

FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE GIMNASIA ESTÉTICA DE GRUPO



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE LA IFAGG PROGRAMA LARGO

Categorías infantiles (categorías de edad 8-10, 10-12 y 12-14 años)

La IFAGG es la propietaria de los derechos de autor de estas reglas.
Queda prohibido cualquier uso o modificación de este documento, total o parcial, sin el consentimiento de la IFAGG.

**Válido desde: 1 de enero de 2026
Válido hasta: 31 de diciembre de 2028**

Última actualización: 5 de noviembre de 2025

ÍNDICE:

1. GENERAL	4
1.1. DISPOSICIONES DE LA COMPETICIÓN	4
1.2. CATEGORÍAS DE LA COMPETICIÓN	4
1.3. GRUPO COMPETIDOR	4
1.3.1. Número de gimnastas	4
1.4. PROGRAMA DE LA COMPETICIÓN	5
1.4.1. Duración del programa de competición	5
1.4.2. Música	5
1.5. ÁREA DE COMPETICIÓN	6
1.6. VESTIMENTA, PEINADO Y MAQUILLAJE DE LAS GIMNASTA	6
1.6.1. Vestimenta	6
1.6.2. Peluquería	7
1.6.3. Maquillaje	8
1.7. DISCIPLINA	8
1.7.1. Dopaje	8
1.7.2. Disciplina de gimnastas y entrenadores	8
2. VALOR TÉCNICO	10
2.1. ELEMENTOS OBLIGATORIOS DEL PROGRAMA	10
2.1.1. Movimientos corporales y series de movimientos corporales	10
2.1.2. Equilibrios y series de equilibrios	12
2.1.3. Saltos/saltitos y series de saltos/saltitos	14
2.1.4. Series de pasos, saltos y saltitos	16
2.1.5. Elementos acrobáticos	17
2.1.6. Movimientos de flexibilidad	18
2.1.7. Series combinadas (series que combinan diferentes grupos de movimientos)	19
2.2. ELEMENTOS TÉCNICOS Y EVALUACIÓN DEL VALOR TÉCNICO (TV)	20
2.2.1. Elementos técnicos	20
2.2.2. Elementos técnicos obligatorios para la categoría infantil de 8 a 10 y de 10 a 12 años	21
2.2.3. Elementos técnicos obligatorios para la categoría infantil de 12 a 14 años	23
2.2.4. Evaluación del valor técnico	25
3. VALOR ARTÍSTICO	26
3.1. COMPONENTES OBLIGATORIOS DEL PROGRAMA	26
3.1.1. Calidad AGG	26
3.1.2. Estructura de la composición	27
3.1.3. Expresión, música y originalidad	30
3.1.4. Elementos de colaboración	33
3.1.5. Penalizaciones	35
3.1.6. Evaluación del valor artístico	37
3.1.7. Tabla de deducción del valor artístico	38
4. EJECUCIÓN	41
4.1. REQUISITOS DE EJECUCIÓN	41
4.2. Evaluación de la ejecución	41
4.3. Tabla de deducción de la ejecución	42

5.	EVALUACIÓN	43
5.1.	GENERAL	43
5.2.	JUECES DE EVALUACIÓN	43
5.2.1.	Paneles de evaluación	43
5.2.2.	Jueces principales	43
5.2.3.	Juez responsable	44
5.2.4.	Jurado superior	45
5.2.5.	Jueces de línea	45
5.2.6.	Jueces de tiempo	45
6.	PUNTUACIÓN	46
6.1.	GENERAL	46
6.1.1.	Categoría infantil de 8 a 10 y de 10 a 12 años	46
6.1.2.	Categoría infantil de 12 a 14 años	46
6.2.	CÁLCULO DE LAS PUNTUACIONES PARCIALES	47
7.	CAMBIO DE LAS REGLAS	47
8.	APÉNDICE	48

REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE CATEGORÍAS INFANTILES

La Federación Internacional de Gimnasia Estética en Grupo (IFAGG) posee los derechos de autor de este reglamento. El uso de este documento (total o parcial) sin autorización de IFAGG queda prohibido. Este reglamento es de aplicación a todas las competiciones internacionales de gimnasia estética de grupo en las categorías infantiles, organizadas por la IFAGG y sus miembros.

1. GENERALIDADES

La gimnasia estética de grupo se basa principalmente, en la utilización de movimientos corporales totales, armoniosos, rítmicos y naturales, en los que las caderas son el eje central del movimiento. Es un deporte donde se combina la danza y la gimnasia con elegancia y belleza y en el que el cuerpo se convierte en el principal medio para comunicar ideas, emociones, sentimientos y la filosofía que inspira este deporte.

1.1. ACUERDOS DE COMPETICION

Ver el reglamento general de la IFAGG.

1.2. MODALIDADES DE COMPETICIÓN Y CATEGORÍAS DE EDAD

1.2.1. Modalidades de competición

Las competiciones de categorías infantiles están abiertas a gimnastas de todos los géneros.

Las competiciones oficiales reconocidas por IFAGG se organizan entre las siguientes modalidades:

1.2.1.1. Modalidad femenina

El equipo está compuesto únicamente por gimnastas femeninas.

El equipo que incluya gimnastas que no sean femeninas será automáticamente descalificado de la competición.
Ver el Reglamento General de Competición.

1.2.1.2. Modalidad mixta

El equipo está compuesto por gimnastas de todos los géneros. Sin embargo, debe haber al menos una (1) gimnasta femenina y un (1) gimnasta masculino en cada equipo sobre el tapiz de competición.

No es posible que un equipo participe en ninguna competición de GEG si falta un gimnasta masculino y/o femenino. Dichos equipos serán automáticamente descalificados de la competición.
(Ver el Reglamento General de Competición).

Sin embargo, en situaciones de fuerza mayor, como una lesión ocurrida durante la competición, el grupo podrá continuar participando. En tal caso, el grupo deberá informar oficialmente por escrito al Consejo de IFAGG y al Responsable de Jueces, requiriendo la aprobación del Consejo de IFAGG.

Se aplicará una penalización de -0,5 por cada gimnasta ausente.

1.2.2. Categorías de edad de la competición

8 - 10 años: Las gimnastas de 8, 9 y 10 años cumplidos durante la temporada de competición. Dos miembros de un grupo pueden ser un año menor o un año mayor que las edades mínima y máxima establecidas.

10 - 12 años: Las gimnastas de 10, 11 y 12 años cumplidos durante la temporada de competición. Dos miembros de un grupo pueden ser un año menor o un año mayor que las edades mínima y máxima establecidas.

12 - 14 años: Las gimnastas de 12, 13 y 14 años cumplidos durante la temporada de competición. Dos miembros de un grupo pueden ser un año menor o un año mayor que las edades mínima y máxima establecidas.

1.3. GRUPOS DE COMPETICIÓN

1.3.1. Número de gimnastas

***Las competiciones de categorías infantiles están abiertas a gimnastas de todos los géneros.

Para cada competición, un equipo podrá inscribir entre 6 y 14 gimnastas, incluidas las reservas.

Sobre el tapiz de competición, un equipo estará compuesto por 6 a 14 gimnastas.

Durante una temporada de competición, un gimnasta solo puede participar en un equipo y en una categoría de competición.

En caso de que un equipo inicie su rutina con seis (6) o más gimnastas y en medio del ejercicio algún integrante abandone el tapiz de competición, el grupo será penalizado por gimnasta ausente:

- **Penalización** (aplica el **juez principal de Ejecución**): - 0,5 por cada gimnasta faltante o adicional respecto al número requerido de gimnastas.
- **Penalización** (aplica el **juez principal de Ejecución**): -0.5 por cada gimnasta que abandone el tapiz de competición durante el programa.

1.4. PROGRAMA DE COMPETICIÓN

1.4.1. Duración del programa de competición

La duración del ejercicio deberá ser entre 2 min – 2 min 30 s

La puesta en marcha del cronómetro se iniciará con el primer movimiento de cualquiera de los gimnastas, realizado después de que el grupo se haya colocado en la posición inicial. El cronómetro se detendrá cuando todo el equipo esté completamente inmóvil.

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

La entrada de los grupos no debe ser excesivamente larga, ni estar acompañada de música o movimientos extras.

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

1.4.2. Música

La elección de la música es libre. La música puede ser interpretada por uno o varios instrumentos y se permite que tenga voces y palabras. La música debe estar unificada y bien estructurada, 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. Se permite que suene una señal breve antes de la música. Se permite una breve introducción musical sin movimiento.

Debe existir una sola pieza musical grabada en formato electrónico. La música debe ser entregada a los organizadores en el formato solicitado.

La siguiente información debe estar claramente indicada en inglés en el CD o en el archivo electrónico de música:

- nombre del club/nombre del grupo,
- país que representa el grupo/club,
- categoría del equipo,
- duración de la música.

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

El ejercicio, en su totalidad, debe ser realizado en todo momento con acompañamiento musical.

Si la música fuera errónea, es responsabilidad del grupo parar inmediatamente el ejercicio y en este caso, el conjunto podrá comenzar con la música correcta.

El grupo también podrá repetir el ejercicio en casos de “**fuerza mayor**”, como accidentes, así como por equivocación del comité organizador (por ejemplo, fallo eléctrico, error del sistema de sonido, etc.). El Juez Responsable / Jurado Superior / Jueces Principales de los Paneles deberá aprobar dicha repetición.

1.5. ÁREA DE COMPETICIÓN

Las dimensiones del tapiz deberá ser 13x13 m, incluyendo la línea delimitante. La línea delimitante deberá estar marcada de manera clara y deberá tener un mínimo 5 cm de ancho. Las gimnastas no están autorizadas a salir del tapiz durante la ejecución de su rutina, incluyendo posición inicial y final.

- **Penalización** (aplicada por **el juez principal de Ejecución**): -0,1 por cada gimnasta que salga del tapiz.

1.6. VESTIMENTA, PEINADO Y MAQUILLAJE DE LAS GIMNASTAS

1.6.1. Vestimenta

La vestimenta de competición utilizada debe respetar el espíritu deportivo de la gimnasia estética de grupo.

Dicha vestimenta debe ser idéntica en material y estilo y del mismo color para todos los miembros del grupo. Sin embargo, si está hecha de un material estampado, se toleran pequeñas diferencias debido al corte. La vestimenta de competición debe mantenerse sin cambios durante todo el programa.

La vestimenta de competición de gimnastas masculinos, femeninos y de otros géneros debe ser lo más similar posible en estilo y colores. No obstante, se toleran pequeñas diferencias entre los vestuarios de gimnastas masculinos, femeninos y de otros géneros.

Los gimnastas deben realizar el ejercicio usando punteras de gimnasia de color beige.

La composición general, incluyendo movimientos, música y vestuario de competición, debe ser estética y no debe provocar, herir, atacar o insultar a las personas, ni tampoco hacer referencias religiosas, nacionalistas o políticas.

- **Penalización por el Juez Principal de VA (a propuesta de la mayoría de los jueces de VA)**: -0,3 por insultos relacionados con religión, nacionalidad, política o cualquier otro tipo de ofensa.

1.6.1.1. Vestimenta de las gimnastas femeninas y/u otros géneros

La vestimenta de competición de las gimnastas, tanto femeninas como de otros géneros, debe consistir en un maillot o un mono de gimnasia, con o sin falda, confeccionado con material no transparente, excepto en las mangas, el escote y las piernas por debajo del pliegue de la ingle. El escote del maillot no debe ser más bajo que la parte superior del pecho por delante y la parte inferior de los omóplatos por detrás. El corte de la falda debe ser lo suficientemente largo como para cubrir las ingles por delante y los glúteos por detrás.

La vestimenta de competición debe ajustarse bien al cuerpo y no debe distraer ni impedir la visión clara de los movimientos ni perturbar la evaluación de la ejecución.

Se permite llevar:

- mallas hasta los tobillos, por encima o por debajo del maillot,
- pequeñas decoraciones en el vestido/falda de competición (como cintas, pedrería, rosetas, etc.) que sean estéticas y no perturben la ejecución del ejercicio,
- vendajes y cintas de sujeción del color de la piel,
- emblemas y logotipos nacionales de conformidad con las Reglas Generales de Competición (tamaño máximo 30 cm²). Los emblemas pueden situarse en la parte superior del brazo o en la zona de la cadera de la vestimenta de competición.

Está prohibido llevar:

- sombreros o cualquier otro tipo de gorro,
- adornos separados en las muñecas, los tobillos y/o el cuello,
- todo tipo de pendientes y otras joyas,
- cualquier tipo de luces en el vestido de competición,
- guantes o mangas en la palma de la mano,
- adornos o elementos decorativos demasiado grandes en el vestido de competición que no permitan a los jueces ver los movimientos,
- pantalones.

1.6.1.1. Vestimenta de los gimnastas masculinos y/o de otro género

La vestimenta de competición de los gimnastas masculinos y de otros géneros debe ser un maillot o un mono de gimnasia confeccionado con material opaco, 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 los omóplatos en la parte trasera.

En caso de que un gimnasta masculino y/o de otro género lleve un maillot de gimnasia, se le exigirá que lleve mallas de material no transparente hasta los tobillos, por encima o por debajo del maillot.

La vestimenta de competición debe ajustarse bien al cuerpo y no debe distraer ni impedir la visión clara de los movimientos ni perturbar la evaluación de la ejecución.

