

**FEDERACIÓN INTERNACIONAL  
DE GIMNASIA ESTÉTICA DE GRUPO**



**REGLAMENTO  
PROGRAMACORTO  
Federación Internacional de  
Gimnasia Estética de Grupo**



© IFAGG



Tabla de contenidos

<b>1. PROGRAMA CORTO</b>	<b>4</b>
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	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 gimnastas y entrenadores	7
<b>2. VALOR TÉCNICO</b>	<b>8</b>
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
<b>3. VALOR ARTÍSTICO</b>	<b>15</b>
3.1. Componentes artísticos 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



## PROGRAMA CORTO: INFANTIL, JUNIOR, SÉNIOR

3.2. Evaluación de la calidad artística	21
<b>4. EJECUCIÓN</b>	<b>21</b>
4.1. Requisitos de la ejecución	21
4.2. Evaluación de la ejecución	22
<b>5. JUECES</b>	<b>23</b>
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
<b>6. Puntuación</b>	<b>25</b>
6.1. General	25
6.2. Cálculo de las puntuaciones parciales	26
<b>7. CAMBIO DE REGLAS</b>	<b>26</b>
Apéndice 1: Técnica GEG	27



# PROGRAMA CORTO

## 1.1. Idea General del Programa Corto de AGG

El objetivo del programa corto es mostrar la técnica GEG, el trabajo muscular bilateral y las capacidades físicas. El programa corto supone una manera más asequible 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 junior y sénior.
- No se permiten elementos acrobáticos en las categorías junior y sénior.

## 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 junior y sénior.
- **Penalización por parte del Juez Responsable:** -0,5 por cada gimnasta ausente 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 se pone en marcha con el 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 el equipo se haya detenido completamente.

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

La entrada del grupo a su posición inicial no debe suponer un tiempo excesivo, 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 entrada tome demasiado larga; acompañada de música o que incluya movimientos adicionales.

## 1.4. Música.

En el programa corto, hay un mismo estilo musical (tema) común para cada categoría.

Este estilo musical cambia cada dos años.

- **Para las categorías junior/sénior, 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 y especial para la ópera. Existen 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) u 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,



## PROGRAMA CORTO: INFANTIL, JUNIOR, SÉNIOR

contemporánea, reciente, moderna, etc.) si no superan más del 50% de la música utilizada para la coreografía.

- **Para las categorías infantiles, el tema musical en 2024-2025 es MÚSICA DE CARÁCTER ÉTNICO-FOLKLÓRICO.** 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 los 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.

La música debe consistir en una única pieza musical 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 el archivo de música:

- Nombre del club/nombre del grupo.
- País .
- 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 la música reproducida es incorrecta, el equipo 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 equipo 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 demarcación. Esta línea debe estar claramente marcada y tener al menos 5 cm de ancho. Los 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 traspasa 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.

La 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 respete el espíritu y los principios del deporte competitivo, sin ser ni representar un espectáculo o actuación.

La vestimenta de competición debe ser idéntica (en material y estilo) y del mismo color para todos los miembros del equipo. Sin embargo, si el vestuario de competición está elaborado con material estampado, se toleran algunas leves diferencias debidas al corte. El vestuario de competición debe permanecer inalterado durante todo el programa.

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

La vestimenta de competición debe estar elaborada con material no transparente, a excepción de las mangas y el escote. 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



## PROGRAMA CORTO: INFANTIL, JUNIOR, SÉNIOR

la ingle en la parte delantera y los glúteos en la parte trasera. La vestimenta de competición no debe distraer ni impedir una visión clara de los movimientos ni perturbar la evaluación de la ejecución.

- **Se permite llevar:**

- Medias hasta los tobillos, sobre o por debajo del 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 sujeción y apósitos del color de la piel.
- Emblemas y logotipos nacionales de conformidad con las Reglas Generales de Competición

(tamaño máximo de 30 cm<sup>2</sup>). Los emblemas pueden estar situados en la parte superior del brazo o en la zona de la cadera del vestuario de competición.

