemento canon. El movimiento debe realizarse utilizando todo el cuerpo y con movimientos idénticos.

  <u>Deducciones por elementos de colaboración</u>:
  - falta cualquier tipo de elemento de colaboración: -0,2 / cada vez

3.1.5 Penalización

Elevación y colaboración

La coreografía no puede incluir la elevación de un gimnasta (en el que el peso corporal de un gimnasta se sostiene completamente por otros gimnastas o pierde contacto con el suelo).

***EXCEPCIÓN** en las categorías júnior y sénior: **Se permite** una (1) elevación (sin valor) sin perder el contacto durante la rutina. El gimnasta elevado debe estar activo (debe ayudar con su propia fuerza cuando los otros gimnastas lo elevan) y **no se le permite** perder el contacto con el gimnasta/gimnastas.

<u>En cualquier caso, el gimnasta no puede pisar a otro ni ser llevado durante la elevación o colaboraciones.</u>

Movimiento/elevación prohibido	-0.5 / cada movimiento/elevación

Elementos Acrobáticos - Categorías júnior y sénior.
La coreografía no puede contener movimientos acrobáticos, ni siquiera durante la elevación.

Los elementos acrobáticos son movimientos en los cuales el cuerpo del gimnasta gira sobre su posición vertical (línea cabeza-hombros-caderas) boca abajo con el apoyo de una mano, la cabeza o en el aire.

- **Se permiten** elementos pre-acrobáticos cuando no contienen una posición vertical boca hacia delante la línea cabeza-hombros-caderas.

*__NOTA__: El salto mortal (hacia delante o hacia atrás) sin tiempo en el aire cuenta como un movimiento corporal y, por lo tanto, no se considera un elemento acrobático.

Movimiento/elevación prohibido -0.5 / cada movimiento/elevación

3.2. Evaluación del VALOR ARTÍSTICO.

La puntuación máxima para el VALOR ARTÍSTICO valor es de 5.0 puntos
Durante el ejercicio, un juez evalúa el contenido del programa y cada error que se desvía de los requisitos de VA.
Cuando finaliza el ejercicio, un juez:

- Resta los errores o elementos de colaboración faltantes del valor máximo de cada requisito, utilizando la tabla de deducciones de VA.
- Cuenta los puntos para cada requisito, otorgando la puntuación total para el equipo.
- Si es necesario, marca una propuesta para las penalizaciones.

4. EJECUCIÓN.

4.1. Requisitos de Ejecución.

1. La ejecución debe ser unificada y sincronizada.
2. Todos los miembros del equipo deben realizar los mismos elementos ya sea simultáneamente, sucesivamente o dentro de un período corto de tiempo.
3. La técnica de la Gimnasia Estética de Grupo debe ser predominante. Todos los movimientos y combinaciones de movimientos deben realizarse utilizando una técnica de movimiento total en la que los cambios de un movimiento corporal o formación a otro deben ser fluidos. En la técnica de movimiento total, el movimiento principal se refleja en cada parte del cuerpo cuando el movimiento fluye desde el centro del cuerpo o hacia atrás a través de las caderas. Los movimientos están enlazados de manera que el flujo continúa de un movimiento a otro.
4. La ejecución debe mostrar una buena técnica, buenas extensiones, precisión en los movimientos, variaciones en el uso de la tensión muscular, relajación y fuerza, así como precisión en las formaciones y transiciones.
5. La ejecución debe mostrar una buena postura, coordinación, equilibrio, estabilidad y ritmo.
6. La ejecución debe mostrar las habilidades atléticas del grupo, como la coordinación, flexibilidad, fuerza, velocidad y resistencia.
7. La ejecución debe mostrar expresividad y atractivo estético.
8. Los gimnastas deben realizar la ejecución de acuerdo con la dinámica y el ritmo de la música.
9. La posición de inicio y finalización forma parte de la ejecución.
10. Todos los elementos deben ejecutarse teniendo en cuenta aspectos saludables: los hombros y las caderas en línea, la pierna de apoyo, la posición de forma y el trabajo bilateral, la postura.