La decoración de la vestimenta de gimnasia masculina y/o de otro género debe ser discreta y de buen gusto.

Se permite llevar:

- mallas hasta los tobillos, por encima o por debajo del maillot,
- pequeñas decoraciones en el vestido/falda de competición (como cintas, pedrería, rosetas, etc.) que sean estéticas y no perturben la ejecución del programa,
- vendajes y cintas de sujeción del color de la piel,
- emblemas y logotipos nacionales de conformidad con las Reglas Generales de Competición (tamaño máximo 30 cm²). Los emblemas pueden situarse en la parte superior del brazo o en la zona de la cadera de la vestimenta de competición.

Está prohibido llevar:

- sombreros o cualquier otro tipo de gorro,
- adornos separados en las muñecas, los tobillos y/o el cuello,
- todo tipo de pendientes y otras joyas,
- cualquier tipo de luces en el vestido de competición,
- guantes o mangas en la palma de la mano,
- adornos o elementos decorativos demasiado grandes en el vestido de competición que no permitan a los jueces ver los movimientos,
- pantalones holgados.

1.6.2. Cabello

Por la seguridad de las gimnastas, el cabello (excepto el cabello corto) debe estar recogido. Para las gimnastas femeninas y de otros géneros, se permite llevar pequeñas decoraciones en el cabello (puede ser una cinta alrededor del moño) y todas deben ser del mismo estilo. El tamaño máximo de cualquier decoración es de 5 x 10 cm y la altura máxima desde el cuero cabelludo, de 1 cm. En cuanto a la altura del moño, no debe superar los 10 cm. Cada peinado que no cumpla con estas normas resultará con una **penalización de VA**.

A los gimnastas masculinos no se les permite llevar ninguna decoración en el cabello.

El peinado de los gimnastas debe mantenerse sin cambios desde el inicio hasta el final del ejercicio. Por cada peinado deshecho habrá una **penalización de VA**.

Aclaración: La pérdida de pequeñas horquillas y pequeños cristales de strass no será penalizada.

No se permite el uso de tintes para el cabello que puedan transferirse al área de competición

1.6.3. Maquillaje

El maquillaje debe ajustarse a los principios de los deportes de competición, pero no a los de un espectáculo o actuación. Las gimnastas femeninas y de otros géneros pueden llevar un maquillaje deportivo, moderado y estético. No se permite el maquillaje teatral, dibujos u otros símbolos en la cara, piedras o lentejuelas, sombras brillantes, pintalabios de colores demasiado oscuros o antinaturales, lentes de contacto de colores, etc. Se permiten las pestañas artificiales (pero no más largas de 1 cm). No se permite el uso de ningún tipo de joyas.

Los gimnastas no deben manchar la zona de competición utilizando ningún tipo de material que pueda transferirse a la misma (tintes para el cabello, maquillaje, color del vestido, etc.).

Los gimnastas masculinos no pueden llevar ningún tipo de maquillaje.

- **Penalización por parte del juez Responsable (a propuesta de los jueces de línea):** -0,2 por cada mancha de color-
- **Penalización por parte del juez Principal de VA (a propuesta de la mayoría de los jueces de VA):** -0,1 por un gimnasta y -0,2 por dos o más gimnastas por vestimenta, peinado, joyas o maquillaje que incumplan las regulaciones.
- **Penalización por parte del juez Principal de VA (a propuesta de la mayoría de los jueces de VA):** -0,1 por cada peinado deshecho.
- **Penalización por parte del juez Principal de VA (a propuesta de los jueces de línea):** -0,1 por cada objeto perdido (adornos para el pelo, zapatillas de punta, etc.).

1.7. DISCIPLINA

1.7.1. Dopaje

Ver el reglamento general de la IFAGG.

Como condición para participar en eventos organizados por la IFAGG, debe nombrarse a una persona responsable de hacer el seguimiento de las reglas antidopaje. Todos los entrenadores, atletas y delegados de los equipos deben conocer el reglamento sobre dopaje. La información sobre las sustancias prohibidas y los métodos se pueden encontrar en la página web de WADA: <http://www.wada-ama.org/>

1.7.2. Disciplina de gimnastas y entrenadores

Todos los entrenadores y gimnastas deberán respetar al equipo que esté compitiendo, tampoco deberán interrumpir ni molestar a los jueces ni al público presente en el recinto de la competición. Durante la actuación de otros equipos, no se permiten voces fuertes o música proveniente del exterior del área de competición, su incumplimiento conllevará una penalización que se deducirá de **VA**.

- **Penalización por parte del juez Responsable:** - 0,3 por disciplina del entrenador.

Antes de entrar en el tapiz, los gimnastas no están autorizados a realizar calentamientos en la zona de competición. Deben permanecer, al igual que los entrenadores y delegados, en la zona delimitada para ellos. No respetar esta regla, dará lugar a una penalización que se deducirá de **VA**.

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

En ningún caso un entrenador, representante oficial del equipo o cualquier persona que tenga relación con el grupo, podrá comunicarse verbalmente o mediante señas con los gimnastas durante la realización de su ejercicio. Cualquier asistencia que contribuya a la correcta ejecución de la rutina será penalizada en **VA**.

- **Penalización por parte del juez Responsable:** - 0,3 por asistencia del entrenador.

Los gimnastas no tienen permitido emitir sonidos durante la coreografía excepto palmadas, toques o efectos rítmicos similares; no respetar esta norma conlleva una penalización en **VA**.

- **Penalización por parte del juez Principal de VA (a propuesta de la mayoría de los jueces de AV):** - 0,1 cada vez.

Para más información sobre el reglamento en cuestión de disciplina, revisad el código de disciplina de la IFAGG.

2. VALOR TÉCNICO

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

El valor técnico consta de:

Elementos requeridos:

- Movimientos corporales (MC) y series de movimientos corporales (SMC)
- Equilibrios y series de equilibrios
- Saltos y series de saltos
- Series de pasos y saltitos
- Movimientos acrobáticos
- Movimientos de flexibilidad
- Series combinadas (series que combinan diferentes grupos de movimientos)

2.1. ELEMENTOS REQUERIDOS EN LA COREOGRAFIA

2.1.1. Movimientos corporales y series de movimientos corporales

La gimnasia estética de grupo se basa en la utilización de movimientos corporales totales, estéticos y naturales, en donde las caderas son el centro del movimiento. Un movimiento corporal realizado con una parte del cuerpo se debe reflejar a lo largo de todo el cuerpo.

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

Movimientos corporales totales requeridos:

- Onda corporal total.
- Swing corporal total.

Movimientos corporales requeridos:

- Flexión.
- Torsión.
- Contracción.
- Línea o inclinación.
- Relajación.

Técnica básica y características de los Movimientos Corporales (MC) fundamentales

Ver el Apéndice.

Variación de los Movimientos Corporales (MC)

Los movimientos corporales pueden variar al combinarlos con distintos tipos de movimientos de brazos, piernas, saltitos, pasos de danza, y al ejecutarlos en diferentes planos o niveles. También pueden variar al combinarse entre sí, por ejemplo: inclinación con torsión.

Las combinaciones de dos movimientos corporales realizados simultáneamente se evalúan únicamente como un único movimiento corporal.

Serie de movimientos corporales (SMC):

En una serie de movimientos corporales se ejecutan de manera consecutiva, dos o más movimientos corporales diferentes, enlazándolos de forma fluida. La fluidez se logra mediante una respiración natural y la aplicación lógica de la técnica de movimiento corporal total: los movimientos que se alejan del centro del cuerpo y los que se dirigen hacia él deben sucederse en un orden coherente.

En una serie se pueden utilizar todo tipo de movimientos corporales, incluidas variaciones de movimientos básicos y elementos pre-acrobáticos como las volteretas.

SMC-A = serie que incluye dos (2) movimientos corporales diferentes

SMC-B = serie que incluye tres (3) movimientos corporales diferentes

SMC-C = serie que incluye cuatro (4) movimientos corporales diferentes

Además, la serie de movimientos corporales puede incluir otros movimientos corporales que desarrollen la coordinación, el control corporal y la agilidad de los gimnastas.

Por ejemplo:

- volteretas (hacia adelante, lateral o hacia atrás sin tiempo de suspensión),
- inclinaciones con apoyo,
- apoyo sobre los hombros sin parada en la posición.

Todas las series de movimientos corporales deben realizarse con fluidez y naturalidad, estar conectados de una forma lógica y continua, como si cada movimiento fuera creado a partir del movimiento anterior. Las series de movimientos corporales pueden realizarse con movimientos de brazos (balanceos, empujes, ondas, ochos, etc.) o diferentes tipos de pasos (pasos rítmicos, caminar, carrera, etc.).

Serie de movimientos corporales con cambios de nivel

Para el cambio de niveles durante la serie, todos los gimnastas deben mostrar al menos un movimiento corporal en posición de pie y un movimiento corporal en posición de suelo.

Serie de movimientos corporales con desplazamiento

Para desplazarse, todos los gimnastas deben moverse claramente, al menos 1,5 m. Desplazarse significa cambiar de ubicación dentro del tapiz. Se puede hacer dando pasos, rodando, etc.

2.1.2. Equilibrios y Series de Equilibrios

Los equilibrios elegidos en la composición deben corresponder al nivel de habilidad y edad de los gimnastas. La composición debe contener diferentes equilibrios (estáticos y dinámicos) y series de equilibrios. Los equilibrios pueden realizarse con el pie plano o en relevé alto. Se pueden utilizar un máximo de 2 formas diferentes en cada elemento.

Todos los equilibrios deben tener las siguientes características:

- la forma bien fijada y definida durante el equilibrio ("foto"),
- altura suficiente en la pierna elevada,
- buen control corporal durante y después del equilibrio,
- estar realizados en relevé alto o pie plano.

Equilibrios estáticos

Los equilibrios estáticos pueden realizarse sobre una pierna, una rodilla o en posición "cosaco". Durante un equilibrio estático, la pierna libre debe de estar elevada por lo menos a 90° y solo puede estar una pierna doblada.

Los equilibrios dinámicos (tourlents, ilusiones, giros) deben tener las siguientes características:

Tourlents (tour lento, promenade):

- se debe completar un mínimo de 360° con la forma fijada,
- se permite un máximo de cuatro (4) apoyos con el talón durante la rotación, deben iniciarse únicamente una vez que la posición inicial de equilibrio haya sido claramente fijada,
- todos los criterios técnicos relativos al nivel de la pierna libre, al apoyo o ayuda de las manos y a la forma de los movimientos corporales son idénticos a los establecidos para los equilibrios estáticos.

Ilusiones:

- deben incluir una rotación de 360° desde el hombro hasta la cadera.

Giros:

- se debe completar un mínimo de 360° con la forma fijada,
- si la rotación requerida no es realizada por al menos 2/3 del equipo, no se contabilizará como equilibrio.
- ambas piernas pueden estar dobladas.

Aclaraciones sobre los equilibrios:













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

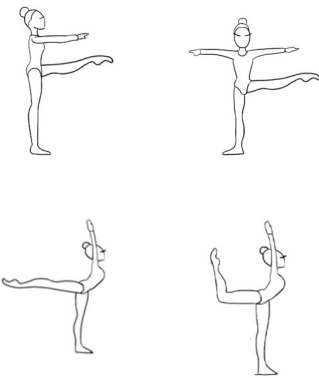
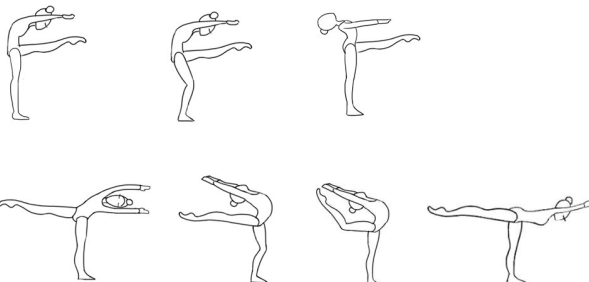





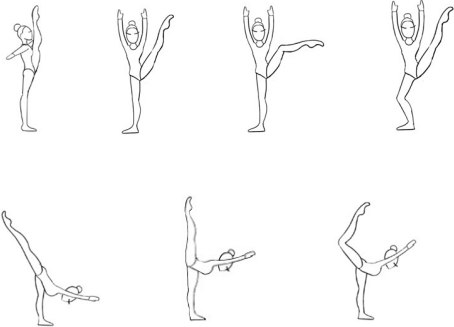


- con un movimiento corporal (flexión, torsión, etc.),
- con una rotación de 360° en una forma fija (tourlents),
- con una rotación mínima de 360° en una forma fija (giro),
- con o sin ayuda de las manos en la pierna libre (excepción: el equilibrio en *posición passé* solo se puede realizar sin ayuda de las manos).
- Equilibrio estático con una amplitud de la pierna elevada mínimo de 135° y realizado en relevé.

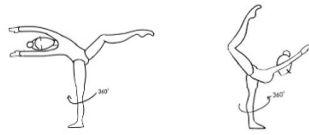
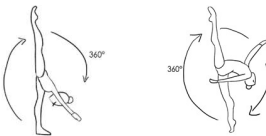
Serie de equilibrios

Es una combinación de 2 equilibrios diferentes, realizados de manera sucesiva con apoyo sobre la misma pierna o con cambio de pierna de soporte. Entre los 2 equilibrios está permitido un máximo de 1 paso. No está permitido estar sobre los dos pies entre los equilibrios.