- **Está prohibido llevar:**

- Sombreros u otro tipo de ornamentos que cubran 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 que cubran la palma de la mano.
- Decoraciones o elementos decorativos demasiado grandes en el vestuario de competición y que no permitan a los jueces apreciar los movimientos.
- Pantalones.

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

- **Penalización del Juez Responsable** (propuesta de la mayoría de los jueces AV): -0.3 por vestimenta 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) (tamaño máximo de todas las decoraciones para el cabello es aproximadamente 5 x 10 cm, con una altura máxima desde el cuero cabelludo 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. Cada peinado destruido resultará en una sanción AV.

**\*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, y no debe ser un espectáculo o una actuación. Se permite un maquillaje deportivo, moderado y estético. **No se permite** el maquillaje teatral, dibujos u otras decoraciones 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 Responsable** (propuesta de la mayoría de los jueces AV): -0.1 por una gimnasta y -0.2 por dos o más gimnastas por vestimenta, cabello o maquillaje que no cumpla 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, punteras, 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, toda persona debe seguir las reglas antidopaje. Todos los gimnastas, entrenadores, asistentes de 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.

**En las competiciones de categoría A se llevan a cabo entrenamientos oficiales.**

Todos los equipos deben estar presentes y realizar su programa en el entrenamiento oficial.

**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/Junta directiva 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** emitir voces elevadas de volumen ni música alta, desde fuera del tapiz de competición durante las actuaciones de otros equipos; no respetar esta norma resultará en una **penalización deducida de AV.**

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

**No se permite** que los gimnastas calienten en la pista antes de entrar al tapiz. Durante el programa de competición, los entrenadores y los gimnastas de reserva deben permanecer en el espacio designado al efecto para ellos. No pueden quedarse en ningún lugar visible cerca del tapiz.

**El incumplimiento de esta norma** conllevará a una **penalización deducida de AV.**

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

En ningún caso un entrenador, líder de equipo u otra persona oficial responsable puede comunicarse verbalmente o mediante señales con un gimnasta o con un equipo 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: el incumplimiento de esta norma 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) que son iguales para todos los equipos. 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 se fija y está bien definida durante el equilibrio (“foto”).
- Altura suficiente de la pierna elevada.
- Buen control corporal durante y después del equilibrio.
- Realizado en relevé o a pie plano.

Equilibrios estáticos:

- realizados sobre un pie, sobre una rodilla o en posición de “cosaco”,
- la pierna libre debe estar elevada a un mínimo de 90°,
- Solo se puede flexionar 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 de talón**.
- Los Tourlents deben comenzar después de que se haya fijado la posición inicial del equilibrio.
- Todos los criterios relativos a la elevación/altura de la pierna libre, el apoyo de la/s mano/s y las características formales de los movimientos corporales son los mismos que para los equilibrios estáticos.

Ilusión:

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

Giros:

- Se debe completar una rotación de un mínimo de 360° 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/giros.

### 2.2. Características de los saltos.

Los saltos deben mostrar las siguientes características:

- Forma fija y bien definida durante el vuelo.
- Forma fija y bien definida durante la rotación en el salto o el salto girando.
- Buena elevación durante el salto.





## PROGRAMA CORTO: INFANTIL, JUNIOR, SÉNIOR

- Buen control corporal durante y después del salto (aterrizaje).
- 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.).

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

### Movimientos corporales fundamentales:

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

**Características de los movimientos corporales: ver apéndice**

### 2.4. Pasos y saltos.

Las series de pasos y saltos deben mostrar 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 saltitos 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 marcada hacia delante sobre 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:



## PROGRAMA CORTO: INFANTIL, JUNIOR, SÉNIOR

- Paradas sobre las manos, cabeza o codos.
- Cualquier movimiento acrobático con tiempo de suspensión en el aire (fase aérea).

### **2.6. Movimientos de flexibilidad.**

Los movimientos de flexibilidad deben mostrar una línea limpia y clara, 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°.

