



## Código de puntuación Gimnasia Estética de Grupo 2013-2014

### CATEGORÍA "A" - TEMPORADA 2013-2014

La Asociación Española de Gimnasia Estética de Grupo (AEGEG) facilita la traducción del código de puntuación basado en la normativa de la Federación Internacional de Gimnasia Estética de Grupo (IFAGG). Dicho código se aplica en todas las competiciones nacionales e internacionales de gimnasia estética de grupo para las categorías Sénior / Junior y en las competiciones escolares para la categoría "A"

#### 1. GENERALIDADES

##### 1.1 NORMATIVAS GENERALES DE LA COMPETICIÓN

- Para presentar los grupos a las competiciones escolares, es necesario que la entrenadora haya cursado como mínimo un curso de formación a nivel escolar.
- No podrán participar en las fases escolares aquellos grupos de cualquier categoría que han quedado entre los **5 primeros clasificados** en las competiciones organizadas por la AEGEG (Copas de España y Campeonatos de España).

##### 1.2. EDADES DE LA CATEGORÍA "A" PARA LA TEMPORADA 2013-2014

###### 1.2.1. Categoría "A" CEEB:

Gimnastas Nacidos/as en los 1997 y anteriores

Se permite un máximo de dos (2) gimnastas menores y dos (2) gimnastas mayores de la edad mínima o máxima establecida.

##### 1.3. GRUPOS DE COMPETICIÓN

###### 1.3.1. Número de gimnastas

El grupo se compone de 6 a 14 gimnastas nominados/as durante la temporada y el/la/los/las gimnasta/s de reserva forma/n parte del grupo. Para cada competición se debe hacer la inscripción entre las gimnastas nominadas.

###### 1.3.2. El grupo o el equipo puede asignarse un nombre (por ej. Nombre del Club, nombre del grupo)

##### 1.4. DOPING

Para poder participar en los acontecimientos deportivos de la IFAGG todos los deportistas deberán seguir la normativa establecida por el código de anti-doping.

Esto implica la comprensión y seguimiento del reglamento anti-doping por parte de todas las gimnastas, entrenadoras, ayudantes y miembros de asociaciones o clubes.

La información en relación a aquellas sustancias y/o métodos prohibidos durante los eventos deportivos se encuentra en la página web de WADA: [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

##### 1.5. INDUMENTARIA DE LOS/AS GIMNASTAS.

La indumentaria de las gimnastas se compone de un mallot. Éste debe adaptarse a la estética y al espíritu del deporte de competición. El mallot no debe ser transparente, a excepción de la zona de brazos, escote y espalda. La escotadura del mallot en las caderas, no debe sobrepasar el pliegue de las ingles (máximo).

El mallot puede presentar pequeñas decoraciones tales como cintas, piedrecillas, lentejuelas y/o rosetones, siempre y cuando sean estéticos y no dificulten la ejecución del ejercicio deportivo. Los maillots

deben ser idénticos para todas las gimnastas del grupo (material, color y estilo). Sin embargo, serán permitidas ciertas diferencias debido al corte si el mallot está realizado de un material estampado. **En caso de que el equipo incluya gimnastas masculinos, la indumentaria de éstos debe ser lo más parecida posible a los vestidos de las gimnastas. De todos modos, se permiten pequeñas diferencias, como que las gimnastas lleven falda y los gimnastas leotardos.**

Las punteras y las medias están autorizadas. Las decoraciones relativas al cabello, maquillaje y medias forman parte del mallot para la competición. Los sombreros o cualquier otro tipo de gorros **no están permitidos**. La indumentaria no debe impedir realizar los movimientos y evaluar la ejecución.

El mallot de competición no debe presentar ningún tipo de insulto (alusión) de índole religiosa, nacional o política.

Logos (vea reglas generales de AEGEG).

## 1.6. PROGRAMA DE COMPETICION

### 1.6.1. La duración del programa de la competición.

El tiempo permitido del programa es de 2 minutos y 15 segundos a 2 minutos y 45 segundos. Sin embargo no habrá penalización si el ejercicio presenta 5 segundos de más o de menos. El tiempo empezará contar a partir del primer movimiento de la/s gimnastas después de que el grupo haya tomado su posición de salida en el área de competición. El ejercicio termina cuando todas las gimnastas quedan totalmente inmóviles. La entrada del equipo a la posición inicial no podrá estar acompañada con música, ni por los movimientos adicionales. Deben ir directamente a la posición inicial. El ejercicio debe empezar y finalizar dentro del área de competición.

### 1.6.2. Música

La elección de la música para el programa de competición es libre. La grabación debe ser única en el CD. Las músicas se enviarán en formato MP3 a [esportindividual@elconsell.cat](mailto:esportindividual@elconsell.cat). **15 días antes** de la 1-a competición. Es necesario nombrar el archivo de la siguiente manera: **Categoría y colegio**.

*Ejemplo: cat A\_ETP Clot*

En caso de tener problemas con el envío de las músicas, es necesario traer un CD con todas las músicas perfectamente grabadas y claramente marcadas con el nombre de la entidad, categoría y nivel de cada grupo, **15 días antes** de la 1-a competición.

## 1.7. AREA DE COMPETICIÓN

El área de competición está cubierta por un tapiz de 13x13 m, incluyendo las líneas limítrofes.

## 2. VALOR TECNICO

Cada gimnasta del equipo debe ejecutar los mismos elementos técnicos o los elementos técnicos del mismo nivel. Los elementos técnicos deben ser ejecutados simultáneamente, en canon o dentro de un breve espacio de tiempo.

El programa de competición debe presentar una variedad de movimientos corporales (ondas corporales, oscilaciones-swings, flexiones, rotaciones, extensiones, inclinaciones, contracciones, etc.), los equilibrios, giros, saltos, pasos y pasitos, diferentes movimientos de brazos y piernas, así como diversas combinaciones de todos ellos.

## 2.1. ELEMENTOS OBLIGATORIOS DEL PROGRAMA

Los siguientes elementos obligatorios deben ser incluidos en el programa de la competición:

### 2.1.1 Equilibrios

En la composición deben incluirse los equilibrios estáticos y dinámicos.

#### **Equilibrios Estáticos**

Todos los equilibrios deben ser claramente ejecutados. La forma tiene que ser fijada y bien definida durante el equilibrio ("foto"). La superficie de apoyo puede ser sobre una pierna, en la rodilla o en posición "Cosaco" (los criterios para dificultades A y B son iguales, teniendo en cuenta: el nivel de la pierna libre, ayuda de la mano/s y movimiento corporal.) En el equilibrio, la pierna libre debe elevarse como mínimo 90°.

Los equilibrios deben tener las características siguientes:

- forma fijada y bien definida durante el equilibrio
- buena amplitud en la forma
- buen control del cuerpo durante y después del equilibrio

**Nota! Durante los equilibrios únicamente una pierna puede estar doblada (excepción: giros).**

#### **Equilibrios Dinámicos (Giros, Tourleans, Aspa)**

**Los Tourleans** deben tener las características siguientes:

- *mínimo 180° de rotación en forma fijada y bien definida. Si la rotación es inferior a 180 ° el elemento no se cuenta como un equilibrio.*

**El Aspa** debe tener las características siguientes:

- mínimo 360° de rotación en forma fijada

**Los Giros** deben tener las características siguientes:

- mínimo 360° de rotación en forma fijada y bien definida.