4.2. Evaluación de la ejecución.

Requisitos y Tipos de errores	Deducción por error (cada vez/cada elemento, a no ser que se especifique lo contrario)		
	Menor:-0.1	**Mediano:-0.2**	**Grande:-0.3**
Postura y alineamiento Aspectos Saludables	-Línea postural incorrecta (ej: posición de la pierna de apoyo en equilibrios u hombros y cadera no alineados). -Postura incorrecta -Recepción pesada.	-Pérdida de control corporal durante o al final de una elevación	-Recepción de un salto o saltos mientras aún está en posición de flexión hacia atrás. -En una elevación, una mala postura clara/línea de apoyo al levantar a los gimnastas
Técnica básica de los gimnastas:	-Extensión insuficiente. -Diferencia en la ejecución de los gimnastas. -Falta de fluidez / de continuidad. -Falta de ligereza.		
Pérdida de equilibrio (en cualquier movimiento):	-Con movimiento adicional (cada vez/gimnasta).	- Con saltos/pasos adicionales (cada vez/gimnasta)	- Con un apoyo de una mano, pie u otra parte del cuerpo (cada vez/gimnasta)
Unidad:	-Falta de sincronización. -Imprecisión en planos, niveles o direcciones. - Desajuste de entre el movimiento y el ritmo de la música inexactitud en formaciones.		
Colisión entre gimnastas	Ejecución nada o levemente perturbada.	Ejecución claramente perturbada (1 gimnasta)	Ejecución claramente perturbada (2 ó más gimnastas).
Características Físicas: - Falta en algún área (flexibilidad, fuerza etc.) durante la totalidad del ejercicio.	Leve carencia (grupo/cada área).	- Clara carencia (1-2 gimnastas/cada área).	- Ausencia total (grupo/cada área).
Movimientos Corporales: -Técnica incorrecta - No mostrar las características básicas de los movimientos corporales.	Pequeños fallos en la técnica del elemento.	Técnica parcialmente incorrecta del Elemento.	Técnica totalmente incorrecta del elemento.
Saltos: - Técnica incorrecta Características no mostradas (forma no fijada, poca elevación, escaso control muscular, recepción pesada)			

Equilibrios: - Técnica incorrecta Características no mostradas (forma no fijada, insuficiente amplitud, escaso control muscular, Rotación insuficiente)			

Caída total (dos o más apoyos) en cualquier movimiento	-0.4 cada gimnasta/cada vez.
Elevaciones falladas	- Falla en la elevación: -0.5 cada vez. -El gimnasta cae al suelo desde la elevación: -0.5 cada vez
Técnica GEG: falta técnica GEG total	-0.3 en todo el ejercicio

LOS PUNTOS MÁXIMOS PARA LA EJECUCIÓN SON 10,00.

- **Penalización por parte del Juez Responsable**: -0,5 por cada gimnasta que falte o adicional.

El Panel EJE evalúa la ejecución de la coreografía y cuenta los errores en la ejecución.

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 restarlos de los puntos máximos de ejecución (10,00).
- Calcular la puntuación final.

5. JUECES

5.1. General.

Todos los jueces deben tener una licencia válida de la IFAGG.

La Oficina de la IFAGG mantiene un registro de Licencias de Jueces de jueces internacionales autorizados.

La lista de jueces, el Juez Responsable y el Jurado Superior para el Trofeo IFAGG y los Campeonatos Continentales serán nominados por el Consejo de la IFAGG.

<u>El coreógrafo o entrenador de un equipo participante no puede ser juez en la Categoría de Competencia en la que compite el equipo.</u>

5.2. Jueces de Evaluación.

5.2.1. Paneles de Evaluación.

El número de jueces para los paneles es de 6 a 12 y 1 Juez Responsable.

Los equipos serán evaluados por tres paneles de jueces:

- Composición, Valor Técnico (TV), compuesto por 2-4 jueces.
- Composición, Valor Artístico (AV), compuesto por 2-4 jueces.
- Ejecución (EJE), compuesto por 2-4 jueces.

Deberes y responsabilidades de los jueces de evaluación.

- Los jueces deben dar sus puntuaciones de manera independiente.
- Durante la competición, los jueces no pueden discutir la evaluación entre ellos, con los entrenadores o los gimnastas.
- Cada panel de jueces trabaja de manera independiente y otorga sus puntos independientemente de los puntos de los otros paneles.
- Todos los jueces envían sus puntuaciones al Juez Número 1.
- Después de la primera actuación del equipo en la categoría de competición, los jueces siempre se reúnen

para negociar dentro de su propio panel y verificar las diferencias entre las puntuaciones. Los jueces deben dar sus puntuaciones antes de la negociación.