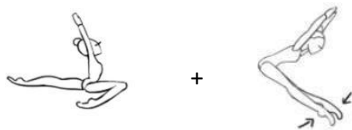
Por ejemplo:

- 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 eleva la pierna derecha al frente ( $90^{\circ}$ ) + salto Cabriole ( $45^{\circ}$ ) con inclinación hacia delante ( $45^{\circ}$ ) despegando con la pierna izquierda o derecha. Se permite un máximo de tres (3) apoyos entre los 2 saltos de la 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  $90^{\circ}$ ) 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 elevada (más de  $90^{\circ}$ ) con ayuda de la misma mano o ambas manos; cuerpo y piernas rectas (la pierna elevada también puede estar doblada).



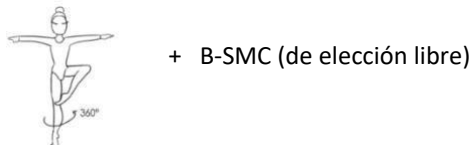
**Series combinadas:**

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

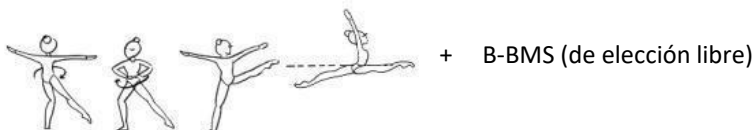
3. **Salto + equilibrio (0,3):** Salto cosaco que despega con la pierna derecha y la pierna izquierda se eleva hacia adelante + un paso + equilibrio al frente con la pierna derecha levantada al frente (más de  $90^{\circ}$  con inclinación hacia delante; pierna de apoyo doblada).



4. **Giro  $360^{\circ}$  de rotación + Serie de movimientos corporales B (0,5):** Cualquier tipo de pivote en forma passé (elección libre de pierna y sentido de rotación) + Serie de movimientos corporales B que consta de al menos tres (3) movimientos corporales de libre elección.



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



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

B-BMS comenzando con contracción

+



O



- 7. Serie de movimientos corporales B + Salto (0,5):** Serie de movimientos corporales B ( al menos tres (3) movimientos corporales) que comienza con torsión + zancada lateral (amplitud mínima de 135º) impulso desde pies juntos, ambas piernas estiradas, con o sin

inclinación hacia delante.

B-BMS comenzando con la torsión

+



**Series de movimientos corporales.**

Las series de movimientos corporales constan de al menos tres movimientos corporales (*elección libre en el orden de los movimientos corporales en la serie*).

- 8. B-BMS incluyendo cambio de nivel (0,4):**

- Para el cambio de nivel, todos los gimnastas deben mostrar al menos un movimiento corporal tanto en el 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 corporales totales diferentes (0,3 cada una = 0,6).**

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

**Las ondas y los swings requeridos pueden incluirse dentro de las Series de Movimientos Corporales o en la Serie Combinada.**

**\*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 Serie A-MC (0,3) que incluya relajación.
2. Una Serie B-MC (0,4) que incluya contracción.
3. Una Serie C-MC (0,5) que incluya inclinación y flexión.
4. Salto aislado (0,2): Salto agrupado con rotación de 360° (libre elección de impulso y sentido de la rotación).



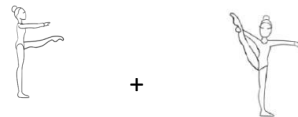
5. Serie de saltos/saltos (0,3): serie de dos (2) saltos que consta de salto en zancada (con amplitud min 135°), que se inicia con pierna derecha y pierna izquierda elevada al frente + salto en tijera que se inicia con pierna derecha (con 90° de amplitud entre piernas). Se permiten dos apoyos entre los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



6. Rotación de 360° (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 delante con la pierna izquierda elevada más de 90° sin ayuda de manos + un paso para cambiar de pierna de apoyo + equilibrio lateral con la pierna derecha elevada más de 135° con ayuda de mano/s.



8. Serie de pasos de danza, saltos y saltitos (0,3): consta de un mínimo de 6 pasos, al menos de 2 tipos diferentes, incluyendo desplazamiento.
9. Elemento acrobático (0,2): libre elección (máximo dos tipos diferentes)
10. Serie combinada (0,5): debe estar compuesta obligatoriamente por una serie MC + cualquier otro elemento (salto o equilibrio). Cada gimnasta del equipo debe realizar las series combinadas idénticas.