TABLA: Ejemplos de equilibrios

	Equilibrios	Variación
1.	<p>En posición passé</p> 	<p>a) Con movimiento corporal</p>  <p>b) Giros (mínimo 360°)</p> 
2.	<p>Giros (mínimo 360°) con pierna libre elevada por debajo de 90°, al frente, al lado o detrás.</p> 	<p>a) Con movimiento corporal</p> 
3.	<p>Con ayuda de una o dos manos, con pierna libre elevada mínimo 90°, al frente, al lado o detrás</p> 	<p>a) Con movimiento corporal</p>  <p>b) Giros (mínimo 360°)</p> 
4.	<p>Sobre una rodilla o en posición "cosaco", al frente, al lado o detrás</p>  	<p>a) Con movimiento corporal</p>  <p>b) Giros (mínimo 360°)</p> 

<p>5.</p>	<p>Sin ayuda de una o dos manos, con pierna libre elevada mínimo 90°, al frente, al lado o detrás</p> 	<p>a) Con movimiento corporal</p>  <p>b) Giros (mínimo 360°)</p> 
<p>6.</p>	<p>Con ayuda de una o dos manos, con pierna libre elevada mínimo 135°, al frente, al lado o detrás</p> 	<p>a) Con movimiento corporal</p>  <p>b) con relevé alto</p>  <p>c) Giros (mínimo 360°)</p> 
<p>7.</p>	<p>Sin ayuda de una o dos manos, con pierna libre elevada mínimo 135°, al frente, al lado o detrás</p> 	<p>a)) Con movimiento corporal</p>  <p>b) con relevé alto</p> 

		<p>c) Giros (mínimo 360°)</p> 
8.	<p>Ilusión con rotación mínima de 360°, en la cual la amplitud debe ser de mínimo 135°, las manos no deben tocar el suelo.</p> 	

Están permitidos otros equilibrios que no estén en la lista de “Ejemplos de equilibrios” pero que posean los requerimientos necesarios.

Los equilibrios no contarán como dificultad cuando presenten los siguientes errores:

- forma no fijada y no definida durante el equilibrio (“foto”),
- altura insuficiente de la pierna elevada,
- rotación insuficiente (menos de 360°) durante un tourlent, una ilusión y giros,
- si el equilibrio tiene 0.5 puntos o más de errores en la **Ejecución**.

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

2.1.3. Saltos y Series de Saltos

Los saltos seleccionados en la composición deben corresponder al nivel y la edad de las gimnastas. La composición debe contener diferentes saltos y series de saltos (combinación de 2 saltos diferentes).

Los saltos deben seguir las siguientes características:

- forma fijada y bien definida del salto durante la suspensión,
- buena elevación durante el salto,
- buen control corporal durante y después del salto,
- el aterrizaje debe ser suave y ligero.

Saltos con giro

Requisitos para los saltos con giro:

- un giro mínimo de 180° en una forma fijada y/o 360° desde el momento del despegue hasta el momento del aterrizaje (nota: los criterios de rotación dependerán de la técnica y la amplitud del salto),
- saltos con técnica en tournant.

Aclaraciones sobre los saltos:

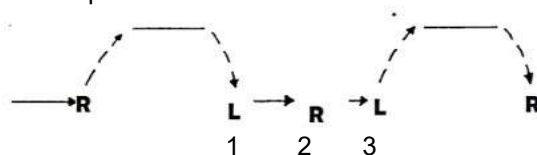
La misma forma de salto puede ser utilizada y será contada como una variación del mismo si se realiza de la siguiente manera:

- con un movimiento corporal (flexión, torsión, etc.),
- con una rotación: un giro de 180° como mínimo en una forma fijada y/o 360° desde el momento del despegue hasta el momento del aterrizaje (nota: los criterios de rotación dependerán de la técnica y la amplitud del salto),
- con la técnica en tournant,
- con el cambio de piernas rectas/dobladas.

Serie de saltos

Es una combinación de 2 saltos diferentes realizados sucesivamente. Entre los 2 saltos de una serie, se permite un máximo de 3 apoyos

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



Ejemplo 2: Salto zancada (Split) y salto en círculo. Después del aterrizaje (1 apoyo), un assemblé con dos piernas (2 apoyos) está permitido.

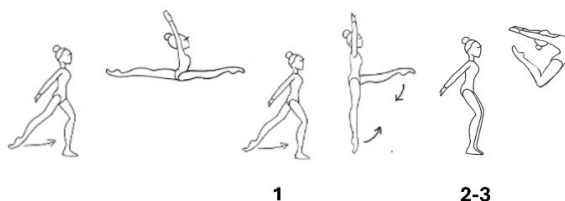


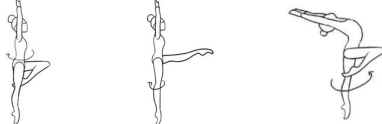







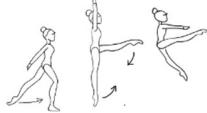

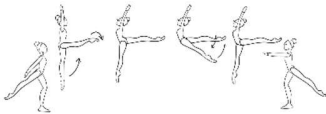
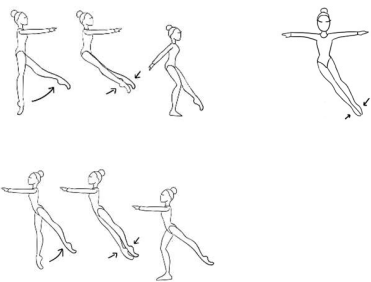

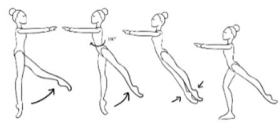




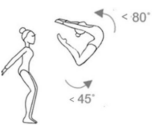











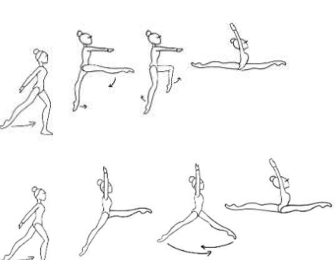





TABLA: Ejemplos de saltos

	Saltos	Variación
1.	<p>Salto vertical con pierna libre a la horizontal Mínimo 90°, al frente, al lado o detrás</p> 	<p>a) Con movimiento corporal</p>  <p>b) Con giro</p> 
2.	<p>Salto con Giro sin amplitud</p> 	<p>a) Con movimiento corporal</p> 
3.	<p>Salto agrupado</p> 	<p>a) Con giro</p> 
4.	<p>Salto carpado</p> 	<p>a) Con movimiento corporal</p>  <p>b) Con giro</p> 
5.	<p>Salto tijera</p> 	<p>a) Con movimiento corporal</p> 

		<p>b) Con giro (entrelacé)</p> 
6.	<p>Cabriole al frente, al lado o detrás</p> 	<p>a) Con movimiento corporal</p>  <p>b) Con giro</p> 
7.	<p>Salto cosaco con pierna al frente o al lado</p> 	<p>a) Con movimiento corporal</p>  <p>b) Con giro</p> 
8.	<p>Salto arqueado</p> 	<p>Salto en círculo</p>  <p>a) Con giro</p> 
9.	<p>Salto corza</p> 	<p>a) Con movimiento corporal</p> 

		<p>b) Con giro</p>  <p>c) con cambio de piernas rectas/dobladas</p> 
10.	<p>Salto Gato</p> 	<p>a) Con movimiento corporal</p>  <p>b) Con giro</p> 
11.	<p>Salto Zancada</p> 	<p>a) Con movimiento corporal</p>  <p>b) Con giro</p>  <p>c) con cambio de piernas rectas/dobladas</p> 

12.	Salto lateral 	a) Con movimiento corporal  b) Con giro 
-----	--	--

Están permitidos otros saltos que no estén especificados en la tabla “Ejemplos de saltos” y que cumplan los requerimientos.

Salto con movimientos corporales

El mismo movimiento corporal (por ejemplo, flexión hacia atrás, torsión, etc.) durante un salto puede repetirse un máximo de 3 veces. Solo los 3 primeros saltos con el mismo movimiento corporal se evaluarán como elementos técnicos. Los demás saltos con el mismo movimiento corporal no se evaluarán como elementos técnicos.

Aclaración:

Si parte del equipo realiza, por ejemplo, un salto zancada y otra parte realiza un salto zancada con flexión hacia atrás, se contará como uno de los movimientos corporales permitidos para repetir un máximo de tres (3) veces.

Salto que aterrizan en el suelo con el apoyo de otra parte del cuerpo que no sean los pies

Los saltos normalmente deben aterrizar sobre un pie o ambos pies; sin embargo, un máximo de 2 saltos en un programa pueden aterrizar sobre otra parte del cuerpo, por ejemplo, las rodillas, o con el apoyo de otra parte del cuerpo, por ejemplo, manos o brazos.

Solo los primeros 2 saltos que aterricen en el suelo con apoyo de una parte del cuerpo distinta a los pies serán evaluados como elementos técnicos. Los saltos adicionales que utilicen apoyo de otra parte del cuerpo distinta a los pies no serán evaluados como elementos técnicos.

Nota: Si un salto aterriza sobre un pie o ambos pies y es seguido inmediatamente por una voltereta, pasada o cualquier otro movimiento corporal, el salto se evaluará como aterrizaje sobre pie(s).

Los saltos no contarán como dificultad cuando presentan los siguientes errores:

- forma no fijada ni definida durante el salto,
- elevación insuficiente en el salto,
- si el salto posee 0.5 puntos o más de penalización en la ejecución.

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

2.1.4. Serie de pasos rítmicos y saltitos

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

Una serie contiene un mínimo de 6 pasos y/o saltitos y por lo menos, de 2 estilos diferentes.

Por ejemplo:

- variaciones de carrera o carrerita,
- variaciones de diferentes pasos de baile (por ejemplo, vals, polka, etc.),
- variaciones de pasos de baile o saltos de estilo folclórico.

Serie de pasos y saltitos que incluyen cambios en el ritmo

Para el cambio de ritmo, se debe mostrar al menos 1 cambio visible de ritmo durante la serie.

Serie de pasos y saltitos combinados con otro grupo de movimientos

Para combinar con otro grupo de movimientos (por ejemplo, series de movimientos de brazos o movimientos corporales), todos los gimnastas deben combinar los movimientos con pasos, saltos y saltitos durante la mayor parte de la serie.

Serie de 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.

La serie de movimientos de brazos debe contener al menos 2 tipos diferentes de movimientos de brazos.

Por ejemplo: ondas, balanceos, empujes, tirones, ochos, círculos, palmadas, elevaciones, etc.

Serie de pasos y saltitos, incluyendo cambios de dirección y rotación

Para la rotación, todos los gimnastas deben efectuar al menos una vuelta completa (360°) durante la serie, en dirección vertical u horizontal.

Para el cambio de direcciones, se debe mostrar al menos 1 cambio visible de dirección (gimnastas orientadas hacia adelante, atrás, lateral, diagonal, oblicuo) durante la serie.

Se deben cumplir ambos criterios descritos anteriormente (rotación y cambio de dirección).

Serie de pasos y saltitos, incluyendo desplazamientos.

Para el desplazamiento, todos los gimnastas deben moverse con claridad, al menos 1,5 m. Desplazarse significa cambiar de ubicación dentro del área de competición. Se puede realizar dando pasos, etc.

2.1.6. Elementos acrobáticos

Los elementos acrobáticos son movimientos en los que el cuerpo del gimnasta rota sobre o por encima de su posición vertical (línea cabeza-hombros-caderas) invertido, con apoyo de una o ambas manos.

Los elementos acrobáticos deben ejecutarse teniendo en cuenta la agilidad y habilidades del gimnasta, con técnica correcta y deben integrarse de manera natural en la composición.

Todos los elementos acrobáticos deben realizarse de manera fluida, sin paradas evidentes en la posición vertical durante el elemento, con rotación corporal (como en ruedas o inversiones de cualquier tipo) y sin mantener una forma fija durante posturas como rodadas sobre el pecho, puente, etc.

Se permite un máximo de 2 tipos o variaciones diferentes de elementos acrobáticos durante un mismo elemento (por ejemplo, rueda sobre manos y rueda sobre codos, etc.).

Elementos acrobáticos permitidos

- ruedas e inversiones hacia atrás o hacia adelante (todos los tipos) sin paradas evidentes en la posición vertical.
- rodadas sobre el pecho (todos los tipos) sin mantener forma fija durante la posición sobre el pecho.
- se permiten elementos pre-acrobáticos siempre que no incluyan posición vertical invertida de la línea cabeza-hombros-caderas.

Nota: La voltereta (hacia adelante o hacia atrás) sin tiempo de suspensión, se considera un movimiento corporal y, por lo tanto, no se considera un elemento acrobático.

Elementos acrobáticos prohibidos

Los siguientes elementos acrobáticos no están permitidos en ninguna parte de la composición:

- apoyos sobre manos, cabeza o codos,
- cualquier elemento acrobático con tiempo de suspensión (por ejemplo, volteretas en las que el gimnasta gira cabeza sobre talones en el aire y aterrizo o termina sobre los pies).