*Si la rotación es inferior a 360 ° el elemento no se cuenta como un equilibrio*

**Excepción! En los giros las dos piernas pueden estar dobladas.**

**Nota! Todos los equilibrios (estáticos y dinámicos) se pueden realizar en pie plano o relevé.**

Los siguientes equilibrios obligatorios deben ser incluidos en la composición:

#### 2.1.1.1 Dos (2) equilibrios diferentes (A o B)

2.1.1.2. **Una serie de equilibrios:** mínimo 2 equilibrios diferentes (A o B) realizados sucesivamente o con cambio de la pierna de apoyo

**Nota: Sólo se permite un (1) paso entre dos equilibrios en la misma serie, realizando un cambio de la pierna de soporte**

### Nivel de dificultad de las series de equilibrios

A-serie = A+A

C-serie = A+B o B+A

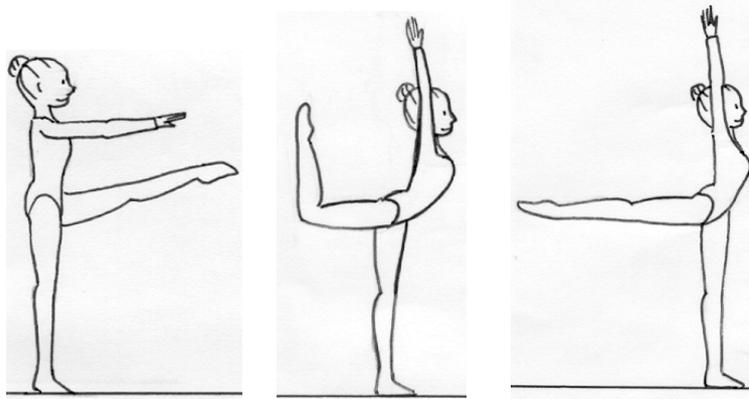
D-serie = B+B

#### **Dificultades - A:**

#### **Ejemplos de equilibrios.**

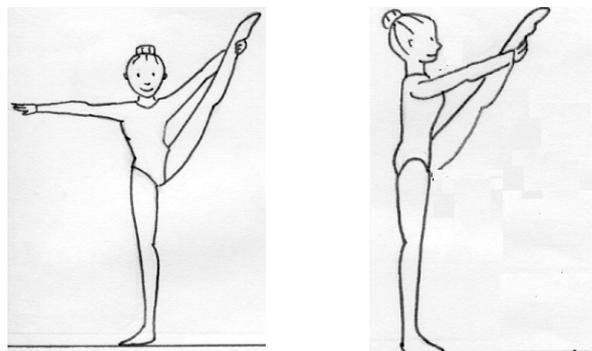
- Equilibrio en una pierna, pierna libre levantada estirada o doblada hasta la horizontal como mínimo (90°) delante, detrás o al lado (*sin ayuda de las manos*).
- Cuando el mismo equilibrio con la misma forma se ejecuta con rotación ("tour lean" mínimo 180°) se convierte y se cuenta como otro elemento técnico (variación).

(Ejemplos)

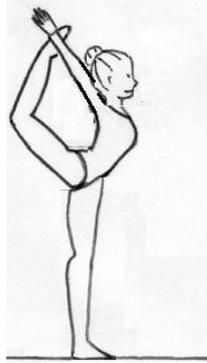


- Equilibrio delante, al lado y atrás (la pierna libre min. 135°) sostenida con una o dos manos.
- Cuando el mismo equilibrio con la misma forma se ejecuta con rotación ("tour lean" mínimo 180°) se convierte y se cuenta como otro elemento técnico (variación).

(Ejemplos)

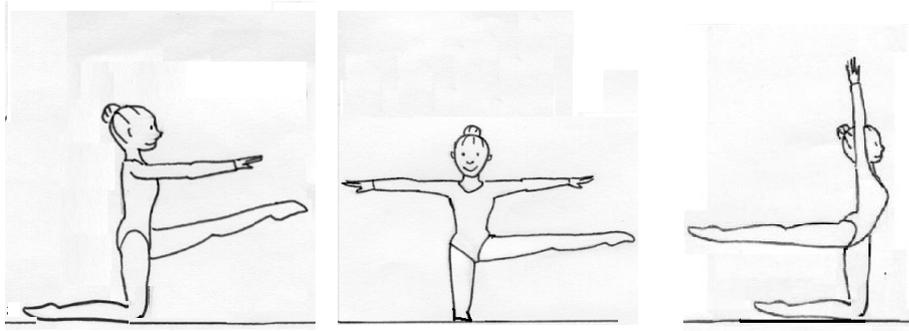


- Equilibrio sobre una pierna, pierna libre levantada recta o doblada hacia atrás con la ayuda de la mano (también es posible usar las dos manos, el cuerpo no está doblado).  
Al realizar el mismo equilibrio con la misma forma y con giro (tourlean mínimo 180 °) se convierte y se cuenta en otro elemento técnico (variación).



- Equilibrio en una rodilla (sin ayuda de las manos), pierna libre levantada en la horizontal 90°; delante, lateral o atrás.

(Ejemplos)

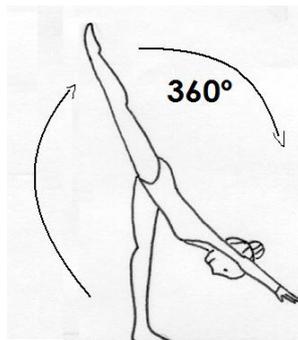


- Equilibrio en posición "cosaco" (sin ayuda de las manos), pierna libre levantada en la horizontal 90 °



- "Aspa", cuando la amplitud de la apertura de las piernas es menor de 180°. Se puede ejecutar en "releve" o en el pie plano y la mano no tiene que tocar el suelo.

(Ejemplos)



- "Aspa", hacia atrás sin el movimiento corporal, amplitud es menor de 180 °.

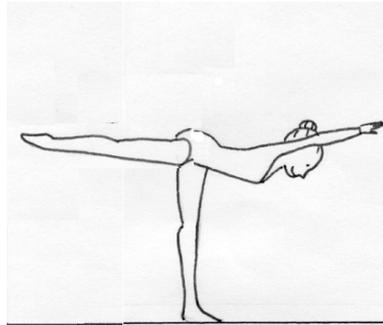
- Equilibrio en una pierna, pierna libre, hacia atrás y sostenida con la misma mano, cuerpo en posición horizontal, pierna elevada mínimo 135 °

(Ejemplo)



- Equilibrio en una pierna, pierna libre levantada hacia atrás, posición del cuerpo y de la pierna en la misma línea horizontal.

(Ejemplo)



**Nota!** Posición “Pasé” no se cuenta como equilibrio - A.

(Ejemplo)

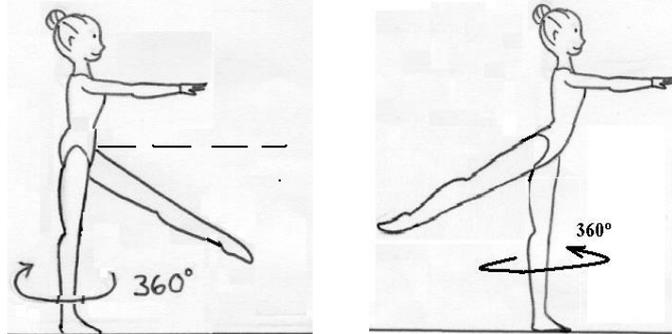
!!! No es dificultad!!!