5.2.2. Juez Responsable.

El Juez Responsable debe ser un buen modelo a seguir en términos de comportamiento y acciones para todos los jueces de evaluación. El Juez Responsable discutirá los detalles finales de la competición (por ejemplo, el horario de la misma y la lista de jueces) con el Consejo de la IFAGG y la supervisará para asegurarse de que las acciones de los jueces estén de acuerdo con las reglas y regulaciones de la IFAGG.

Deberes y responsabilidades.

- Debe estar presente en los sorteos de los equipos.
- Responsable de todas las reuniones instructivas de los jueces antes de las competiciones.
- Asigna paneles de jueces de acuerdo a su nivel (sorteo de jueces).
- Deduce penalizaciones.
- Verifica y aprueba las puntuaciones junto con el Juez Número 1 de los Paneles antes de que se publiquen.
- Puede permitir la repetición de una rutina en situaciones de "fuerza mayor".
- Puede interrumpir la actuación debido a problemas técnicos o situaciones peligrosas.

- **<u>Penalizaciones deducidas por el Juez Responsable.</u>**
  - **Valor Artístico:**
    - Disciplina del entrenador y/o gimnasta/s o persona oficial del equipo.
      - Voces fuertes o música desde fuera del tapiz de competición durante las actuaciones de otros equipos: -0,3
      - Cualquier asistencia durante el ejercicio de competición: -0,3
      - Gimnastas calentando en el lugar antes de entrar al tapiz: -0,3
      - Entrenadores y/o gimnastas suplentes permanecen en un lugar visible cerca del tapiz: -0,3
    - La penalización es propuesta por mayoría de jueces de VA:
      - Movimiento/elevación prohibido: -0,5 por cada movimiento/elevación.
      - Estilo musical incorrecto -0,5
      - Insulto religioso/político: -0,3
      - La entrada del equipo dura demasiado tiempo, va acompañada de música o incluye movimientos adicionales: -0,3
      - Vestimenta, cabello y maquillaje que no cumple con las regulaciones:
        - Para una gimnasta: -0,1
        - Para 2 o más gimnastas: -0,2
      - Peinado destruido durante el programa -0,1 cada vez / cada gimnasta
    - La penalización es propuesta por los Jueces de Tiempo:
      - Tiempo: -0,1 por cada segundo completo adicional o faltante.
    - La penalización es propuesta por los Jueces de Línea:
      - Por cada mancha de color en el tapiz de competición causada por tinte para el cabello: -0,2.
      - Objetos perdidos (decoración para el cabello, zapatillas de punta, etc.): -0,1 / cada objeto perdido.
  - **Ejecución**:
    - Gimnasta faltante: -0,5 por cada gimnasta faltante o adicional.
    - La penalización es propuesta por los Jueces de Línea:
      - La línea de límite: por cada gimnasta, cada vez que cruce la línea de límite: -0,1 puntos cada vez.

5.2.3. Jueces de Línea

Debe haber un mínimo de 2 jueces de línea que observen las líneas de límite en las esquinas de la alfombra de competencia.

Funciones y responsabilidades:

- Debe señalar cada paso de la línea límite del tapiz de competencia con una bandera y registrar cada uno en un trozo de papel que se proporcionará. Al final del ejercicio, los jueces de línea envían el trozo de papel al Juez Responsable, quien aprueba la penalización. La penalización se resta de la puntuación promedio de Ejecución.
- Recoger cada artículo perdido del tapete y registrar cada uno en un trozo de papel que se proporcionará. Al final del ejercicio, los jueces de línea envían el trozo de papel al Juez Responsable, quien aprueba la penalización. Las penalizaciones se restan de la puntuación promedio del Panel de AV.
- Reparar manchas de color en el tapiz (en caso de detección) y registrar cada una en una papeleta que se proporcionará. Al final del ejercicio, los jueces de línea les dan la papeleta al Juez Responsable, quien aprueba la penalización. Las penalizaciones se restan de la puntuación promedio del Panel de VA.

5.2.4. Jueces de cronometraje.

Debe haber al menos 2 jueces de tiempo. Los jueces de tiempo deben cronometrar el tiempo de manera independiente y registrarlo para cada equipo por separado en un formulario que se proporcionará.