2.1.7. Movimientos de flexibilidad

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

La coreografía debe mostrar la flexibilidad de las gimnastas en la línea frontal, línea dorsal y línea lateral. En la línea frontal, la flexibilidad debe mostrarse tanto con la pierna izquierda como con la pierna derecha en dirección frontal.

Los movimientos de flexibilidad en la línea frontal y lateral se pueden realizar en el suelo, durante elementos acrobáticos u otros movimientos, con una amplitud mínima de 180°, o durante equilibrios, saltos, con una amplitud mínima de 135°.

Los movimientos de flexibilidad en la línea dorsal se pueden realizar en el suelo, durante elementos acrobáticos, equilibrios, saltos u otros movimientos corporales y se deben ejecutar con el cuerpo arqueado hacia atrás al menos 80°. Durante el arqueado, los hombros deben mantenerse al mismo nivel/altura y el arqueado debe mostrarse de manera uniforme a lo largo de toda la espalda.

En caso de realizar los movimientos de flexibilidad de la línea frontal durante equilibrios o saltos, el movimiento de flexibilidad debe mostrarse claramente, con la pierna elevada hacia adelante y/o hacia atrás, en posición "Split- Zancada", con una amplitud mínima de 135° (para saltos se permite la forma corza).

Los equilibrios y saltos que no muestren la amplitud requerida o que tengan una forma simétrica para ambos lados no serán evaluados como movimientos de flexibilidad de la línea frontal.

Nota: Para la categoría 12-14 años, los movimientos de flexibilidad en la línea frontal solo se permiten durante equilibrios y saltos.

Todo el equipo debe mostrar el movimiento de flexibilidad al mismo tiempo o en menos de 5 segundos, con un máximo de 2 formas diferentes. En caso de 2 formas diferentes de equilibrios, todos los elementos deben realizarse con la misma pierna.

Ejemplos de movimientos de flexibilidad:

Línea frontal:

- spagat en el suelo (frontal con la pierna izquierda y derecha, amplitud mínima requerida 180°),
- lado izquierdo: salto zancada con la pierna izquierda delante, equilibrio penché con apoyo en la pierna izquierda y la pierna derecha elevada, ilusión con apoyo en la pierna izquierda, o equilibrio frontal con la pierna izquierda elevada, etc. (amplitud mínima requerida: 135°),
- lado derecho: salto corza con la pierna derecha delante y la izquierda detrás, entrelace comenzando con la pierna derecha levantada y abriendo la pierna derecha delante y la izquierda detrás, o giro penché con apoyo en la pierna derecha, etc. (amplitud mínima requerida: 135°).

Línea lateral:

- spagat en el suelo (amplitud mínima requerida: 180°),
- salto zancada lateral (amplitud mínima requerida: 135°),
- equilibrio lateral (amplitud mínima requerida: 135°).

Línea dorsal:

- saltos con el cuerpo arqueado/flexión hacia atrás con un mínimo de 80°,
- equilibrios con el cuerpo arqueado/flexión hacia atrás con un mínimo de 80°,
- elementos acrobáticos con el cuerpo arqueado hacia atrás con un mínimo de 80°,
- etc..

2.1.8. Serie combinada (serie que combina diferentes grupos de movimientos)

La composición debe contener series de movimiento de dos grupos de elementos diferentes (movimientos corporales, equilibrios y saltos). Se puede utilizar un máximo de 2 formas diferentes de saltos y equilibrios en cada serie.

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

Posibles combinaciones para series combinadas:

SMC	+	Equilibrio	o	Equilibrio	+	SMC
SMC	+	Salto	o	Salto	+	SMC
Equilibrio	+	Salto	o	Salto	+	Equilibrio

Las combinaciones de series combinadas deben ser diferentes. La misma combinación solo se contará una vez.

Si la mitad del equipo realiza, por ejemplo, Salto + SMC y la otra mitad realiza de forma simultánea SMC + Salto, no se contarán como series combinadas.

Valores de la serie combinada

El valor de una serie combinada viene determinado por la suma del valor de la SMC y el valor del elemento (salto o equilibrio) con el que se combina.

Equilibrio o Salto/Lanzamiento + BMS (y viceversa)

<u>Elemento</u>		<u>Elemento</u>		<u>Valor</u>		<u>Valor</u>		<u>Valor total</u>
Equilibrio o Salto	+	Serie A-MC (2 MC)	=	0,2	+	0,3	=	0,5
		Serie B-MC (3 MC)	=	0,2	+	0,4	=	0,6
		Serie C-MC (4 MC)	=	0,2	+	0,5	=	0,7

Equilibrio + Salto (y viceversa)

<u>Elemento</u>		<u>Elemento</u>		<u>Valor</u>		<u>Valor</u>		<u>Valor total</u>
Salto	+	Equilibrio	=	0,2	+	0,2	=	0,4

2.2. ELEMENTOS TÉCNICOS Y EVALUACIÓN DEL VALOR TÉCNICO (VT)

2.2.1. Elementos técnicos

Las gimnastas de un equipo deben realizar los elementos técnicos con buena ejecución para que se consideren dificultades para el valor técnico. Al menos 2/3 de grupo deben realizar el elemento requerido de forma aceptable para que se tenga en cuenta en el valor técnico.

Los elementos requeridos se evaluarán en el valor técnico si la ejecución de los elementos se realiza con la técnica correcta de movimientos corporales.

Los elementos técnicos deben realizarse al mismo tiempo, en canon o en un breve periodo de tiempo.

Los elementos técnicos que se repitan de forma idéntica varias veces en un programa solo se contabilizarán una vez.

Excepciones:

- Los movimientos corporales requeridos pueden incluirse en la Serie de Movimientos Corporales o en Series Combinadas.
- Los movimientos de flexibilidad requeridos pueden incluirse en equilibrios, saltos, elementos acrobáticos u otros movimientos.

2.2.2. Elementos técnicos obligatorios para la categoría de competición de 8-10 y de 10-12 años

**VALOR TOTAL DEL
VALOR TÉCNICO:
MÁX. 6,0 PUNTOS**

Categoría de competición de 8 -10 y de 10 -12 años
Máx. 6,0 puntos

Movimientos corporales y series de movimientos corporales

1 onda total corporal	0,3
1 swing total corporal	0,3
1 línea o inclinación	0,2
1 torsión	0,2
1 relajación	0,2
1 SMC-A	0,3
1 SMC-B	0,4
1 SMC-C	0,5
	Máx. 2,4

Equilibrios y series de equilibrios

1 equilibrio	0,2
1 serie de equilibrio	0,3
	Máx. 0,5

Salto y series de saltos

1 salto	0,2
1 serie de saltos	0,3
	Máx. 0,5

Serie de pasos, saltos y saltitos

1 serie de pasos, saltos y saltitos, con <u>cambios de dirección y giros</u>	0,3
1 serie de pasos, saltos y saltitos con <u>cambio de ritmo o combinados con otro grupo de movimientos</u>	0,3
	Máx. 0,6

Elementos acrobáticos

2 elementos acrobáticos diferentes	0,2 cada uno
	Máx. 0,4

Movimientos de flexibilidad

1 movimiento de flexibilidad hacia atrás	0,1
1 movimientos de flexibilidad lateral	0,1
2 movimientos de flexibilidad en línea frontal (izquierda y derecha)	0,1 cada uno
	Máx. 0,4

Series combinadas

1 equilibrio + SMC o SMC + equilibrio:	
○ SMC-A	0,5
○ SMC-B	0,6

1 salto + SMC o SMC + salto:

○ SMC-A	0,5
○ SMC-B	0,6

Máx. 1,2

2.2.3. Elementos técnicos requeridos para la categoría de competición de 12 -14 años

**VALOR TOTAL DEL
VALOR TÉCNICO:
MÁX. 7,0 PUNTOS**

Categoría de competición de 12 -14 años
Máx. 7,0 puntos

Movimientos corporales y series de movimientos corporales

1 onda corporal total	0,3
1 swing corporal total	0,3
1 torsión	0,2
1 relajación	0,2
1 contracción	0,2
2 SMC-A	0,3 / cada uno
1 SMC-B con <u>cambio de niveles</u>	0,4
1 SMC-C, con <u>desplazamiento</u>	0,5

Máx. 2,7**Equilibrios y series de equilibrios**

1 equilibrio	0,2
1 equilibrio dinámico (tourlent, ilusión, giro)	0,2
1 serie de equilibrios	0,3

Máx. 0,7**Salto y series de saltos**

1 salto	0,2
1 salto con giro	0,2
1 serie de saltos	0,3

Máx. 0,7**Serie de pasos, saltos y saltitos**

1 serie de pasos y saltitos, con <u>desplazamiento, cambio de dirección y giro</u>	0,3
--	-----

Máx. 0,3**Elementos acrobáticos**

2 elementos acrobáticos diferentes	0,2 / cada uno
------------------------------------	----------------

Max. 0,4**Movimientos de flexibilidad**

1 equilibrio con pierna izquierda	0,1
1 equilibrio con pierna derecha	0,1
1 Salto con pierna izquierda	0,1
1 Salto con pierna derecha	0,1

Nota: Los movimientos de flexibilidad deben realizarse durante los equilibrios, saltos (amplitud mínima de 135°)

Máx. 0,4**Serie combinada**

1 equilibrio + SMC o SMC + equilibrio:	
o SMC-A	0,5
o SMC-B	0,6
o SMC-C	0,7

1 salto + SMC o SMC + salto:	
o SMC-A	0,5
o SMC-B	0,6
o SMC-C	0,7

1 equilibrio + salto o salto + equilibrio:	0,4
--	-----

Máx. 1,8

2.2.4. Evaluación del valor técnico

El panel de VT evalúa los elementos técnicos de la composición, calcula la puntuación y hace la propuesta de posibles bonificaciones.

1. Anotar todos los elementos técnicos durante la ejecución del ejercicio.
2. Contar el número de elementos requeridos realizados por el equipo, prestando atención a los del nivel más alto de dificultad.
 - El cálculo debe comenzar teniendo en cuenta primero las series combinadas.
Posteriormente, no se aplicará un orden específico:
 - o movimientos corporales y series de movimientos corporales,
 - o equilibrios y series de equilibrios,
 - o saltos y series de saltos,
 - o series de pasos y saltitos,
 - o elementos acrobáticos,
 - o movimientos de flexibilidad.
3. Calcular la puntuación final.

3. VALOR ARTÍSTICO

El valor artístico (VA) se compone de:

VALOR ARTÍSTICO (VA) Máximo 6,0			
Calidad GEG	Estructura de la composición	Expresión, música y originalidad	Elementos de colaboración
Máx. 1,5	Máx. 2,2	Máx. 1,5	Máx. 0,8
Penalizaciones			

3.1. COMPONENTES OBLIGATORIOS DEL PROGRAMA

3.1.1. Calidad GEG

Calidad GEG	Máx. 1,5
Técnica GEG	0-0,5
Fluidez en la vinculación de movimientos y series de movimiento	0-0,5
Continuidad	0-0,5

3.1.1.1. Técnica de la GEG (0,5)

La filosofía de la Gimnasia Estética de Grupo se basa en la utilización de movimientos corporales elegantes, armoniosos, rítmicos y dinámicos realizados con el uso natural de la respiración y la fuerza, mostrando continuidad y fluidez. La Gimnasia Estética de Grupo está compuesta por movimientos corporales totales conectados de una forma lógica y natural donde las caderas son el centro de movimiento.

La composición debe realizarse utilizando la técnica de movimiento corporal total que sigue la filosofía GEG..
Técnica GEG: ver el apéndice.

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

Deducciones en la técnica GEG (Jueces VA):

La composición no muestra la técnica de movimiento corporal total:

- durante algunas partes del programa
(máximo 10 segundos durante un programa) - 0,1
- durante la mitad del programa - 0,3
- durante todo el programa - 0,5

3.1.1.2. Fluidez en la conexión de movimientos y series de movimientos (0,5 de deducción máxima)

Los movimientos y las series de movimientos deben estar vinculados de forma fluida y natural. Los movimientos deben estar unidos de manera que haya una continuidad de un elemento a otro, como si un movimiento fuera creado por el movimiento anterior.

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

Deducciones en la fluidez en la conexión de movimientos y series de movimientos (Jueces VA) :

Los movimientos y series de movimientos no están unidos de manera fluida y natural con los movimientos anteriores o siguiente:

- durante algunas partes del programa - 0,1
- durante la mitad del programa - 0,3
- durante todo el programa - 0,5

3.1.1.3. Continuidad (0,5 de deducción máxima)

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 en continuidad (Jueces VA) :

- 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 de la composición

Estructura de la composición	Máx. 2,2
Unidad	0-0,1
Variedad de la composición: <ul style="list-style-type: none"> - variedad en direcciones, planos y niveles - variedad en el uso del área de competición y las formaciones - variedad en los desplazamientos - variedad de movimientos corporales - variedad de equilibrios - variedad de saltos 	0-1,7
Tempo y dinámica	0-0,4

3.1.2.1. Unidad (0,1 de deducción)

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.

Debe predominar la buena sincronización y técnicas similares, así como el trabajo en equipo.

Deducciones en unidad (Jueces VA):

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

3.1.2.2. Variedad de la coreografía (1,7 de deducción máxima)

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.