### Ejemplos de Giros.

- Giros (mínimo de 360°) ejecutados en “relevé” o en pie plano, pierna libre levantada o doblada por debajo de la horizontal (90°): hacia delante, hacia atrás o lateral. Durante el giro, las dos piernas pueden estar dobladas

(Ejemplos)



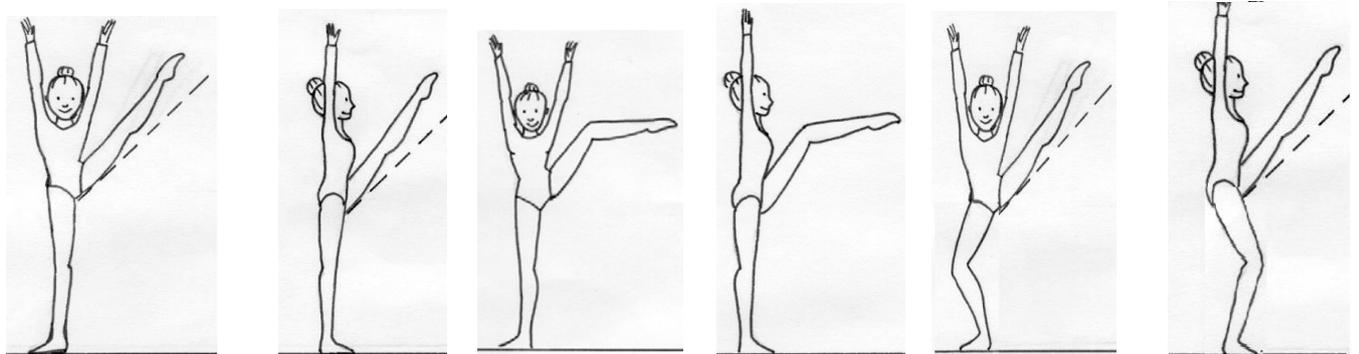
Dificultades - B:

### Ejemplos de equilibrios:

- Equilibrio en una pierna, pierna libre delante o en posición lateral (min. 135°), cuerpo vertical. **Solamente una pierna puede estar doblada, y como mínimo en el ángulo de 90°**

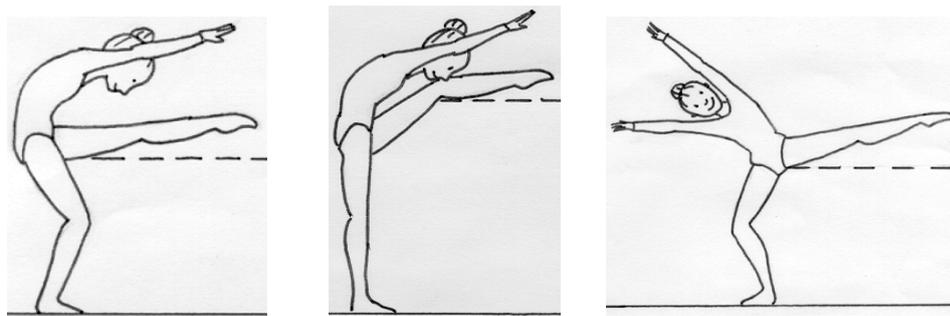
Al realizar el mismo equilibrio con la misma forma y con giro (“tourlean” min. 180°), se convierte y se contará como otro elemento técnico (variación).

(Ejemplos)



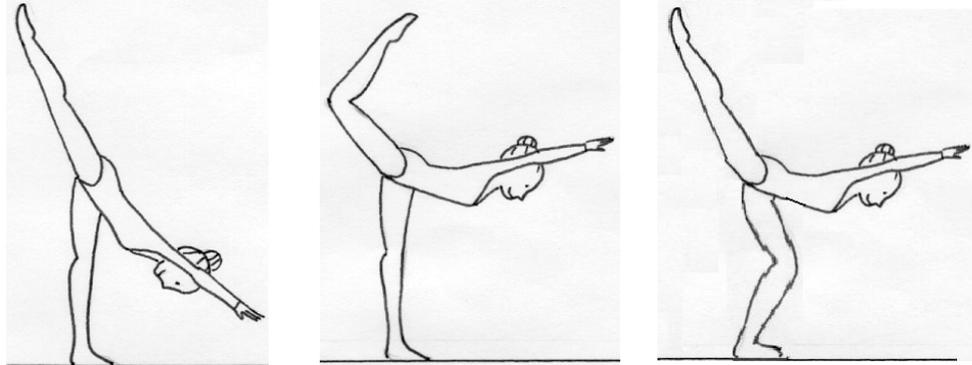
- Equilibrio con movimiento corporal o serie de movimientos corporales sobre una pierna, sólo se permite flexionar una pierna. La pierna libre está horizontal 90° delante, detrás o lateralmente

(Ejemplos)



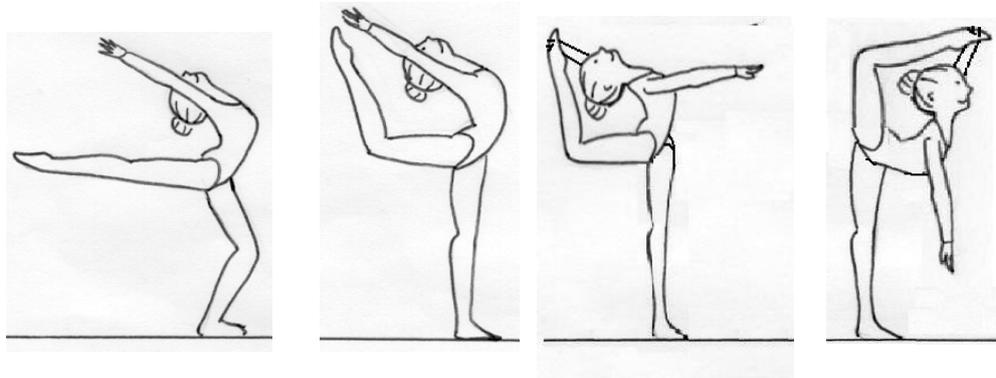
- Equilibrio en una pierna, pierna libre mínimo de  $135^\circ$  elevada hacia atrás, sola una pierna puede estar doblada (pierna de apoyo o pierna libre).

(Ejemplos)



- Movimiento corporal durante el equilibrio en una pierna, pierna libre levantada hacia atrás min  $90^\circ$  (sin o con la ayuda de **la mano contraria**, o con la ayuda de las dos manos).

(Ejemplos)



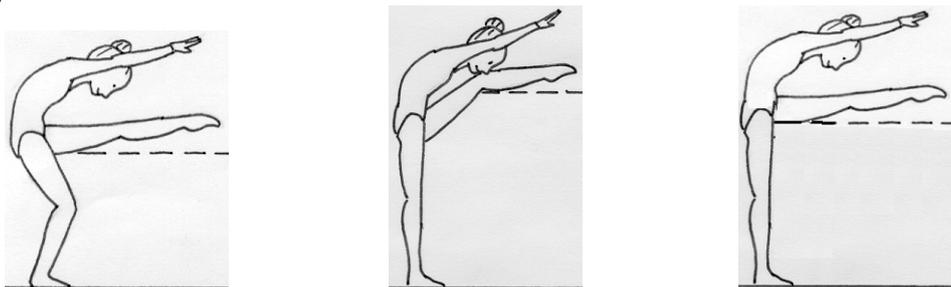
- Equilibrio en una rodilla con el movimiento del cuerpo, la pierna libre horizontal mínimo  $90^\circ$  (ver la amplitud necesaria de los movimientos del cuerpo)

- “Aspa”, cuando la amplitud de la apertura de las piernas es mínimo de  $180^\circ$ . Se puede ejecutar en “releve” o en pie plano y la mano no tiene que tocar el suelo.