Una de las posibles variaciones para todas las gimnastas:

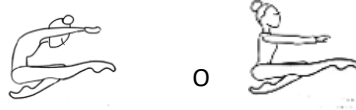
- Serie MC + salto
- Serie MC + equilibrio
- Salto + Serie MC
- Equilibrio + Serie MC

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.
12. Onda corporal total LATERAL (0,3) – puede incluirse dentro de cualquier Serie MC.
13. Swing corporal total LATERAL (0,3) – puede incluirse dentro de cualquier Serie MC.

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

**2.7.3. Elementos técnicos para las categorías : Infantil 8-10 y 10-12 años.**

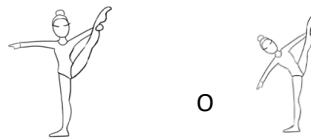
1. **Una Serie A- MC (0,3) que incluya inclinación.**
2. **Una Serie B- MC (0,4) que incluya flexión.**
3. **Una Serie C- MC (0,5) que incluya torsión.**
4. **Salto aislado (0,2):** Salto cosaco comenzando desde assemblé con o sin inclinación hacia delante (pierna derecha al frente).



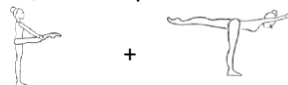
5. **Serie de saltos/saltos (0,3):** serie de dos (2) saltos que consta de un salto corza que despegas desde la pierna derecha y la pierna izquierda se eleva hacia delante (90°) + salto passé que despegas desde la pierna izquierda y la pierna derecha se eleva hacia delante (90°) con o sin MC. Se permiten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



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



7. **Serie de equilibrios (0,3):** serie de dos (2) equilibrios que consta de equilibrio frontal pierna derecha arriba (sobre 90°) con ayuda de mano + un paso para cambio de pierna de apoyo + equilibrio hacia atrás con pierna izquierda elevada (sobre 90°) sin ayuda, ambas piernas estiradas, el cuerpo en posición horizontal.



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

Una de las posibles variaciones para todas las gimnastas:

- Serie MC + salto/salto
- Serie MC + equilibrio
- Salto + Serie MC
- Equilibrio + Serie MC

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.
12. **Onda corporal total FRONTAL (0,3)** – puede incluirse dentro de cualquier Serie MC.
13. **Swing corporal total FRONTAL (0,3)** – puede incluirse dentro de cualquier Serie MC.

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



## PROGRAMA CORTO: INFANTIL, JUNIOR, SÉNIOR

### **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 breve espacio de tiempo. 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:**
  - o Si uno (1) o más gimnastas no muestran con éxito el Elemento Técnico, el elemento no se validará y no otorgará puntos.
- **Categorías Infantiles:**
  - o 2/3 del grupo debe 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 básico del movimiento.

#### 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 en la coreografía.

La calidad artística (VA-A) consiste en:

<b>Calidad artística (VA-A)</b> Máx. 5.0
---

<b>Calidad de GEG</b> Máx 1.5	<b>Estructura</b> Máx. 1.7	<b>Expresión y música</b> Máx. 1.0	<b>Elementos de colaboración</b> Máx. 0.8
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Técnica GEG 0.5</li> <li>● Fluidez en la vinculación de movimientos y series de movimiento 0.5</li> <li>● Continuidad 1.0</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Unidad 0.2</li> <li>● Variedad de la composición:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Direcciones, planos y niveles 0.3</li> <li>- Uso del espacio y las formaciones 0,5</li> <li>- Desplazamientos 0.3</li> <li>- Movimientos corporales 0.1</li> </ul> </li> <li>● Tempo y dinámica 0.4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Carácter y estilo de la composición 0.2</li> <li>● Lenguaje corporal expresivo 0.2</li> <li>● Música 0.6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Colaboración de equipo sin elevación 0.2</li> <li>● Colaboración en parejas o tríos con/sin elevación 0.2</li> <li>● Elemento de movimiento sincronizado del equipo 0.2</li> <li>● Elemento en canon del equipo 0.2</li> </ul>

#### 3.1.1. Calidad GEG (1,5)

- **Técnica GEG (0,5)**

La filosofía de la Gimnasia Estética de Grupo 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 centrobásico del movimiento.