Si la duración del ejercicio no cumple con las normas del reglamento (según ambos jueces), deben acudir al Juez Responsable y mostrar sus cronómetros con el tiempo medido. El Juez Responsable verificará y aprobará la penalización.

La medición del tiempo comenzará desde el comienzo del primer movimiento después de que el equipo haya tomado la posición de inicio en el tapiz de competición. El tiempo se detendrá tan pronto como todos los gimnastas estén completamente inmóviles.

6. Anotación de puntos.

6.1. Puntuación General.

La puntuación final para el equipo se calculará sumando las 3 puntuaciones parciales: Valor Técnico, Valor Artístico y Ejecución. La puntuación máxima para el equipo en preliminares y finales puede ser:

20,0 en categorías júnior y sénior:

- Puntuación máxima para el Valor Técnico 5,0
- Puntuación máxima para el Valor Artístico 5,0
- Puntuación máxima para la Ejecución 10,0

19,0 en categorías infantiles:

- Puntuación máxima para el Valor Técnico 4,0
- Puntuación máxima para el Valor Artístico 5,0
- Puntuación máxima para la Ejecución 10,0

La puntuación de las preliminares se contará junto con la puntuación de las finales para obtener los resultados finales (clasificación).

La puntuación máxima para los resultados finales (clasificación) será de 40,0 puntos en categorías júnior y sénior y 38,0 puntos en categorías infantiles.

El Panel VT (Valor Técnico) evalúa los elementos técnicos requeridos de la coreografía, cuenta el valor (0,0 - 5,0 en categorías júnior y sénior y 0,0 - 4,0 en categorías infantiles).

El Panel VA (Valor Artístico) evalúa el valor artístico de la coreografía, calcula las puntuaciones (0,0 - 5,0) y hace la propuesta de posibles penalizaciones [-].

El Panel EJE (Ejecución) evalúa la ejecución de la rutina, calcula las puntuaciones (0,0 - 10,00).

6.2. Cálculo de las Puntuaciones Parciales.
Las tres puntuaciones parciales son el promedio de las puntuaciones 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:

- Las puntuaciones más altas y más bajas serán eliminadas y la media de las dos puntuaciones intermedias es la puntuación parcial.
- La diferencia entre las puntuaciones intermedias tomadas en cuenta no debe ser mayor de 0,4

Panel de 2 o 3 jueces:

- Se calculará la media de todas las puntuaciones y el resultado es la puntuación parcial.
- La diferencia entre todas las puntuaciones no debe ser mayor de 0,5.

7. CAMBIO DE LAS REGLAS
El Comité Técnico de IFAGG es responsable de enmendar las reglas. Cualquier enmienda está sujeta a la aprobación previa del Consejo de IFAGG.

APÉNDICE 1: TÉCNICA GEG

1. Filosofía de AGG
2. Técnica Básica de Gimnasia
3. Características de los Equilibrios
4. Características de los Saltos y Los Saltos Mortales
5. Técnica Básica y Características de los Movimientos del Cuerpo
6. Variación de Movimientos del Cuerpo
7. Series de Movimientos del Cuerpo
8. Características de Otros Grupos de Movimientos

1. Filosofía de AGG

La gimnasia rítmica estética se compone de movimientos totales del cuerpo estilizado y natural, donde las caderas forman el centro de movimiento básico. Un movimiento realizado con una parte del cuerpo se refleja en todo el cuerpo.

La filosofía del deporte se basa en movimientos armoniosos, rítmicos y dinámicos realizados con el uso natural de la fuerza y el apoyo de la fluidez del movimiento con la respiración natural. Los movimientos armónicos fluyen naturalmente de un movimiento al siguiente, como si hubieran sido creados por el movimiento anterior.

Todos los movimientos deben realizarse de manera fluida. Los movimientos deben ser claramente visibles y mostrar variedad en dinámicas y en velocidad.Todos los movimientos y combinaciones de movimientos deben realizarse mediante la técnica de movimiento total, donde los cambios de un movimiento del cuerpo 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 hacia afuera desde el centro del cuerpo o hacia atrás hacia el centro del cuerpo (las caderas). Los movimientos están vinculados de manera que el flujo continúa de un movimiento a otro.