**Nota! Amplitud obligatoria de movimientos corporales en los equilibrios:**

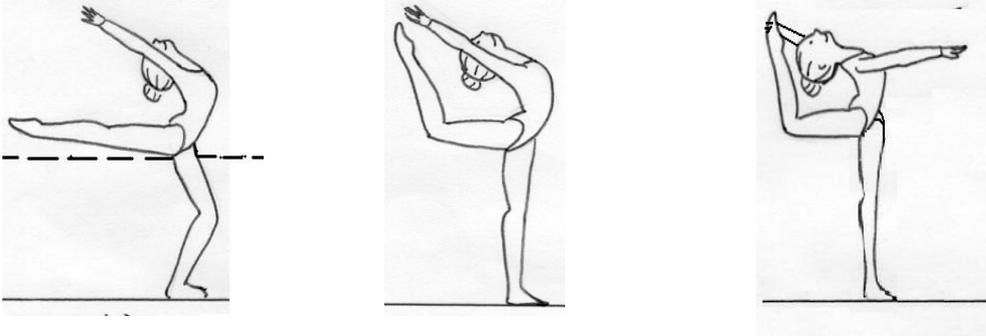
- Inclinación hacia delante: la espalda redondeada o curvada. El pecho y la zona superior de la espalda se flexionan hacia delante hacia las caderas.

(Ejemplos)



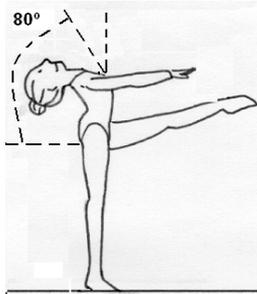
- Extensión hacia atrás: equilibrio con la pierna libre hacia atrás la parte superior de la cabeza en la misma línea que las caderas y los hombros.

(Ejemplos)



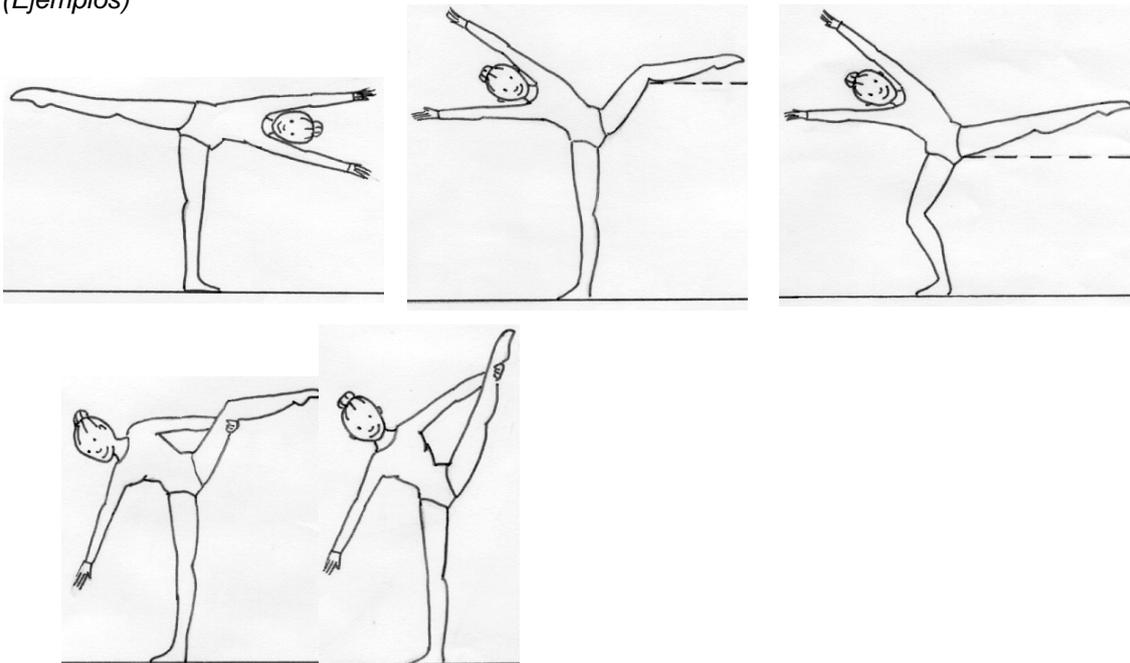
- Equilibrio en una pierna, pierna libre hacia delante, el pecho (esternón) se extiende atrás (min. 80°) desde la línea vertical. No es necesario extender toda la espalda (la zona dorsal es suficiente)

(Ejemplos)



- Inclinación - Flexión lateral: el hombro contrario (hombro derecho cuando flexionamos a la izquierda y viceversa) coincide con la misma línea vertical que las caderas (misma línea que la cadera contraria), (cuando flexionamos a la derecha, el hombro izquierdo debe estar en la misma línea que la cadera derecha). El mismo criterio se aplica en el equilibrio en una rodilla.

(Ejemplos)

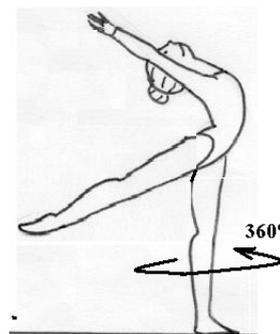
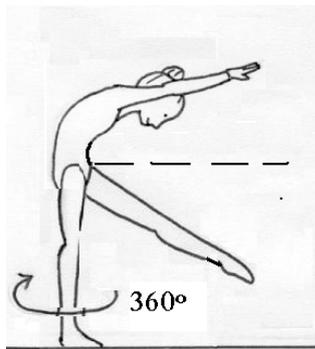


- La contracción abdominal (la espalda se curva completamente hacia atrás, es decir, en la línea de las caderas y de los hombros).
- La inclinación del cuerpo lateral, detrás y delante,  $45^\circ$ .
- La torsión debe ejecutarse con min. de  $90^\circ$  desde la línea de las caderas, hombros en la misma línea y de  $90^\circ$  de la línea de las caderas. (En la torsión la zona superior del cuerpo (hombros) debe crear un ángulo de  $90^\circ$  con la línea de las caderas)

### Ejemplos de los Giros

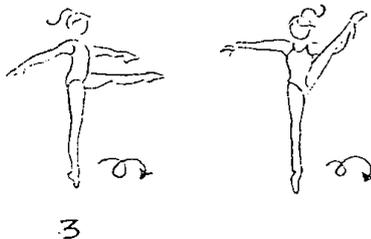
- Giro mínimo  $360^\circ$ . La pierna libre puede estar levantada por debajo de horizontal ( $90^\circ$ ) estirada o doblada y con movimiento corporal (flexión adelante o extensión atrás) durante el giro. (Ver amplitud obligatoria de los movimientos corporales).

(Ejemplos)



- El giro mínimo  $360^\circ$ , la pierna libre levantada estirada o doblada en el horizontal (min.  $90^\circ$ ). Pierna libre levantada mínimo  $135^\circ$  estirada o doblada con o sin la ayuda de las manos. Ambas piernas pueden estar dobladas.

(Ejemplos)



- Giro min.  $720^\circ$ , la pierna libre puede estar doblada. (Ambas piernas pueden doblarse)
- Giro en espiral, la pierna libre en posición "Pasé" con movimiento corporal, extensión atrás.
- Equilibrio B (forma fijada,  $360^\circ$  de rotación mínimo movimiento corporal con buen control corporal)

### 2.1.2. Saltos

Los saltos deben tener las características siguientes:

- forma fijada y bien definida durante el vuelo
- forma fijada y bien definida durante la rotación de los saltos con giro en el aire
- buena amplitud en la altura y la elevación
- buen control del cuerpo durante y después del salto
- la recepción al suelo debe ser ligero y silencioso.