3.1.2.2.1. Variedad en direcciones, planos y niveles (0,3 de penalización máxima)

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 (Jueces VA):

- 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!

3.1.2.2.2. Variedad en el uso del área de competición y las formaciones (0,5 de deducción máxima)

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.

Deducciones en la variedad en el uso del área de competición y las formaciones (Jueces VA):

- permanecer demasiado tiempo (más de 10 segundos) en la misma formación o ubicación - 0,1 / cada vez
- misma formación y/o ubicación de la formación se utiliza en exceso (más de tres veces) - 0,1 / cada vez
- algunas partes del área de competición no se utilizan - 0,1
- menos de 6 formaciones diferentes - 0,1

Nota: ¡La deducción máxima por «Variedad en el uso del área de competición y las formaciones» es de 0,5!

3.1.2.2.3. Variedad en los desplazamientos (0,3 de deducción máxima)

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. 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 en la variedad del desplazamiento (Jueces VA):

- 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

Nota: ¡La deducción máxima por «Variedad en el desplazamiento» es de 0,3!

3.1.2.2.4. Variedad de movimientos corporales (0,2 de deducción máxima)

La composición debe contener diferentes movimientos corporales, series de movimientos corporales y distintos tipos de movimientos. No se deben usar en exceso movimientos corporales o tipos de movimiento similares (más de tres veces).

La variedad debe demostrarse mediante:

- Realizando movimientos corporales con formas variadas.
- Mostrar movimientos en diferentes planos, niveles o con diferente energía o ritmo.
- Con y sin desplazamiento.

Deducciones en la variedad de movimientos corporales (Jueces VA):

- No cumplir con todos los criterios requeridos - 0,1
- Abuso de movimientos corporales similares - 0,1

3.1.2.2.5. Variedad de equilibrios (0,2 de deducción máxima)

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

La variedad debe demostrarse mediante:

- equilibrios estáticos, dinámicos: al menos un giro, (ilusión o giro),
- diferentes direcciones de la pierna libre: frontal, lateral y posterior (todas deben mostrarse),
- diferentes formas, por ejemplo, con y sin apoyo de las manos, con o sin movimiento corporal, con piernas estiradas o una pierna doblada, en diferentes planos, etc.

Deducciones en la variedad de equilibrios (Jueces VA):

- no cumplir todos los criterios requeridos - 0,1
- falta un equilibrio con giro - 0,1

3.1.2.2.6. Variedad de saltos (0,2 de deducción máxima)

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

La variedad debe demostrarse mediante:

- diferentes impulsos: mostrar tanto la técnica de assemblé, en tournant, etc.
- diferentes direcciones: con giro y movimientos hacia adelante
- diferentes formas: con o sin movimiento corporal, con piernas estiradas o pierna/s doblada/s.

Nota: El mismo movimiento corporal (por ejemplo: la extensión hacia atrás) durante el salto se puede repetir como máximo tres (3) veces.

Aclaración:

Si parte del equipo realiza, por ejemplo, salto zancada y otra parte realiza un salto zancada con una extensión hacia atrás, se cuenta como uno de los movimientos corporales permitidos para repetir como máximo 3 veces

Deducciones en la variedad de saltos y brincos (Jueces VA):

- no cumplir todos los criterios requeridos - 0,1
- mismo movimiento corporal durante el salto se utiliza en exceso (más de 3 veces) - 0,1

3.1.2.3. Tempo y dinámica (0,4 de deducción máxima)**Partes rápidas y lentas de la composición**

La variación en el tempo de la composición debe ser clara. La estructura de la composición debe tener al menos **una parte claramente rápida** y al menos **una parte claramente lenta**, y las gimnastas deben ser capaces de actuar en diferentes tempos durante el programa.

Partes fuertes y suaves de la composición

La composición debe ser dinámica. La estructura de la composición debe tener al menos **una parte claramente fuerte** y al menos **una parte claramente suave**, y las gimnastas deben ser capaces de realizar diferentes dinámicas durante el programa.

Deducciones en el tempo y la dinámica (Jueces VA):

- falta al menos una parte claramente rápida - 0,1
- falta al menos una parte claramente lenta - 0,1
- falta al menos una parte claramente fuerte - 0,1
- falta al menos una parte claramente suave - 0,1

3.1.3. Expresión, música y originalidad (1,5)

Expresión, música y originalidad	Máx. 1,5
Carácter y estilo de la composición	0-0,2
Lenguaje corporal expresivo	0-0,2
Música	0-0,6
Originalidad:	0-0,5
<ul style="list-style-type: none"> - originalidad en los movimientos - originalidad en las colaboraciones - conexiones inolvidables entre la música y la composición - historia temática 	

3.1.3.1. Carácter y estilo de la composición (0,2 de deducción máxima)

La composición debe tener un carácter y un estilo claramente definidos. El carácter y el estilo deben mantenerse a lo largo de toda la composición. La idea y la atmósfera de la composición deben formar una unidad coherente, mostrando el carácter y el estilo de la composición.

Deducciones en el carácter y el estilo de la composición (Jueces VA):

El carácter y el estilo de la composición no están desarrollados:

- durante la mitad del programa - 0,1
- durante todo el programa - 0,2

3.1.3.2. Lenguaje corporal expresivo (0,2 de deducción máxima)

La composición debe ser expresiva, y la expresividad debe manifestarse en los movimientos durante todo el programa. La idea y la expresividad de la composición deben integrarse en una unidad coherente a lo largo de todo el ejercicio. La expresión debe desarrollarse a través de movimientos y series de movimientos, no a través de expresiones separadas y forzadas.

La composición debe mostrar atractivo estético, lo que puede apreciarse en los movimientos y en el estilo de las expresiones gimnásticas. El lenguaje corporal expresivo debe ser adecuado para la categoría de edad de las gimnastas, el nivel de habilidad del equipo y la capacidad del equipo para expresar el estilo. La expresión debe adaptarse al estilo y parecer natural. Las expresiones faciales excesivamente dramáticas no se consideran naturales ni adecuadas para la GEG.

Deducciones en el lenguaje corporal expresivo (Jueces VA):

El lenguaje corporal no es expresivo y/o adecuado para la GEG:

- durante la mitad del programa - 0,1
- durante todo el programa - 0,2

La composición general, incluyendo los movimientos, la música y la vestimenta de competición, debe ser estética y no debe provocar, herir, atacar o insultar a las personas ni expresar ninguna religión, nacionalidad u opiniones políticas.

No se permiten movimientos, expresiones y gestos con cualquier significado provocativo, vulgar o inapropiado, y darán lugar a una penalización deducida de **VA**

- **Penalización por parte del juez Principal de VA (a propuesta de la mayoría de los jueces de VA):** - 0,3 por insultos religiosos, nacionalistas, políticos o de cualquier otro tipo

3.1.3.3. Música (0,6 de penalización máxima)

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

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

La música debe ser variada en cuanto a tempo y dinámica. Al menos **una parte rápida**, al menos **una parte lenta**, al menos **una parte fuerte** y al menos **una parte suave**.

El tema, el estilo y el nivel de dificultad de la música deben ser adecuados para la categoría de edad de las gimnastas. El equipo debe demostrar su capacidad para expresar la música elegida.

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

La música puede contener efectos de sonido adicionales, pero estos no deben ser irritantes ni inconexos. La música no debe terminar de forma abrupta, y tampoco antes o después del último movimiento de las gimnastas.

Deducciones en la música (Jueces VA):

- la música no apoya la composición (música de fondo):
 - durante la mitad del programa - 0,1
 - durante todo el programa - 0,2
- la música no es variable: - 0,1
- la música no es adecuada 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, música mal enlazada, efectos adicionales desconectados, música que termina de forma abrupta, etc.): - 0,1 / cada vez

Nota: ¡La deducción máxima por «Música» es de 0,6!

La composición general, incluyendo los movimientos, la música y la vestimenta de competición, debe ser estética y no debe provocar, herir, atacar o insultar a las personas ni expresar ninguna religión, nacionalidad u opiniones políticas.

No se permite música con letras provocativas, vulgares o inapropiadas, lo que dará lugar a una penalización deducida de **VA**.

- **Penalización (por parte del juez Principal de VA a propuesta de la mayoría de los jueces de VA):** - 0,3 por insultos religiosos, nacionales, políticos o de cualquier otro tipo

3.1.3.4. Originalidad (0,5 de deducción máxima)

Los elementos de originalidad son elementos novedosos y poco comunes, específicos de cada grupo y programa. Los elementos de originalidad aportan al programa un valor artístico especial y adicional y lo hacen inolvidable.

3.1.3.4.1. Originalidad en los movimientos (0,1)

La composición debe contener movimientos, series de movimientos y combinaciones de diferentes grupos de movimientos ejecutados de forma novedosa, original e inolvidable (por ejemplo, combinados con una formación de apoyo o un elemento de colaboración artística, etc.). Un solo movimiento nuevo u original no es suficiente.

La originalidad en los movimientos puede verse en cualquier elemento; no es necesario que sea un elemento técnico obligatorio. La originalidad en los movimientos también puede provenir del estilo original de toda la composición.

Deducciones en originalidad en los movimientos (Jueces VA):

- la composición no contiene originalidad en los movimientos: - 0,1

3.1.3.4.2. Originalidad en las colaboraciones (0,1)

La composición debe contener varios tipos de colaboraciones que se realicen de forma nueva, innovadora e inolvidable. La cooperación entre los gimnastas debe ser original y variada a lo largo de toda la composición.

Deducciones en originalidad en las colaboraciones (Jueces VA):

- la composición no contiene originalidad en las colaboraciones: - 0,1

3.1.3.4.3. Conexiones inolvidables entre la música y la composición (0,1)

Cada composición debe construirse armoniosamente en torno a la elección específica de la música. Las conexiones inolvidables entre la música y la composición pueden lograrse, por ejemplo, mediante una colocación bien pensada de elementos específicos en acentos y frases musicales específicos, etc.

Toda la composición debe estar coreografiada de manera que las conexiones entre la música y la composición constituyan una experiencia inolvidable para los espectadores.

Deducciones en conexiones inolvidables entre la música y la composición (Jueces VA) :

- la composición no contiene conexiones inolvidables conexión entre la música y la composición: - 0,1

3.1.3.4.4. Historia temática (0,2 de deducción)

Cada composición debe tener una «historia» temática clara que se desarrolle a lo largo del programa y se interprete con gran expresión artística. La impresión puede provenir de una sola parte impresionante de la composición o de una totalidad inolvidable de la composición.

Deducciones en la historia temática (Jueces VA):

- la composición no contiene una historia temática: - 0,2

3.1.4. Elementos de colaboración (0,8 de deducción máxima)

Elementos de colaboración	Máx. 0,8
Colaboración en equipo sin elevación	0,2
Colaboración en pareja y/o trío sin elevación	0,2
Elemento de movimiento sincronizado del equipo	0,2
Elemento canon del equipo	0,2

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

Los elementos de colaboración deben ser claramente visibles e identificables.

Los elementos de colaboración deben realizarse teniendo en cuenta:

- la capacidad y las habilidades de la gimnasta (aspectos saludables),
- buena técnica (control muscular, fluidez),
- conexión lógica con la composición.

Los elementos de colaboración pueden aparecer a lo largo de toda la composición, incluyendo el comienzo y el final del ejercicio, pero los gimnastas deben participar activamente durante la ejecución del elemento de colaboración.

Cada elemento de colaboración se evaluará una sola vez como máximo, los elementos de colaboración adicionales no se evaluarán. La composición puede contener otros tipos de colaboraciones o elevaciones, pero no se evaluarán como elementos de colaboración con un valor 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. Los elementos con errores de ejecución importantes (errores de - 0,3 puntos o más) no se evaluarán.

3.1.4.1. Colaboración en equipo sin elevación (0,2 de deducción)

La colaboración en equipo es un trabajo cooperativo entre todos los gimnastas. Se puede mostrar mediante el contacto físico entre ellos o pasando por encima, por debajo o a través de uno o varios gimnastas. Todo el equipo debe participar claramente en el elemento. No está permitido realizar la colaboración en equipo en subgrupos.

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

Deducciones en la colaboración en equipo sin elevación (Jueces VA):

- falta de colaboración en equipo sin elevación: - 0,2

3.1.4.2. Colaboración en pareja y/o trío sin elevación (0,2 de deducción)

Todo el equipo debe realizar movimientos colaborativos en pareja y/o trío al mismo tiempo o en un breve periodo de tiempo. Los movimientos de las parejas/tríos pueden ser diferentes. La colaboración en parejas/tríos puede mostrarse mediante contacto físico entre ellos o pasando por encima, por debajo o a través de un gimnasta/gimnastas.

Se permite el apoyo de uno o más gimnastas; sin embargo, no se permite realizar una elevación durante la colaboración en pareja y/o trío.

Deducciones en la colaboración en pareja y/o trío sin elevación (Jueces VA):

- falta de colaboración en pareja y/o trío sin elevación: - 0,2

3.1.4.3. Elemento de movimiento sincronizado del equipo (0,2 de deducción)

El 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 corporales adicionales, etc. La duración del elemento es de un mínimo de 5/8 tiempos.