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.





## PROGRAMA CORTO: INFANTIL, JUNIOR, SÉNIOR

### Deducciones por técnica GEG:

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

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

Los movimientos y las series de movimientos deben estar unidos de manera fluida y natural. Los movimientos deben estar conectados de manera que el flujo de los movimientos continúe de uno 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 unión de movimientos y series de movimientos:

- Los movimientos y series de movimientos no están unidos de manera fluida y natural con los movimientos anteriores o siguientes:
  - Durante alguna parte 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 de manera ordinaria), posición vertical estática, incorrección postural (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 su final, incluso si la coreografía es variada. Las diferentes partes de la coreografía no pueden aparecer como fragmentos separados.

**No se permiten** rupturas en la estructura y en 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 así como 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 estar en armonía y equilibrio durante la coreografía.



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

La coreografía debe realizarse utilizando diferentes direcciones (hacia delante, atrás, en 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 a la vez. La misma dirección, plano o nivel puede perdurar máximo 10 segundos cada vez y 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 permanecer 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/ 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
- Alguna zona del tapiz de competición no se utiliza -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 se debe abusar de ellos. El mismo tipo de desplazamiento no debe sobre emplearse (= 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 (más de tres veces) -0,1 / cada vez



## PROGRAMA CORTO: INFANTIL, JUNIOR, SÉNIOR

**\*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 debe abusar de movimientos corporales o tipos de movimiento similares.

**La variedad debe demostrarse mediante:**

- Realización de todos los movimientos corporales fundamentales, con formas variadas de movimientos corporales.
- Mostrar movimientos en diferentes planos, niveles o con diferente energía o ritmo.
- Con y sin desplazamiento.

**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 visiblemente lenta; los gimnastas deben ejecutar su coreografía con 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 visiblemente suave; los gimnastas deben ejecutar con diferentes dinámicas los elementos 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 todo el programa. La idea y el aire de la composición 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 alguna parte del programa -0,1
  - Durante todo el programa -0,2

- **Lenguaje corporal expresivo.**



## PROGRAMA CORTO: INFANTIL, JUNIOR, SÉNIOR

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, aisladas 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 GEG.

### Deducciones por lenguaje corporal expresivo:

- El lenguaje corporal no es expresivo y/o apropiado para GEG:
  - Durante alguna parte 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 su 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** vacíos 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 por la música:

- La música no respalda la coreografía (música de fondo):
  - Durante alguna parte 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 valorarán. 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 validarán 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 / 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 uno o varios componentes del equipo. Todo el equipo debe participar claramente en el elemento.

**No se permite** realizar la colaboración en equipo mediante subgrupos.

**Se permite** el apoyo de/sobre uno o más miembros del equipo; sin embargo, no se permite realizar una elevación durante la colaboración en equipo.

- **Colaboración en pareja y/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 uno o varios componentes del equipo.

- **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 y en total sincronía. 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 contos.

El equipo puede desplazarse o cambiar la formación durante el elemento; sin embargo, todos los gimnastas deben hacerlo con la misma dirección, orientación, sentido y nivel durante todo el elemento.

**No se permiten** realizar saltos, 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 iguales. Se requieren al menos tres (3) intervalos, en un corto periodo de tiempo.



## PROGRAMA CORTO: INFANTIL, JUNIOR, SÉNIOR

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

### Deducciones por elementos de colaboración:

- 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 ningún gimnasta (en el que el peso corporal de un gimnasta es mantenido completamente por otros gimnastas y/o pierde contacto con el suelo).

**\*EXCEPCIÓN** en las categorías júnior y sénior: **Se permite** una (1) elevación (sin valor) sin pérdida 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.