**Nota!** Cuando el mismo salto con la misma forma corporal se ejecuta con impulso de una, o de dos piernas, o con rotación durante el vuelo en diferentes partes de la composición se convierte y se cuenta como otro elemento técnico (variación). No pueden combinarse en la misma serie de saltos.

La forma y buena elevación durante el vuelo, define el nivel de dificultad del salto

Los saltos obligatorios siguientes deben ser incluidos en la composición:

2.1.2.1 Dos (2) saltos diferentes (A o B).

2.1.2.2. Una serie de saltos: mínimo 2 saltos diferentes (A o B)

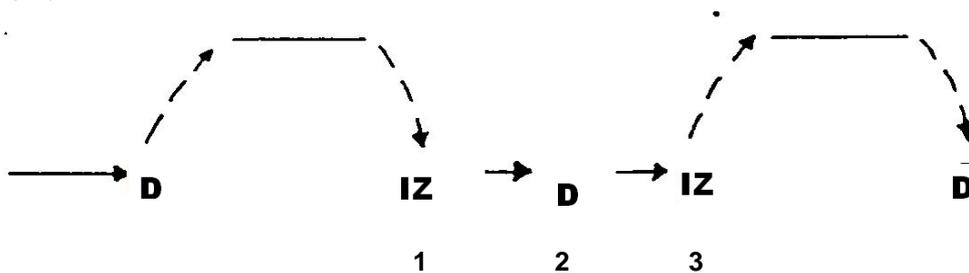
**Nota!** Entre dos (2) saltos en la misma serie está permitido máximo 3 apoyos en el suelo.

Las dificultades de las series de saltos (Nivel de dificultad de las series de saltos)

- A-serie = A+A
- C-serie = A+B o B+A
- D-serie = B+B

Dos (2) diferentes saltos con impulso de una pierna y con MAXIMO 3 apoyos en el suelo.

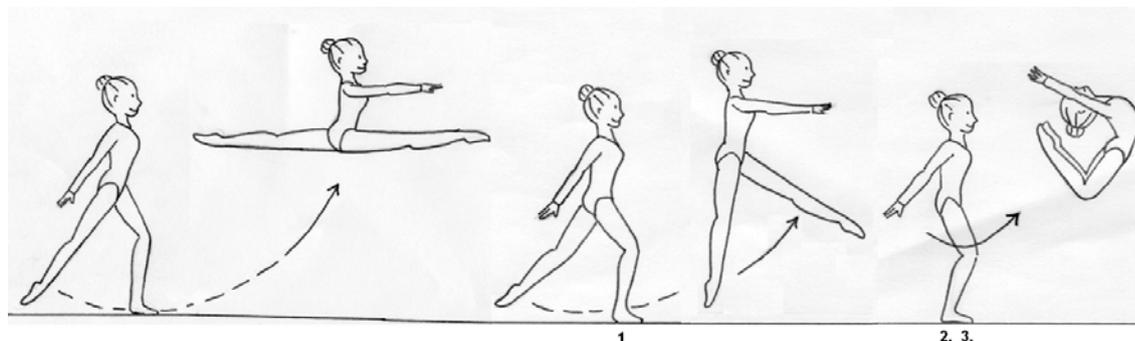
(Ejemplo)



Salto con impulso de pierna derecha, recepción al suelo en la pierna izquierda, paso con la pierna derecha, salto con impulso de la pierna izquierda y recepción al suelo con la pierna derecha.

Zancada y salto en círculo con 3 apoyos entre dos saltos.

(Ejemplo)



### 2.1.2.3. Aclaraciones de los saltos A y B

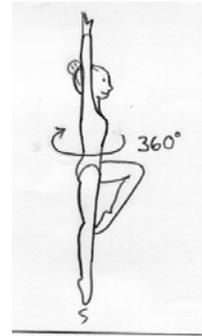
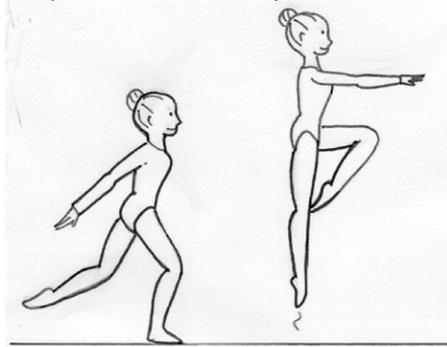
- 2.1.2.3.1. Todos los saltos que incluyen una rotación mínimo 180° en forma fijada durante el vuelo se definen como saltos B, excepto los saltos 1, 2 y 3, (ver p.12) donde se exige una rotación mínimo de 360°. Salto vertical con la pierna libre en posición horizontal "Pasé" se define como salto B, si está ejecutado con rotación mínimo de 360° o 180° y con movimiento corporal.
- 2.1.2.3.2. Cuando un salto incluye el movimiento corporal de flexión o contracción acentuada durante el vuelo se considera como salto - B.
- 2.1.2.3.2. Cuando un salto incluye un movimiento corporal fuerte (ver amplitud de los movimientos corporales) durante el vuelo (extensión, contracción...) se considera como salto B.)
- 2.1.2.3.3. En los saltos la apertura (amplitud) de las piernas no aumenta la dificultad. (excepción 16, 17, 18). Lo más importante es la elevación y la forma durante el vuelo.
- 2.1.2.3.4. Todos tipos de variación en diferentes saltos A y B están permitidos siguiendo las explicaciones en los puntos 2.1.2.3.1. y 2.1.2.3.2.

#### Ejemplos

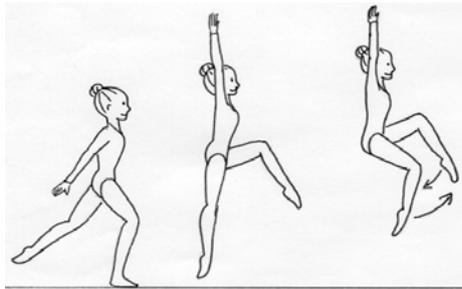
#### SALTOS - A

#### SALTOS - B

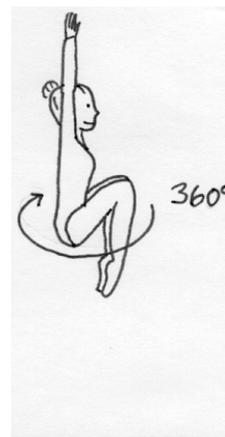
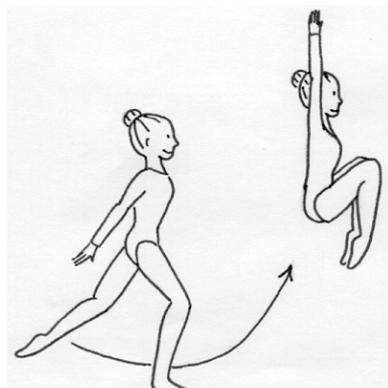
##### 1. a) Salto vertical en "pasé"