2. Técnica Básica de Gimnasia

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

- Una postura natural buena y una línea limpia de hombros y caderas
- Suficiente rotación de las piernas
- Buenas extensiones (piernas, rodillas, tobillos, brazos, manos)
- Buena técnica de pies, especialmente en cualquier paso, salto o salto, incluyendo el despegue para saltos/mortales
- Precisión en los movimientos
- Variaciones en el uso de la tensión muscular, relajación y fuerza
- Buena coordinación, equilibrio, estabilidad y ritmo

Una buena técnica se logra mediante habilidades atléticas como coordinación, flexibilidad, fuerza, velocidad y resistencia. Tener habilidades atléticas, control muscular bilateral y buena técnica en el equilibrio permite a las gimnastas realizar todos los movimientos de manera saludable y segura.

3. Características de los Equilibrios

Todos los equilibrios deben realizarse de manera clara. La duración del uso de la superficie de apoyo en los movimientos de equilibrio debe ser claramente visible. La forma debe estar fija y bien definida durante el equilibrio.

Todos los equilibrios deben tener las siguientes características:

- La forma está fija y bien definida durante el equilibrio ("foto").
- Altura suficiente de la pierna levantada
- Buen control del cuerpo durante y después del equilibrio

Los equilibrios pueden ser estáticos o dinámicos.

Características de los equilibrios estáticos:

- Los equilibrios estáticos se pueden realizar en una pierna, en una rodilla o en posición de "cosaco".
- Durante el equilibrio, la pierna libre debe elevarse al menos a 90°.
- Solo una pierna puede estar doblada en un equilibrio.

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

- Giros lentos (slow turn, promenade): se debe completar un mínimo de 180° en una forma fija con un máximo de apoyo en el talón en 180° de rotación.
- Ilusiones: se debe completar una rotación de 360° desde la línea de hombros y caderas.
- Giros: se debe completar un mínimo de 360° en una forma fija.
    - Cualquier equilibrio estático con una rotación mínima de 360° en una forma fija (giro) se contará como un equilibrio dinámico.
    - Ambas piernas pueden estar dobladas durante los giros.

Si no se muestra la rotación requerida en el equilibrio dinámico, el elemento no se contará como un equilibrio.

4. Características de los Saltos y Los Saltos Mortales

Los saltos y los saltos mortales deben tener las siguientes características:

- Forma fija y bien definida durante el vuelo.
- Forma fija y bien definida durante la rotación de los saltos y saltos mortales giratorios.
- Buena elevación durante el salto o salto mortal.
- Buen control del cuerpo durante y después del salto o salto mortal.
- La recepción debe ser ligera y suave.

5. Técnica Básica y Características de los Movimientos del Cuerpo

<u>Ondas del Cuerpo Total</u>

- **Onda del cuerpo hacia adelante (forma básica)**

La onda comienza con un pequeño relajamiento en el cuerpo y las caderas inclinándose un poco hacia atrás, ganando velocidad. A través de un movimiento semicircular hacia abajo, las caderas se inclinan hacia adelante y hacia arriba y efectúan que la columna vertebral se mueva en forma de onda. La onda comienza desde las caderas y se puede ver como un movimiento ondulado en todo el cuerpo. La onda termina con una extensión.

Características:

- Relajación y ganancia de velocidad para el movimiento (exhalando)
- La parte inferior de las caderas se inclina hacia adelante y hacia arriba
- La onda recorre todo el cuerpo (inhalando) y termina con una extensión

- **Onda del cuerpo hacia atrás (forma básica)**

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

Características:

- Extensión y ganancia de velocidad para el movimiento (inhalando)
- Inclinación de la parte inferior de las caderas hacia atrás.
- La onda recorre todo el cuerpo (exhalando) y termina con una extensión

- **Onda del cuerpo lateral (forma básica)**

La onda comienza con un pequeño relajamiento en el cuerpo con el peso en una pierna. La onda continúa empujando las caderas hacia un lado y girando hacia el otro lado de las caderas inclinadas hacia arriba. Esto hace que el peso se transfiera a la otra pierna y, al mismo tiempo, la parte superior del cuerpo y la cabeza equilibren el movimiento relajándose hacia el lado opuesto. La onda continúa por toda la columna vertebral hacia arriba, y la parte superior del cuerpo se eleva doblada y en forma de onda. La cabeza sigue al final. La onda se refleja en todo el cuerpo y termina con una extensión.