**En ningún caso, el gimnasta no puede pisar a otro ni ser llevado durante la elevación o colaboraciones.**

**Movimiento/elevación prohibido** -0.5 / cada movimiento/elevación

#### Elementos Acrobáticos - Categorías júnior y sénior.

La coreografía no puede contener movimientos acrobáticos, tampoco 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 mantenida ni rotación sobre ella (línea cabeza-hombros-caderas).

**\*NOTA:** La voltereta (hacia delante o hacia atrás) sin fase aérea ni tiempo de suspensión 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 apartado, 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 de energía 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 corrección postural, 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. Las posiciones de inicio y finalización forman 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 corrección postural y el trabajo bilateral.



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)		
	Pequeño:-0.1	Mediano:-0.2	Grande:-0.3
<b>Postura y alineamiento</b> <b>Aspectos Saludables</b>	-Línea postural incorrecta(ej.: posición de la pierna de apoyo en equilibrios; hombros y cadera no alineados). -Postura incorrecta -Recepción pesada.	-Pérdida de control corporal durante o al final de una elevación	-Recepción de un salto mientras aún está en posición de flexión hacia atrás. -En una elevación, una mala postura/línea de apoyo durante la misma
<b>Técnica básica de los gimnastas:</b>	-Amplitud insuficiente. -Diferencia en la ejecución de los gimnastas. -Falta de fluidez / de continuidad. -Falta de ligereza.		
<b>Pérdida de equilibrio (en cualquier movimiento):</b>	-Con movimiento adicional(cada vez/gimnasta).	- Con saltos/pasos adicionales (cada vez/gimnasta)	- Con un apoyo ( una mano, pie u otra parte del Cuerpo) (cada vez/gimnasta)
<b>Unidad:</b>	-Falta de sincronización. -Imprecisión en planos, niveles o direcciones. - Desajuste entre el movimiento y el ritmo de la música Inexactitud en formaciones.		
<b>Colisión entre gimnastas</b>	Ejecución nada o levemente perturbada.	Ejecución claramente perturbada (1 gimnasta)	Ejecución claramente perturbada (2 o más gimnastas).
<b>Características Físicas:</b> - 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).
<b>Movimientos Corporales:</b> -Técnica incorrecta - No mostrar las características básicas de los movimientos corporales.			
<b>Salto:</b> - Técnica incorrecta Características no mostradas (forma no fijada, poca elevación, escaso control muscular, recepción pesada)	Pequeños fallos en la técnica del elemento.	Técnica parcialmente incorrecta del Elemento.	Técnica totalmente incorrecta del elemento.
<b>Equilibrios:</b> - Técnica incorrecta Características no mostradas(forma no fijada, insuficiente amplitud, escaso control muscular, Rotación insuficiente)			





## PROGRAMA CORTO: INFANTIL, JUNIOR, SÉNIOR

<b>Caída total (dos o más apoyos) en cualquier movimiento</b>	-0.4 cada gimnasta/cada vez.
<b>Elevación fallidas</b>	- Falla en la elevación: -0.5 cada vez. -El gimnasta cae al suelo desde la elevación: -0.5 cada vez
<b>Técnica GEG: falta técnica GEG total</b>	-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 ausente o gimnasta 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.

Para competiciones internacionales, todos los jueces deben tener una licencia válida de IFAGG.

La oficina de la IFAGG mantiene un registro de Licencias de jueces y de los jueces internacionales autorizados.

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

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

### 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 (VT), compuesto por 2-4 jueces.
- Composición, Valor Artístico (VA), 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



## PROGRAMA CORTO: INFANTIL, JUNIOR, SÉNIOR

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 actuaciones de los jueces estén de acuerdo con las reglas y regulaciones de 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.

#### ● Penalizaciones deducidas por el Juez Responsable.

##### - Valor Artístico:

- Disciplina del entrenador y/o gimnasta/s o persona oficial del equipo.
  - Voces fuertes, altas 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 de menos.
- 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, punteras, etc.): -0,1 / cada objeto perdido.