##### 2. Salto " Tijeras " con rodillas dobladas.

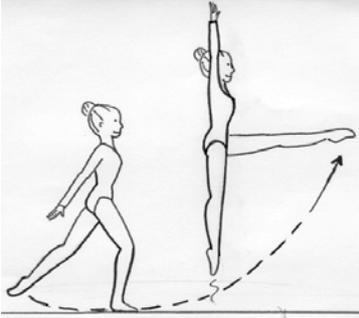


##### 3. a) Salto vertical doblando dos rodillas. (agrupado)

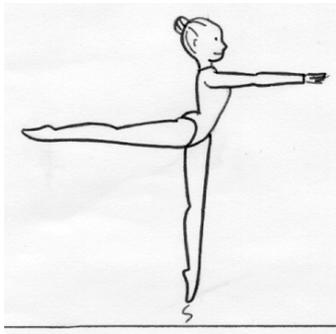


**SALTOS - A**

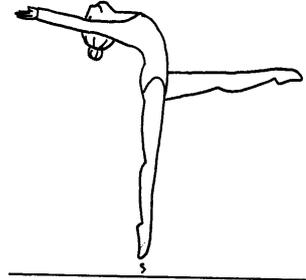
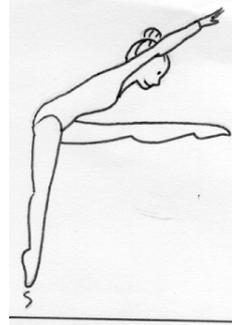
4.a) Salto vertical pierna libre delante en 90°.



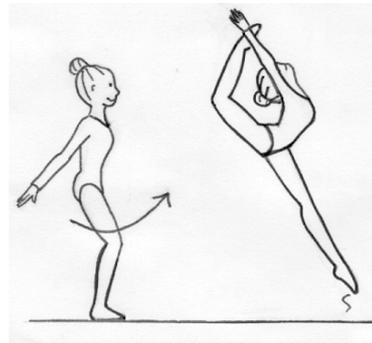
4.b) Salto vertical pierna libre atrás en 90°.



**SALTOS - B**



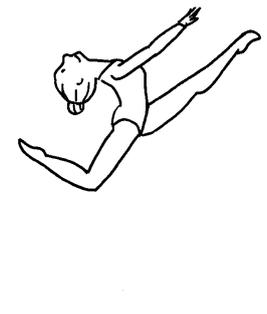
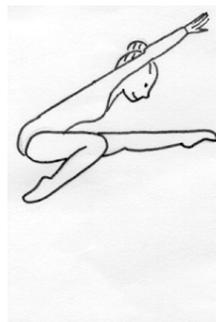
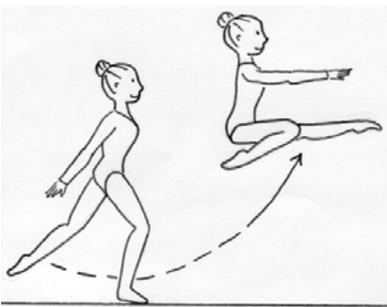
c) Salto en "Circulo" con pierna de delante estirada



4. e) Salto vertical pierna libre lateral en 90°.



5.a) Salto "Cosaco", pierna libre delante.

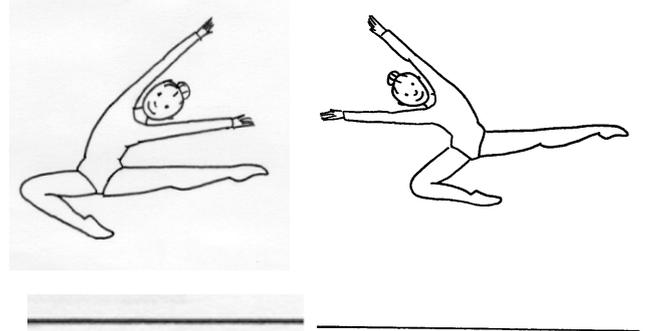


**SALTOS - A**

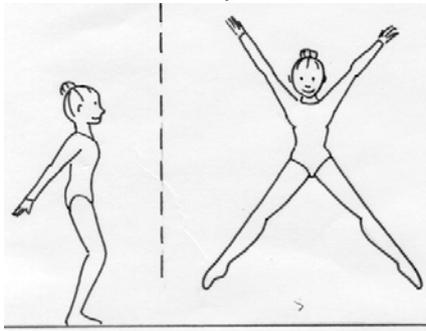
5.b) Salto "Cosaco", pierna libre al lado.



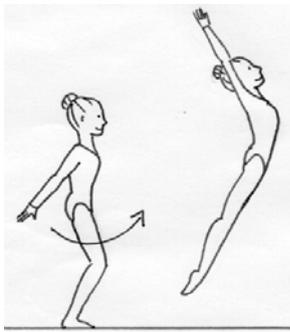
**SALTOS - B**



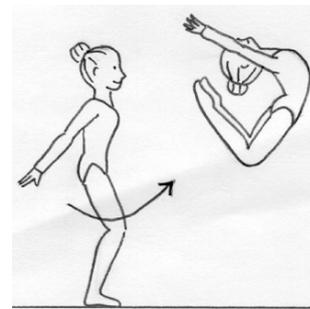
6. Salto vertical en posición - X



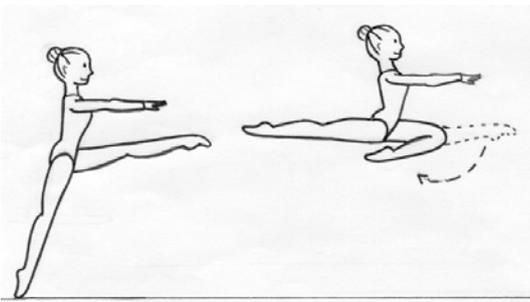
7. Salto arqueado



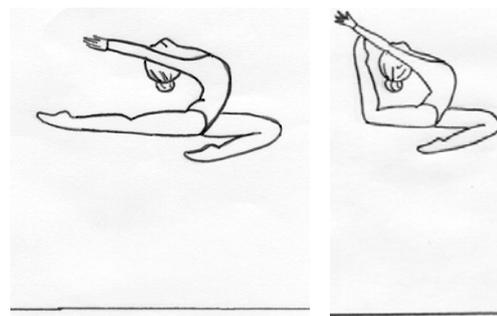
Salto en "Círculo", dos piernas dobladas y extensión de cuerpo atrás min 80°



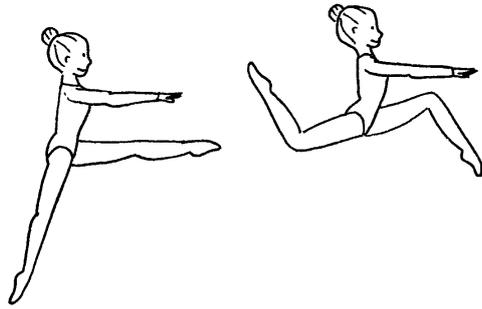
8. a) Salto "Corza"



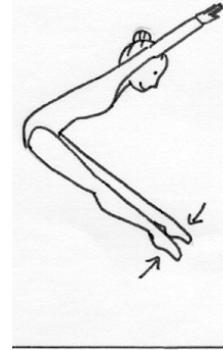
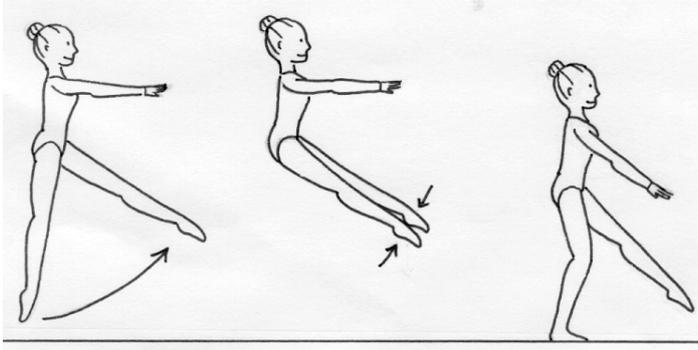
b) Salto "Corza" con extensión o en "Círculo"