Características:

- Relajación y ganancia de velocidad para el movimiento (exhalando)
- Empujar las caderas hacia un lado
- La onda recorre todo el cuerpo (inhalando) y termina en una extensión

- **Swing (forma básica).**

Un movimiento ondulante consta de tres partes, que son:

- Ganar velocidad estirando (inhalando)
- Un movimiento ondulante cuando la parte superior del cuerpo está relajada (exhalando)
- Terminar en una posición bien controlada con extensión (inhalando)

La importancia en este movimiento es la alternancia entre la extensión y la relajación, así como entre la fuerza y la suavidad. Un movimiento ondulante del cuerpo se puede hacer, por ejemplo, hacia adelante, de lado y en un plano horizontal.

- **Flexión.**

Una flexión se puede hacer en diferentes direcciones, por ejemplo, hacia adelante, de lado y hacia atrás.
Características de la flexión básica:

- Forma clara y bien controlada
- Los hombros deben permanecer en la misma línea y la flexión debe mostrarse de manera uniforme en toda la parte superior del cuerpo
- Se muestra una forma redondeada de la columna vertebral

- **Torsión.**

Una torsión debe tener las siguientes características:

- La diferencia en la dirección entre los hombros y las caderas debe ser claramente visible (un ángulo mínimo de 75° entre la línea de los hombros y las caderas)
- Forma y dirección clara y bien controlada

- **Contracción.**

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

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

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

Características:

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

- **Línea o ángulo.**

En una línea, se debe mostrar la línea de todo el cuerpo, pero en un ángulo, solo la parte superior del cuerpo desde las caderas hacia arriba se inclina mostrando un ángulo (mínimo de 45°) entre el cuerpo y las piernas. La línea y el ángulo pueden ser apoyadas por la(s) mano(s), pero el control muscular y la línea de la columna vertebral recta deben ser claramente visibles.

Una línea y una ángulo deben tener las siguientes características:

- Forma y línea claramente definidas y controladas que muestren una columna vertebral recta y estirada.
- Buen control muscular y postura en el cuerpo.

- **Relajación.**

La relajación comienza desde una posición bien controlada (pequeña extensión al inhalar). En la relajación (al exhalar), el fondo de las caderas se inclina hacia adelante, la espalda se redondea, el cuello refleja el movimiento de manera natural y los hombros están relajados. La relajación continúa hacia una extensión o de manera fluida hacia el siguiente movimiento.

Características:

- Relajación del cuerpo.
- Inclinación de las caderas.

6. Variación de los Movimientos del Cuerpo.

Los movimientos del cuerpo pueden variar combinándolos con diferentes tipos de movimientos de brazos, movimientos de piernas, saltos, pasos o brincos y realizándose en diferentes planos o niveles.

Los movimientos del cuerpo también pueden variar combinándolos entre sí, por ejemplo, inclinación con torsión. Las combinaciones de dos movimientos del cuerpo al mismo tiempo solo se cuentan como un solo movimiento del cuerpo.

7. Series de Movimientos del Cuerpo.

En una serie de movimientos del cuerpo, se realizan dos o más movimientos del cuerpo consecutivos, enlazándolos de manera fluida. La fluidez se apoya en la respiración natural y utilizando la técnica de movimiento total del cuerpo de manera lógica: los movimientos hacia afuera desde el centro del cuerpo y hacia el centro del cuerpo se siguen en un orden lógico.

En una serie, se pueden utilizar todo tipo de movimientos del cuerpo (incluyendo variaciones de movimientos básicos del cuerpo y movimientos pre-acrobáticos como giros).

8. Características de Otros Grupos de Movimientos.

Movimientos de brazos.

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

Movimientos de piernas.

Los movimientos de piernas deben realizarse con buena técnica, que incluye buenas extensiones, una rotación hacia afuera, buena flexibilidad y la posición adecuada de las caderas en levantamientos y sostenimientos.

Series de pasos, saltos o saltitos.

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

Movimientos acrobáticos.

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

Movimientos de flexibilidad

Los movimientos de flexibilidad deben realizarse con buen control muscular y mostrar una línea y forma clara del movimiento. Los movimientos deben realizarse con buena técnica y respetar los aspectos saludables. Debe mostrarse un buen equilibrio entre flexibilidad y fuerza.