##### - Ejecución:

- Gimnasta ausente: -0,5 por cada gimnasta ausente o adicional.
- La penalización es propuesta por los Jueces de Línea:
  - Salida de tapiz: 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 demarcación del tapiz de competición.

#### Funciones y responsabilidades:

- Debe señalar cada traspaso de la línea límite del tapiz de competición con una bandera, y registrar cada uno en una papeleta que se proporcionará. Al final del ejercicio, los jueces de línea envían la papeleta al Juez Responsable, quien aprueba la penalización. La penalización se resta de la puntuación promedio de Ejecución.
- Recoger cada artículo perdido del tapiz y registrar cada uno en una papeleta que se proporcionará. Al final del ejercicio, los jueces de línea envían la papeleta al Juez Responsable, quien aprueba la penalización. Las penalizaciones se restan de la puntuación promedio del Panel de VA.
- 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 envían 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 [-].



## PROGRAMA CORTO: INFANTIL, JUNIOR, SÉNIOR

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 GEG
2. Técnica Básica de Gimnasia
3. Características de los Equilibrios
4. Características de los Saltos
5. Técnica Básica y Características de los Movimientos Corporales
6. Variación de Movimientos Corporales
7. Series de Movimientos Corporales
8. Características de Otros Grupos de Movimientos

### 1. Filosofía de GEG

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

La filosofía del deporte se basa en movimientos armoniosos, rítmicos y dinámicos realizados con el uso natural de la fuerza y 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 unidos de manera que el flujo del movimiento continúa de uno a otro.

### 2. Técnica Básica de Gimnasia

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

- Una buena postura natural 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, incluyendo el despegue para saltos.
- 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 elevada
- Buen control del cuerpo durante y después del equilibrio

**Los equilibrios pueden ser estáticos o dinámicos.**



**Características de los equilibrios estáticos:**

- Los equilibrios estáticos se pueden realizar sobre 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 (tourlent, ilusiones, giros):**

- Tourlent (slow turn, promenade): se debe completar un mínimo de 360° en una forma fija con un máximo de 4 apoyos en el talón.
- 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.
  - o Cualquier equilibrio estático con una rotación mínima de 360° en una forma fija (giro) se contará como un equilibrio dinámico.
  - o 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**

Los saltos deben tener las siguientes características:

- Forma fija y bien definida durante el vuelo.
- Forma fija y bien definida durante la rotación en salto y saltos en giro.
- Buena elevación durante el salto.
- Buen control del cuerpo durante y después del salto.
- La recepción debe ser ligera y suave.

**5. Técnica Básica y Características de los Movimientos Corporales**

**Ondas del Cuerpo Total**

**- Onda corporal frontal hacia delante (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 hacen 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 aumento de velocidad para la ejecución del 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 corporal frontal 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 impulso 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 y continúa el movimiento al final. La onda se refleja en todo el cuerpo y termina con una extensión.

Características:

- Extensión y aumento 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 corporal 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 continúa el movimiento al final. La onda se refleja en todo el cuerpo y termina con una extensión.

Características:

- Relajación y aumento 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:

- Aumento de 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 (Swing) 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 ayudadas por la/s mano/s, pero el control muscular y la línea de la columna vertebral recta deben ser claramente visibles.

Una línea y un 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 postural del cuerpo.

- **Relajación.**

La relajación comienza desde una posición bien controlada (pequeña extensión al inhalar). En la relajación (al exhalar), la base 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 Corporales.**

Los movimientos corporales pueden variar combinándose con diferentes tipos de movimientos de brazos, movimientos de piernas, saltos, pasos, saltitos y/o realizándose en diferentes planos o niveles.

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

**7. Series de Movimientos Corporales.**

En una serie de movimientos corporales, se realizan dos o más movimientos corporales consecutivos, que se enlazan de manera fluida. La fluidez se apoya en la respiración natural y utilizando la técnica de movimiento corporal total 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 corporales (incluyendo variaciones de movimientos corporales básicos y movimientos pre-acrobáticos).

**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 elevaciones y mantenimientos.

**Series de pasos, saltos y saltitos.**

Las series de pasos, saltos y 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.