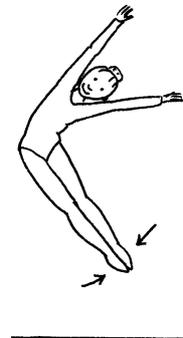
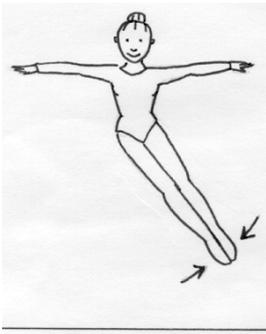
b) Salto "Gato" con extensión atrás (min 80°)



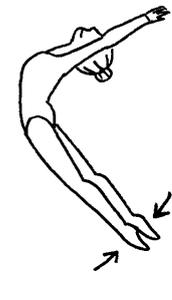
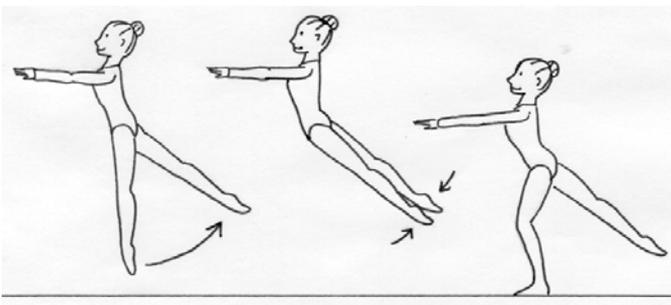
10.a) Salto "Cabriole", delante



10.c) Salto "Cabriole" lateral



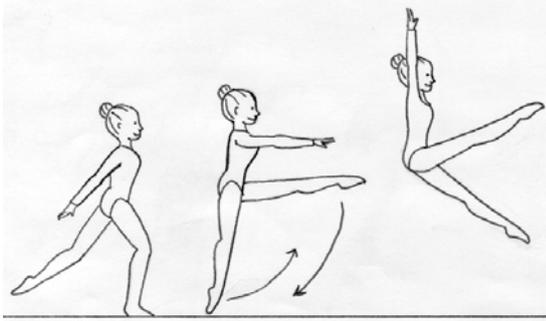
10.e) Salto "Cabriole", atrás



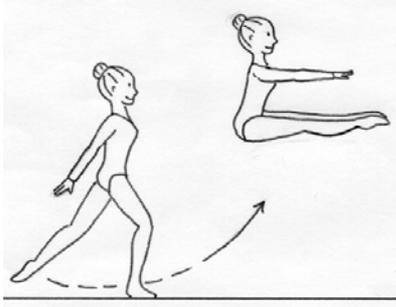
**SALTOS - A**

**SALTOS - B**

11. Salto "Tijeras", piernas estiradas

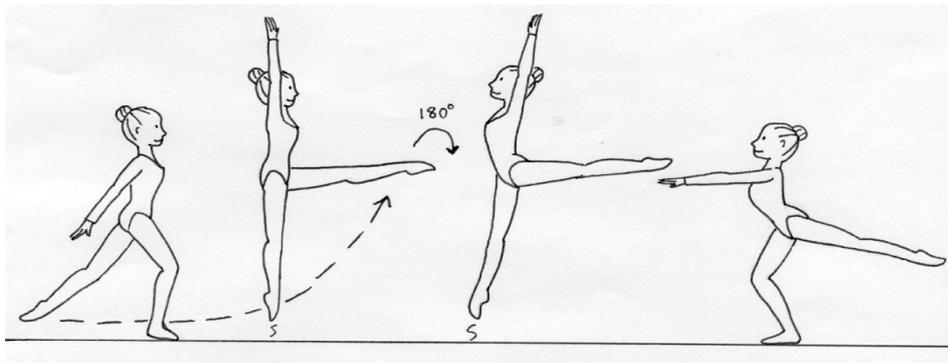


12. a) Salto "Carpado"

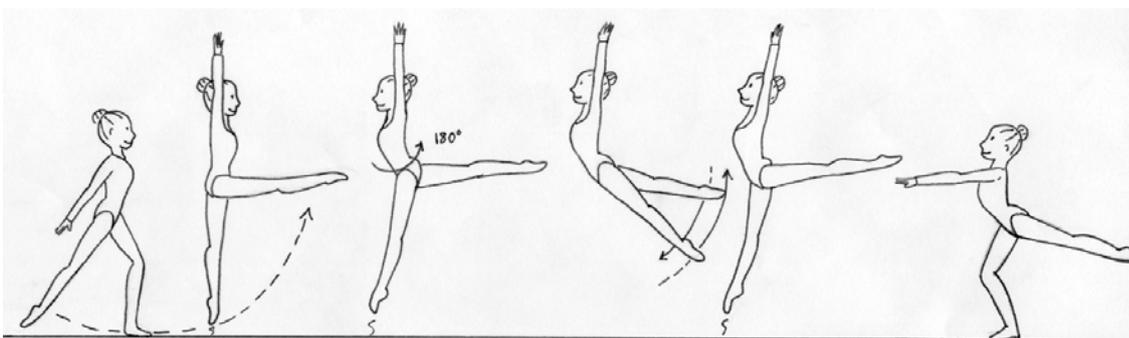


**Otros ejemplos de saltos - B**

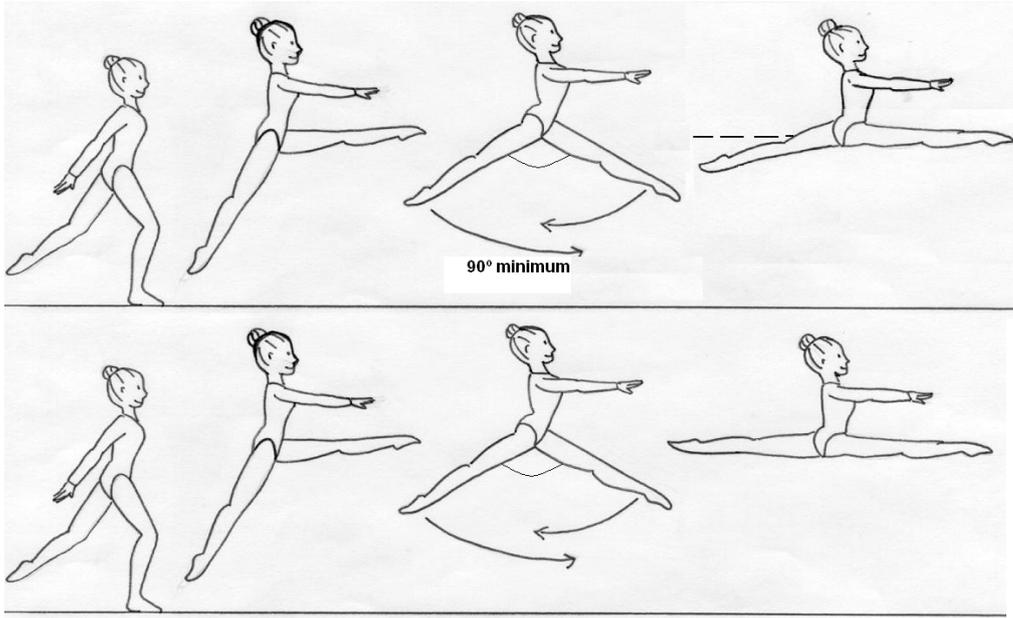
13. Salto vertical pierna libre en el horizontal con rotación min. 180° durante el vuelo.