El equipo puede desplazarse durante el elemento; sin embargo, todas las gimnastas deben utilizar las mismas direcciones y niveles a lo largo de todo el elemento. No está permitido realizar saltos, equilibrio, elementos acrobáticos, movimientos de flexibilidad u otros elementos de colaboración durante el elemento de movimiento sincronizado del equipo.

Deducciones en el elemento de movimiento sincronizado del equipo (Jueces VA):

- falta de un elemento de movimiento sincronizado del equipo: - 0,2

3.1.4.4. Elemento canon del equipo (0,2 de deducción)

El elemento canon es un movimiento o una serie de movimientos en los que todos los gimnastas copian y repiten de forma idéntica un movimiento o una serie de movimientos a intervalos de tiempo iguales. Se requieren al menos 3 intervalos en un breve periodo de tiempo.

Todo el equipo debe participar en el elemento canon. El movimiento debe realizarse utilizando todo el cuerpo.

Deducciones en el elemento canon del equipo (Jueces VA):

- falta de un elemento canon del equipo: - 0,2

3.1.5. Penalizaciones

3.1.5.1. Elementos 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 las manos.

Los elementos acrobáticos deben realizarse teniendo en cuenta la agilidad y las habilidades de los gimnastas, las técnicas correctas, y deben integrarse de forma natural en la composición.

Todos los elementos acrobáticos deben realizarse con fluidez, sin paradas evidentes en la posición vertical durante los elementos, con rotación del cuerpo, como la rueda (todos los tipos) o la voltereta lateral (todos los tipos), y sin forma fija durante la parada de pecho, el puente, etc.

Elementos acrobáticos permitidos

- rueda lateral y paso de manos (todos los tipos) sin paradas claras en la posición vertical,
- volteretas sobre el pecho (todos los tipos) sin forma fija durante la parada de pecho.
- los elementos pre-acrobáticos están permitidos cuando no contienen una posición vertical invertida de la línea cabeza-hombros-caderas.

Nota: las volteretas (hacia delante o hacia atrás) sin tiempo de suspensión se consideran un movimiento corporal y, por lo tanto, no se consideran un elemento acrobático.

Elementos acrobáticos prohibidos

Los siguientes elementos acrobáticos no están permitidos en ninguna parte de la composición:

- apoyos con parada en las manos, la cabeza o los codos,
- cualquier elemento acrobático con tiempo de suspensión (por ejemplo, una voltereta en la que un gimnasta da una vuelta completa en el aire y aterriza o termina de pie).

Penalizaciones en elementos acrobáticos por parte del juez Principal de VA (a propuesta de la mayoría de los jueces de VA)

- elemento acrobático prohibido: - 0,5 / cada vez / cada elemento

3.1.5.2. Elevaciones y colaboraciones

La composición **no debe** contener elevaciones de gimnastas (con el peso corporal de un gimnasta completamente soportado por otro gimnasta o perdiendo contacto con el suelo).

Excepción en la categoría Infantil de 12 a 14 años:

Se permite 1 elevación sin perder el contacto con los gimnastas que realizan el levantamiento durante el programa.

El gimnasta elevado debe estar activo, tiene que ayudar con su propia fuerza a los gimnastas que lo levantan y no se le permite perder el contacto con los gimnastas que lo elevan.

En ningún caso, el gimnasta elevado puede pisar a otro gimnasta o ser transportado durante una elevación.

Por razones de seguridad, no se permite que un gimnasta masculino sea levantado, que pierda contacto con el suelo y que su cuerpo sea completamente sostenido por una sola gimnasta femenina y/o gimnasta de otro género.

Penalizaciones en elevaciones y colaboraciones: (a propuesta de la mayoría de los jueces VA)

- elevaciones o colaboración prohibidos: - 0,5 / cada vez / cada elemento

3.1.5.3. Religión, nacionalidad, política y cualquier otro tipo de insulto

La composición general, incluidos los movimientos, la música y la vestimenta de competición, debe ser estética y no debe provocar, herir, atacar o insultar a las personas ni expresar opiniones religiosas, nacionales o políticas.

No se permiten movimientos, expresiones y gestos con significado provocativo, vulgar o inapropiado, y darán lugar a una penalización que se deducirá del **VA**.

No se permite música con letras provocativas, vulgares o inapropiadas, lo que dará lugar a una penalización que se deducirá del **VA**.

Penalizaciones por insultos religiosos, nacionales, políticos o de cualquier otro tipo: parte del juez Principal de VA (a propuesta de la mayoría de los jueces de VA)

- religión, nacionalidad, política o cualquier otro tipo de insulto: - 0,3

3.1.5.4. Entrada del equipo

Ver Generalidades: La duración del programa de competición.

Penalizaciones en la entrada del equipo por parte del juez Principal de VA (a propuesta de la mayoría de los jueces VA)

- la entrada del equipo va acompañada de música o movimientos adicionales o si dura demasiado tiempo: - 0,3

3.1.5.5. Sonidos adicionales realizados por los gimnastas

Ver Generalidades: Disciplina de gimnastas y entrenadores.

Penalizaciones por sonidos adicionales producidos por los gimnastas: (a por propuesta de la mayoría de los jueces VA)

- un gimnasta emite una señal vocal o un sonido durante una composición: - 0,1 / cada vez

3.1.5.6. Vestimenta, peinado, joyas y maquillaje que no se ajustan a las normas

Ver Generalidades: Vestimenta, peinado y maquillaje de las gimnastas.

Penalizaciones por vestimenta, peinado, joyas y maquillaje que no se ajustan a las reglas por parte del juez Principal de VA (a propuesta de la mayoría de los jueces VA)

- vestimenta / joyas que no se ajustan a las normas:
 - para un gimnasta - 0,1
 - para dos o más gimnastas - 0,2
- cabello que no cumple con las normas:
 - para un gimnasta - 0,1
 - para dos o más gimnastas - 0,2
- peinado deshecho durante un programa:
 - cada gimnasta / cada vez estropeado - 0,1/ cada peinado
- maquillaje que no cumple con las normas:
 - para un gimnasta - 0,1

- para dos o más gimnastas - 0,2

Penalización impuesta por el juez Principal VA (tras propuesta de los jueces de línea)

- objetos perdidos (adornos para el pelo, punteras, etc.): - 0,1 / cada objeto perdido

Penalización impuesta por el juez Responsable (tras propuesta de los jueces de línea)

- mancha de color en la zona de competición: - 0,2 / cada mancha de color

3.1.5.7. Duración del programa de competición

Véase General: Duración del programa de competición.

Penalizaciones en la duración del programa de competición:

penalización impuesta por el juez principal de VA (tras la propuesta de ambos jueces de tiempo)

- cada segundo completo adicional o faltante: - 0,1 / cada segundo

3.1.6. Evaluación del valor artístico (VA)

- La puntuación máxima para el valor artístico (VA) es de 6,0 puntos.
- Durante un programa, un juez puntúa el contenido del programa y cada error que difiera de los requisitos de **VA**.
- Cuando finaliza el programa, el juez:
 - o deduce los errores del valor máximo de cada requisito, utilizando la tabla de deducciones del **VA**,
 - o cuenta los puntos de cada requisito, dando la puntuación total del equipo,
 - o si es necesario, marca una propuesta de penalizaciones.

3.1.7. Tabla de deducción del valor artístico

	ERRORES Y DEDUCCIONES	Máx. valor
CALIDAD AGG		1,5
Técnica GEG	La composición no muestra la técnica de movimiento corporal total: -0,1 durante algunas partes del programa. (máx. 10 segundos durante un programa). -0,3 durante la mitad del programa. -0,5 durante todo el programa.	0,5
Fluidez en la conexión de movimientos y series de movimientos	Los movimientos y las series de movimientos no se conectan con fluidez y naturalidad con los movimientos anteriores o posteriores: -0,1 durante algunas partes del programa (máximo 10 segundos durante un programa). -0,3 durante la mitad del programa -0,5 durante todo el programa	0,5
Continuidad	Conexiones ilógicas en el programa: -0,1/cada vez El gimnasta permanece estático durante el programa: -0,1/cada vez	0,5

ESTRUCTURA DE LA COMPOSICIÓN		2.2
Unidad	<u>La composición no forma una unidad total:</u> -0,1	0,1
Variedad de la composición	<u>Variedad en direcciones, planos y niveles:</u> 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	0,3
	<u>Variedad en el uso del área de competición y las formaciones:</u> Permanecer demasiado tiempo (más de 10 segundos) en la misma formación o ubicación: -0,1 / cada vez Se abusa de la misma formación y/o ubicación de la formación (se utiliza más de tres veces): -0,1 / cada vez No se utilizan algunas partes del área de competición: -0,1 Menos de 6 formaciones diferentes: -0,1	0,5
	<u>Variedad en los desplazamientos:</u> Viajar sin una razón lógica (cambio ilógico de lugar): -0,1 / cada vez Se abusa de la misma forma de viajar (se utiliza más de tres veces): -0,1 / cada vez	0,3
	<u>Variedad de movimientos corporales:</u> No cumple todos los criterios requeridos: -0,1 Se abusa de movimientos corporales similares: -0,1	0,2

	<u>Variedad de equilibrios:</u> No cumple todos los criterios requeridos: -0,1 Falta un salto con rotación: -0,1	0,2
	<u>Variedad de saltos:</u> No cumple todos los criterios requeridos: -0,1 Se abusa del mismo movimiento corporal durante el salto (se utiliza más de tres veces): -0,1	0,2
Tempo y dinámica	Falta al menos una parte claramente rápida : -0,1 Falta al menos una parte claramente lenta : -0,1 Falta al menos una parte claramente fuerte : -0,1 Falta al menos una parte claramente suave : -0,1	0,4

EXPRESIÓN, MÚSICA Y ORIGINALIDAD		1,5
Carácter y estilo de la composición	El carácter y el estilo de la composición no están desarrollados: -0,1 durante la mitad del programa -0,2 durante todo el programa	0,2
Lenguaje corporal expresivo	El lenguaje corporal no es expresivo y/o adecuado para GEG: -0,1 durante la mitad del programa -0,2 durante todo el programa	0,2
Música	La música no acompaña la composición (música de fondo): -0,1 durante la mitad del programa -0,2 durante todo el programa La música no es variable: -0,1 La música no es adecuada para el equipo (habilidades, edad, etc.): -0,1 La música se detiene antes o después del último movimiento: -0,1 Música inconexa (combinación ilógica de música, música mal enlazada, efectos adicionales inconexos, música que termina de forma abrupta, etc.): -0,1 / cada vez	0,6
Originalidad	<u>Originalidad en los movimientos:</u> La composición no contiene originalidad en los movimientos: -0,1	0,1
	<u>Originalidad en las colaboraciones:</u> La composición no contiene originalidad en las colaboraciones: -0,1	0,1
	<u>Conexiones inolvidables entre la música y la composición:</u> La composición no contiene conexiones inolvidables entre la música y la composición: -0,1	0,1
	<u>Historia temática:</u> La composición no contiene historia temática: -0,2	0,2

ELEMENTOS DE COLABORACIÓN		0,8
Colaboración en equipo sin elevación	Falta de colaboración en equipo sin elevación: -0,2	0,2
Colaboración en pareja y/o trío sin elevación	Falta de colaboración en pareja y/o trío sin elevación: -0,2	0,2
Elemento de movimiento sincronizado del equipo	Falta de un elemento de movimiento sincronizado del equipo: -0,2	0,2
Elemento canon del equipo	Falta un elemento de canon del equipo: -0,2	0,2
TOTAL		6,0

PENALIZACIONES (a propuesta de la mayoría de los jueces VA)	CADA VEZ	máx.
Elemento acrobático o elevación prohibidos	-0,5 / cada elemento / elevación	sin máximo
Insultos por motivos religiosos, nacionales, políticos o de cualquier otro tipo	-0,3	-0,3
Entrada del equipo	-0,3	-0,3
Sonidos adicionales producidos por los gimnastas	-0,1 / cada vez	sin máximo
Vestimenta/joyas que no cumplen con las normas	-0,1 por un gimnasta -0,2 por dos o más gimnastas	-0,2
Cabello que no cumple con las normas	-0,1 para un gimnasta -0,2 para dos o más gimnastas	-0,2
Peinado estropeado durante el programa.	-0,1 por cada peinado estropeado	sin máximo
Maquillaje que no cumple con las normas.+++	-0,1 por un gimnasta -0,2 por dos o más gimnastas	-0,2
PENALIZACION (por el juez Principal de VA (tras propuesta de los jueces de línea)	CADA VEZ	máx.
Objetos perdidos	- 0,1 / cada objeto perdido	sin máximo

PENALIZACION (por el juez Responsable (tras propuesta de los jueces de línea)	CADA VEZ	máx.
Mancha de color en el área de competición	- 0,2 / cada mancha de color	sin máximo
PENALIZACION (por el juez principal de VA (tras la propuesta de ambos jueces de tiempo)	CADA VEZ	máximo
Cada segundo completo adicional o faltante	-0,1 / cada segundo	sin máximo

4. EJECUCIÓN

Filosofía y técnica GEG: ver el apéndice.

4.1. REQUISITOS DE EJECUCIÓN

- 1 La ejecución debe ser unificada y sincronizada.
- 2 Todos los miembros del equipo deben realizar los mismos elementos con el mismo grado de dificultad o con grados de dificultad similares, ya sea de forma simultánea, sucesiva o en un breve periodo de tiempo.
- 3 La técnica de la gimnasia estética de grupo debe ser predominante. Todos los movimientos y combinaciones de movimientos deben realizarse con 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 todas las partes del cuerpo cuando el movimiento fluye desde el centro del cuerpo o hacia atrás a través de las caderas. Los movimientos se unen de tal 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, y 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 equipo, como la coordinación, la flexibilidad, la fuerza, la velocidad, la resistencia y el control muscular.
- 7 La ejecución debe mostrar expresividad y atractivo estético.
- 8 Las gimnastas deben realizar el programa siguiendo la dinámica y el ritmo de la música.
- 9 Las posiciones inicial y final forman parte de la ejecución.
- 10 Todos los elementos deben realizarse teniendo en cuenta aspectos saludables: hombros y caderas alineados, pierna de apoyo, forma, posición, postura y elevaciones.

4.2. Evaluación de la ejecución

Puntuación máxima: 10,00

El Panel EJE evalúa la ejecución de la composición contando los errores en la ejecución utilizando la tabla de deducciones de ejecución.

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

- contar todos los errores de la ejecución y deducirlos de la puntuación máxima de ejecución (10,00),
- calcular la puntuación final.

Penalización por gimnasta ausente o adicional (por el juez principal de EJE)

Ver Generalidades: Número de gimnastas

- Cada gimnasta ausente o adicional respecto al número requerido de gimnastas: - 0,5 / gimnasta
- Por cada gimnasta que abandone el área de competición durante el ejercicio: - 0,5 / gimnasta

4.3. Tabla de deducciones por ejecución

Requisitos y tipos de errores	Deducción por error (cada vez/cada elemento, salvo que se especifique lo contrario)		
	Menor: -0,1	Medio: -0,2	Grave: -0,3
Postura y línea de apoyo, aspectos saludables	<ul style="list-style-type: none"> - Línea de apoyo incorrecta (por ejemplo, posición de la pierna de apoyo (en equilibrios) o hombros y caderas desalineados) - Mala postura - Final pesado del levantamiento 	<ul style="list-style-type: none"> - Pérdida de control del cuerpo durante o al final de la elevación 	<ul style="list-style-type: none"> - Aterrizaje desde un salto/brinco mientras aún se está flexionando la espalda - En una elevación, postura/línea de apoyo claramente incorrecta por parte de los gimnastas que elevan
Técnica básica de gimnasia	<ul style="list-style-type: none"> - Extensión insuficiente - Diferencia en la ejecución entre gimnastas - Falta de fluidez/continuidad - Falta de ligereza 	-	-
Pérdida de equilibrio (en cualquier movimiento):	Con movimientos innecesarios (cada vez/gimnasta)	Con salto innecesario (cada vez/gimnasta)	Con un apoyo en la mano, el pie u otra parte del cuerpo (cada vez/gimnasta)
Unidad	<ul style="list-style-type: none"> - Falta de sincronización - Planos, niveles o direcciones imprecisos - Inexactitud entre el movimiento y el ritmo de la música - Inexactitud en las formaciones 	-	-
Colisión entre gimnastas	- La ejecución no se ve afectada o se ve ligeramente afectada	- La ejecución está claramente alterada para 1 gimnasta	- La ejecución se ve claramente alterada para 2 o más gimnastas
Características físicas: <ul style="list-style-type: none"> - carencia en algún aspecto (flexibilidad, coordinación, fuerza, velocidad, control muscular o resistencia) durante todo el programa 	Ligera carencia (equipo/cada área)	Falta evidente (1-2 gimnastas/cada área)	Falta evidente (equipo/cada área)

Requisitos y tipos de errores	Deducción por error (cada vez/cada elemento, salvo que se especifique lo contrario)		
	Menor: -0,1	Medio: -0,2	Grave: -0,3
Movimientos corporales: <ul style="list-style-type: none"> - técnica incorrecta - características no mostradas para movimientos corporales básicos 	Error en la técnica de un elemento realizado: por 1 gimnasta	Error en la técnica de un elemento realizado: por 2 gimnastas	Error en la técnica de un elemento realizado: por 3 o más gimnastas
Salto: <ul style="list-style-type: none"> - técnica incorrecta - características no mostradas (forma no fija, elevación baja, control corporal deficiente, aterrizaje pesado) 			
Equilibrios: <ul style="list-style-type: none"> - técnica incorrecta - características no mostradas (forma no fijada, amplitud insuficiente, control corporal deficiente, rotación insuficiente) 			
Elementos acrobáticos: <ul style="list-style-type: none"> - técnica incorrecta - características no mostradas (forma no fija, control corporal deficiente, rotación insuficiente) 			

Caída total (dos o más apoyos) en cualquier movimiento	-0,4 por cada gimnasta/cada vez
Elevación fallida	Elevación fallida : -0,5 cada vez - Gimnasta(s) que cae(n) al suelo desde el levantamiento: -0,5 cada vez
Técnica GEG: - falta de técnica GEG total	-0,3 en todo el programa

5. PUNTUACIÓN

5.1. GENERAL

Todos los jueces deben tener una licencia IFAGG válida.

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

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

5.2. JUECES DE EVALUACIÓN

5.2.1. Paneles de evaluación

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

Los grupos son evaluados por tres paneles de jueces:

- Composición, valor técnico (**VT**), compuesto por 3-4 jueces.
- Composición, valor artístico (**VA**), compuesto por 3-4 jueces.
- Ejecución (**EJE**), compuesto por 3-4 jueces.

Deberes y responsabilidades de los jueces evaluadores

- Los jueces deben otorgar sus puntuaciones de forma independiente.
- Durante la competición, los jueces no pueden discutir la evaluación entre ellos, con los entrenadores ni con los gimnastas.
- Cada panel de jueces trabaja de forma independiente y otorga sus puntos independientemente de los puntos de los demás paneles.

Uno de los jueces evaluadores de cada panel (el n.º 1) será el **juez principal**.

Todos los jueces envían sus puntuaciones al juez principal del panel.

Después de la primera actuación de un equipo en una categoría de la competición, los jueces se reúnen para unificar criterios dentro de su propio panel y comprobar juntos las diferencias en sus puntuaciones. Los jueces deben dar sus puntuaciones antes de la reunión.

5.2.2. Jueces principales

Deberes y responsabilidades de los jueces principales de los paneles

- supervisar que se sigan las reglas,
- reúnen a los jueces después de la actuación del primer equipo en una categoría de la competición,
- comprueban que las diferencias entre las puntuaciones de los jueces se ajustan a las reglas,
- convoca una reunión en situaciones en las que la diferencia entre las puntuaciones es demasiado alta (el orden entre las puntuaciones de los jueces (más alta/más baja) no se puede cambiar),

- convoca al jurado superior (si ha sido nombrado) si los jueces no llegan a un acuerdo,
- deduce las penalizaciones,
- comprueba y aprueba las puntuaciones informáticas junto con el juez responsable antes de que se publiquen.

Las penalizaciones se imponen por separado y solo se deducirán de la puntuación final si la mayoría (**mínimo 3/4 o 2/3**) de los jueces han propuesto la penalización.

Penalizaciones deducidas por los jueces principales

Juez Principal de Valor Artístico:

Penalizaciones que requieren una propuesta de la mayoría de los jueces de VA:

- Movimiento/elevación prohibidos: -0,5 por cada movimiento/elevación
- Insultos por motivos religiosos, nacionales, políticos o de cualquier otro tipo: -0,3
- La entrada del equipo tarda demasiado, va acompañada de música o incluye movimientos adicionales: -0,3
- Vestimenta, peinado, joyas, maquillaje:
 - La vestimenta, el peinado, las joyas o el maquillaje no se ajustan a las normas: -0,1 para una gimnasta y -0,2 para dos o más gimnastas.
 - Peinado estropeado: -0,1 por cada peinado estropeado.

Penalización deducida por el juez principal VA (tras propuesta de los jueces de línea)

- Objetos perdidos (adornos para el cabello, zapatillas de punta, etc.) -0,1 por cada objeto perdido

Penalización deducida por el juez Responsable (tras propuesta de los jueces de línea):

- Mancha de color en la zona de competición -0,2 por cada mancha de color
- En caso de que la competición no cuente con un juez responsable, el juez principal de VA impondrá la penalización.

Penalización deducida por el juez principal de VA (tras la propuesta de ambos jueces de tiempo):

- Tiempo: -0,1 por cada segundo completo adicional o faltante

Juez Principal de Ejecución:

Penalizaciones deducidas por el juez principal de ejecución:

- La línea de límite: por cada gimnasta cada vez que cruce la línea de límite: -0,1 / cada vez
- Por cada gimnasta faltante o adicional respecto al número requerido de gimnastas: - 0,5 / gimnasta
- Por cada gimnasta que abandone el área de competición durante el ejercicio: - 0,5 / gimnasta

5.2.3. Juez Responsable

El juez responsable debe ser un buen modelo a seguir en cuanto a comportamiento y acciones para todos los jueces evaluadores. El juez responsable discutirá los detalles finales de la competición (por ejemplo, el calendario de la competición y la lista de jueces) con el Consejo de la IFAGG y supervisará la competición para garantizar que las acciones de los jueces se ajusten a las normas y reglamentos de la IFAGG.

Deberes y responsabilidades:

- debe estar presente en los sorteos de los equipos,
- será responsable de todas las reuniones de los jueces instructores antes de las competiciones,

- asigna los paneles de evaluación según su nivel (sorteo de jueces),
- comprueba y aprueba las puntuaciones informáticas junto con los jueces principales de los paneles antes de que se publiquen las puntuaciones,
- puede permitir la repetición de un programa en situaciones de «fuerza mayor»,
- puede interrumpir la actuación debido a un problema técnico o una situación peligrosa.

5.2.4. Jurado Superior

El jurado superior está compuesto por 3-4 jueces de primer nivel. Forman parte de los paneles de evaluación, pero sus puntuaciones no se incluyen en las puntuaciones oficiales.

Funciones y responsabilidades:

- supervisa que las acciones del panel de jueces se ajusten a las normas y reglamentos de la IFAGG,
- observa el trabajo de los jueces y escucha las deliberaciones,
- en casos extremos, tiene derecho a interferir en el trabajo del panel de jueces. Estos casos deben ser siempre comunicados.

5.2.5. Jueces de línea

Debe haber un mínimo de dos jueces de línea que observen las líneas de los bordes en las esquinas del tapiz de competición.

Funciones y responsabilidades:

- Deben señalar cada vez que se sobrepasa la línea delimitadora del tapiz de competición con una bandera y registrar cada una de ellas en la hoja de papel designada. Al final del ejercicio, los jueces de línea enviarán la hoja de papel al juez principal del panel de ejecución, quien aprobará la penalización. La penalización se deducirá de la puntuación media de la ejecución.
- Recoger cada objeto perdido del tapiz y anotarlo en la hoja de papel designada. Al final del ejercicio, los jueces de línea enviarán la hoja de papel al juez principal del panel VA, quien aprobará la penalización. Las penalizaciones se deducirán de la puntuación media del panel VA.
- Limpiar las manchas de color en el tapiz (en caso de detectarlas) y anotarlo en la hoja de papel designada que se le proporcionará. Al final del ejercicio, los jueces de línea enviarán la hoja de papel al juez responsable, quien aprobará la penalización. Las penalizaciones se deducen de la puntuación media del panel VA.

5.2.6. Jueces de tiempo

Debe haber al menos dos jueces de tiempo. Los jueces deben fijar el tiempo de forma independiente y registrar el tiempo de cada equipo por separado en una hoja de papel que se les proporcionará.

Si la duración del programa no se ajusta a las reglas (según al menos uno de los jueces de tiempo), ambos jueces de tiempo deben acudir al juez principal del panel de valor artístico y mostrar sus cronómetros con el tiempo fijado. El juez principal comprobará y aprobará la penalización.

El cronometraje comenzará desde el inicio del primer movimiento, una vez que el grupo haya tomado la posición de salida en la alfombra de competición. El cronometraje se detendrá tan pronto como todas las gimnastas estén completamente inmóviles.

6. PUNTUACIÓN

6.1. GENERAL

La puntuación final de un grupo se calculará sumando las 3 puntuaciones parciales: valor técnico, valor artístico y ejecución.

6.1.1. Categoría de 8- 10 y de 10 -12 años

La puntuación máxima para un grupo en las preliminares y/o finales puede ser de 22,00 puntos.

- Puntuación máxima para el valor técnico: 6,0 puntos
- Puntuación máxima para el valor artístico: 6,0 puntos
- Puntuación máxima para la ejecución: 10,0 puntos

La puntuación de las preliminares se sumará a la puntuación de las finales para obtener los resultados finales (clasificación). La puntuación máxima para los resultados finales será de 44,00 puntos.

El panel VT (Composición/Valor técnico) evalúa los elementos técnicos de la composición y calcula la puntuación (0,0 - 6,0).

El panel VA (Composición/Valor artístico) evalúa la calidad artística de la composición, calcula la puntuación (0,0 - 6,0) y propone las posibles penalizaciones [-].

El Panel EJE (Ejecución) evalúa la ejecución del programa, calcula la puntuación (0,0 - 10,0) y propone las posibles penalizaciones [-].

6.1.2. Categoría de 12 -14 años

La puntuación máxima para un grupo en las preliminares y/o finales puede ser de 23,00 puntos.

- Puntuación máxima para el valor técnico: 7,0 puntos
- Puntuación máxima para el valor artístico: 6,0 puntos
- Puntuación máxima para la ejecución: 10,0 puntos

La puntuación de las preliminares se sumará a la puntuación de las finales para obtener los resultados finales (clasificación). La puntuación máxima para los resultados finales será de 46,00 puntos.

El panel VT (Composición/Valor técnico) evalúa los elementos técnicos de la composición y calcula la puntuación (0,0 - 7,0).

El panel VA (Composición/Valor artístico) evalúa la calidad artística de la composición, calcula la puntuación (0,0 - 6,0) y propone las posibles penalizaciones [-].

El Panel EJE (Ejecución) evalúa la ejecución del programa, calcula la puntuación (0,0 - 10,0) y propone las posibles penalizaciones [-].

6.2. CÁLCULO DE LAS PUNTUACIONES PARCIALES

Las tres puntuaciones parciales son las puntuaciones medias 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:

Jurado de 4 jueces:

- se eliminarán las puntuaciones más alta y más baja, y la media de las dos puntuaciones intermedias será la puntuación parcial.
- la diferencia entre las puntuaciones intermedias que se tienen en cuenta no debe ser superior a 0,4 en VA,
- la diferencia entre las puntuaciones intermedias tenidas en cuenta no debe ser superior a 0,5 en VT y EJE.

Jurado de 3 jueces:

- se calculará la media de todas las puntuaciones y el resultado será la puntuación parcial,
- la diferencia entre todas las puntuaciones no debe ser superior a 0,4 en VA,
- la diferencia de todas las puntuaciones no debe ser superior a 0,5 en VT y EJE.

7. CAMBIO DE LAS REGLAS

El Comité Técnico de la IFAGG es responsable de cambiar las reglas.

8. APÉNDICE

1. Filosofía de la GEG
2. Técnica básica de la gimnasia
 - 2.1. Características de los equilibrios
 - 2.2. Características de los saltos y brincos
3. Técnica básica y características de los movimientos corporales
 - 3.1. Variación de los movimientos corporales
 - 3.2. Series de movimientos corporales
4. Características de otros grupos de movimientos

1. Filosofía GEG

La gimnasia estética en grupo se compone de movimientos corporales totales estilizados y naturales en los que las caderas constituyen el eje central del movimiento. Un movimiento realizado con una parte del cuerpo se refleja en todo el cuerpo.

La filosofía de este deporte se basa en movimientos armoniosos, rítmicos y dinámicos realizados con el uso natural de la fuerza y apoyando la fluidez del movimiento con una respiración natural. Los movimientos armoniosos fluyen de forma natural de uno a otro, como si fueran creados por el movimiento anterior. Todos los movimientos deben realizarse con fluidez. Los movimientos deben ser claramente visibles y mostrar variedad en la dinámica y en la velocidad.

Todos los movimientos y combinaciones de movimientos deben realizarse mediante una técnica de movimiento total, en la que los cambios de un movimiento o formación corporal a otro deben ser fluidos. En la técnica de movimiento total, el movimiento principal se refleja en todas las partes del cuerpo cuando el movimiento fluye hacia fuera desde el centro del cuerpo, o hacia atrás hacia el centro del cuerpo (caderas). Los movimientos se unen de manera que el flujo continúa de un movimiento a otro.

2. Técnica gimnástica básica

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

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

Una buena técnica se consigue gracias a habilidades atléticas como la coordinación, la flexibilidad, la fuerza, la velocidad y la resistencia. Tener habilidades atléticas, control muscular bilateral y una buena técnica en el equilibrio permite a los gimnastas realizar todos los movimientos de forma saludable y segura.

2.1. Características de los equilibrios

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

3. Todos los equilibrios deben tener las siguientes características:

- la forma tiene que estar bien fijada y definida durante el equilibrio («foto»),
- altura suficiente de la pierna levantada, según los criterios del elemento,
- buen control del cuerpo durante y después del equilibrio,
- realizado con relevé **alto** o pie plano.

Los equilibrios pueden ser estáticos o dinámicos.

Características de **los equilibrios estáticos**:

- los equilibrios estáticos se pueden realizar sobre una pierna, sobre una rodilla o en posición «cosaco»,
- durante un equilibrio estático, la pierna libre debe levantarse como mínimo a 90°,
- solo se puede doblar una pierna en un equilibrio estático.

Los equilibrios dinámicos (tourlents, ilusiones, giro) se realizan sobre un pie y deben tener las siguientes características:

- Tourlents (giro lento, promenade)
 - o Se debe completar una rotación de 360° en una forma fija.
 - o Al realizar un tourlent con una rotación de 360°, se permiten un máximo de 4 apoyos con el talón.
 - o Los tourlents deben comenzar después de que se haya fijado la posición inicial del equilibrio.
 - o Todos los criterios relativos al nivel de la pierna libre, el apoyo de las manos y la forma de los movimientos corporales son los mismos que para los equilibrios estáticos.
- Ilusiones
 - o Se debe completar una rotación de 360° desde la línea de los hombros y las caderas.
- Giro
 - o Se debe completar una rotación mínima de 360° en una forma fija.
 - o Si todos los gimnastas no muestran la rotación requerida en un equilibrio dinámico, el elemento no se evalúa como equilibrio.
 - o Se pueden doblar ambas piernas durante los pivotes.

Cualquier equilibrio estático con una rotación mínima de 360° y manteniendo la forma durante toda la rotación (pivote) se evaluará como equilibrio dinámico.

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

Ejemplos de equilibrios: Ver las páginas 12-14.

3.2. Características de los saltos

Los saltos deben tener las siguientes características:

- forma fija y bien definida durante el vuelo,
- buena elevación durante el salto,
- buen control del cuerpo durante y después del salto,
- el aterrizaje debe ser ligero y suave,

Ejemplos de saltos: Ver las páginas 16-19.

Excepciones y técnicas específicas para saltos

- Criterios de rotación: **180° con forma fijada y bien definida / 360° desde el despegue hasta el aterrizaje.** Dependiendo de la técnica del salto, los requisitos de rotación pueden ser diferentes.
- Forma **de cabriola**: ambas piernas deben alcanzar un **ángulo de 45°** en el momento de la técnica del toque.

- Forma **cosaco**: cuando se realiza con las piernas **delante**, ambas rodillas deben estar **juntas**. En caso de que las rodillas no estén juntas, se aplicará un error en la ejecución.
- Forma **de Zancada**: salto de Zancada con una amplitud mínima de 135°, **la pierna delantera debe estar a 90°**.
- Forma **de corza**: se requiere una amplitud mínima de 135°. En caso de ejecutarse correctamente con la amplitud mínima, el salto se evaluará también como un movimiento de flexibilidad. En todas las variantes del salto de corza, **la pierna delantera debe estar a 90°, independientemente de la amplitud** de la forma.
- Forma **de gato**: se requiere una amplitud mínima de 135°.
- Saltos con **cambio de piernas flexionadas/estiradas**:
 - el movimiento de la pierna que cambia debe comenzar **delante de la línea de las caderas**, independientemente de la forma final del salto (corza, zancada, saltos+MC).

4. Técnica básica y características de los movimientos corporales fundamentales

• Onda corporal totales

Onda corporal hacia delante (forma básica)

La onda comienza con una ligera relajación del cuerpo y las caderas inclinándose un poco hacia atrás para ganar velocidad. A través de un movimiento semicircular hacia abajo, las caderas se inclinan hacia adelante y hacia arriba e influyen en la columna vertebral para que se mueva en forma de onda. La onda comienza en las caderas y puede verse como un movimiento ondulatorio a lo largo de todo el cuerpo. La onda termina con una extensión.

Características:

- relajación y aceleración para el movimiento (con exhalación),
- la parte inferior de las caderas se inclina hacia delante y hacia arriba,
- la onda recorre todo el cuerpo (con la inspiración) y termina con una extensión.

Onda corporal hacia atrás (forma básica)

La onda comienza inclinando la parte inferior de las caderas hacia atrás y extendiendo el cuerpo hacia arriba, mientras se mueve el pecho hacia adelante y se 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 forma de onda redondeada. La cabeza sigue en último lugar. La onda se refleja en todo el cuerpo y termina con una extensión.

Características

- extensión y aceleración del movimiento (inspirando),
- inclinación de la parte inferior de las caderas hacia atrás,
- la onda recorre todo el cuerpo (con la exhalación) y termina con una extensión.

Onda corporal lateral (forma básica)

La onda comienza con una ligera relajación del cuerpo con el peso sobre una pierna. La onda continúa empujando las caderas hacia un lado, lo que hace que el otro lado de las caderas se mueva hacia arriba. Esto transfiere el peso de una pierna a la otra. Al mismo tiempo, la parte superior del cuerpo y la cabeza equilibran el movimiento relajándose hacia el lado opuesto. La onda continúa hacia arriba a través de la columna vertebral y la parte superior del cuerpo se eleva en forma de onda. La cabeza sigue en último lugar. La onda se refleja en todo el cuerpo y termina con una extensión.

Características

- relajación y aceleración del movimiento (exhalación),
- empujar las caderas hacia un lado,
- la onda recorre todo el cuerpo (con la inspiración) y termina con una extensión.

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

Un swing corporal total consta de tres partes, que son:

- obtención de velocidad mediante un estiramiento (inspirando),
- un movimiento de swing cuando la parte superior del cuerpo está relajada (exhalando),
- terminar en una posición bien controlada con la extensión (inspirando),

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

- **Flexión**

La flexión se puede realizar en diferentes direcciones, por ejemplo, hacia delante, hacia los lados 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 realizarse de manera uniforme en toda la parte superior del cuerpo,
- se muestra la forma redondeada de la columna vertebral.

- **Torsión**

Una torsión debe tener las siguientes características:

- la diferencia de dirección entre los hombros y las caderas debe ser claramente visible (ángulo mínimo de 75° entre la línea de los hombros y la de las caderas),
- forma y dirección claras y bien controladas.

- **Contracción**

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

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

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

Características:

- el trabajo muscular activo (músculos abdominales, laterales o dorsales) se dirige claramente hacia el centro del cuerpo,
- el resto del cuerpo responde de forma natural a la contracción.

- **Inclinación o línea**

En una línea, se debe mostrar la inclinación de todo el cuerpo, pero en una inclinación, solo la parte superior del cuerpo (desde las caderas hacia arriba) debe formar un ángulo (mínimo 45°) entre el cuerpo y las piernas. Las inclinaciones y las líneas pueden apoyarse en las manos, y el control muscular y la línea recta de la columna vertebral deben ser claramente visibles.

Una inclinación y una línea deben tener las siguientes características:

- forma y línea claras y bien controladas que muestren una columna recta y estirada,
- buen control muscular y postura del cuerpo.

- **Relajación**

La relajación se inicia desde una posición bien controlada (pequeña extensión con inspiración). En la relajación (con espiración), la parte inferior de las caderas se inclina hacia delante, la espalda se redondea, el cuello refleja naturalmente el movimiento y los hombros se relajan. La relajación continúa hasta una extensión o fluye hacia el siguiente movimiento.

Características:

- relajación del cuerpo,
- inclinación de las caderas.

4.1. Variación de los movimientos corporales

Los movimientos corporales pueden variarse combinándolos con diferentes tipos de movimientos de brazos, piernas, pasos o saltitos, y realizándolos en diferentes planos o niveles.

Los movimientos corporales también pueden variarse combinándolos entre sí, por ejemplo: inclinarse con giro. Las combinaciones de dos movimientos corporales al mismo tiempo se evalúan como un solo movimiento corporal.

4.2. Serie de movimientos corporales

En una serie de movimientos corporales, se realizan dos o más movimientos corporales diferentes de forma consecutiva, enlazándolos con fluidez. La fluidez se consigue con una respiración natural y utilizando la técnica del movimiento corporal total de forma lógica: los movimientos hacia fuera desde el centro del cuerpo y hacia el centro del cuerpo se suceden en un orden lógico. En una serie se pueden utilizar todo tipo de movimientos corporales (incluidas variaciones de movimientos corporales básicos y elementos preacrobáticos como volteretas).

SMC-A = serie que incluye 2 movimientos corporales diferentes

SMC-B = serie que incluye 3 movimientos corporales diferentes

SMC-C = serie que incluye 4 movimientos corporales diferentes

Además, la serie de movimientos corporales puede consistir en otros movimientos corporales que desarrollen la coordinación, el control corporal y la agilidad de los gimnastas.

Por ejemplo:

- voltereta (hacia delante, hacia los lados o hacia atrás sin tiempo de vuelo),
- inclinaciones con apoyo,
- posturas sobre los hombros.

Todas las series de movimientos corporales deben realizarse con fluidez y deben subrayar la continuidad de un movimiento al siguiente, como si fueran creados por el movimiento anterior. Las series de movimientos corporales pueden realizarse con movimientos de brazos (balanceos, empujes, ondas, ochos, etc.) o diferentes tipos de pasos (pasos rítmicos, caminar, correr, etc.).

5. 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.

Series de pasos y saltitos

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

Elementos acrobáticos

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

Movimientos de flexibilidad

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