14. "Volada" con rotación min. 180° durante el vuelo, con buena elevación



15. Salto zancada con cambio de piernas estiradas, amplitud 135°



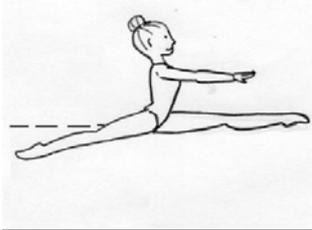
SALTOS - A

SALTOS - B

16. Zancada

a) Salto A (con la amplitud por debajo de 180°, pero no menos de 135°).

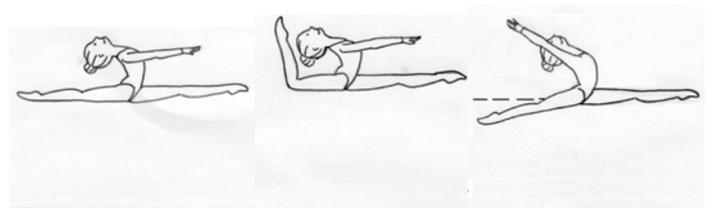
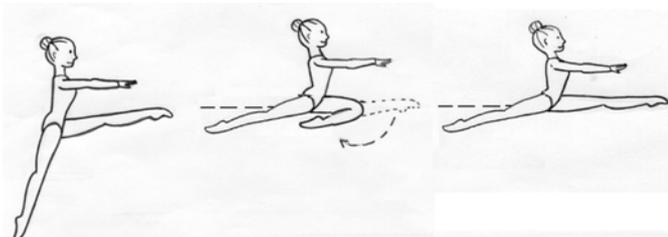
b) Salto B, con la amplitud mínima de 180° y sin movimiento corporal.



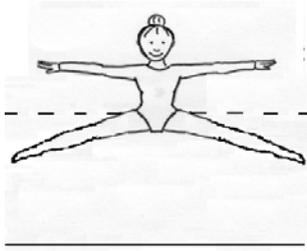
Variaciones:

c) Salto zancada empezando con la pierna flexionada (developpé)

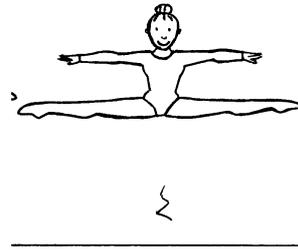
d) Salto zancada, con amplitud mínima de 135 y movimiento corporal.



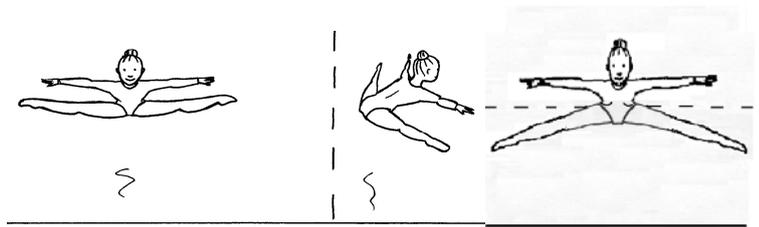
17. a) Salto zancada lateral con la amplitud no más de 180° Pero no menos de 135°).



b) Salto zancada lateral, con la amplitud mínima de 180° y sin movimiento corporal.

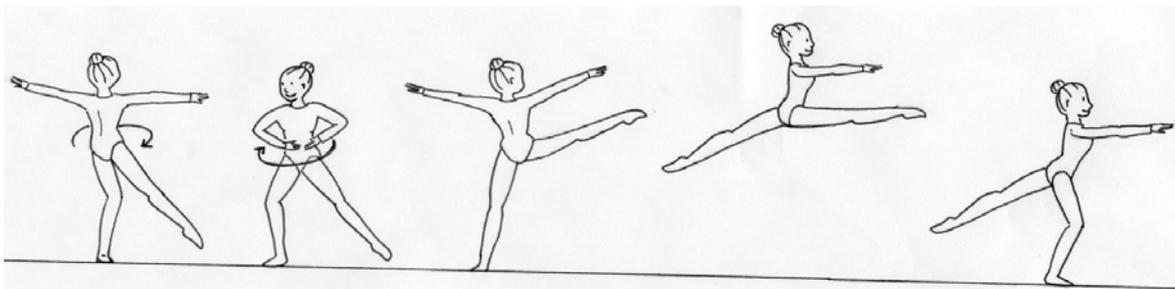


c) Salto zancada lateral, con la amplitud mínima de 135° y movimiento corporal.

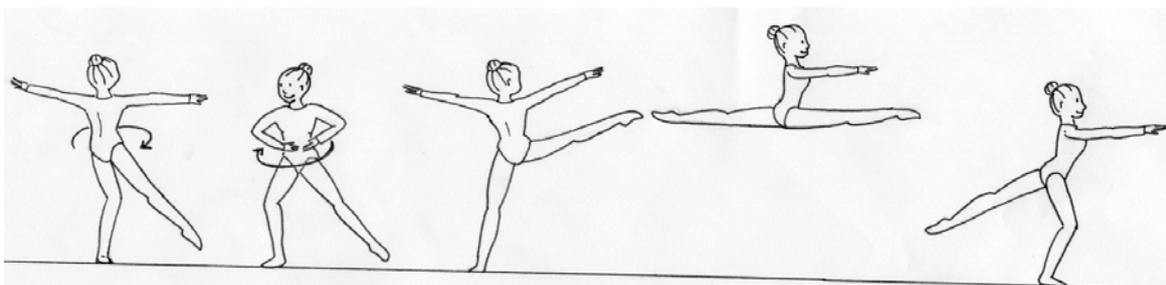


18. Salto "Tour Jetté"

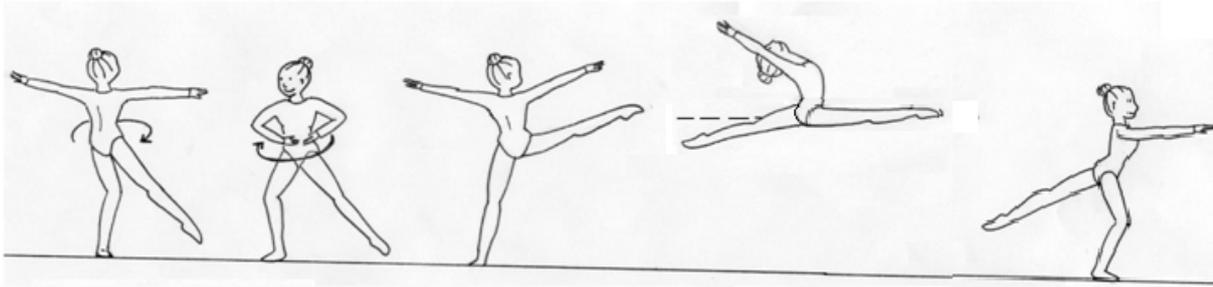
**SALTO A**, si la amplitud es 135° mínimo y sin movimiento corporal



**SALTO B**, si la amplitud de 180° mínimo y sin movimiento corporal



**SALTO B**, si la amplitud es de 135 ° mínimo y con el movimiento corporal



19. Otras variaciones de saltos que reúnan los requisitos y sean comparables a los saltos anteriores

### 2.1.3. MOVIMIENTOS CORPORALES

La composición debe incluir movimientos corporales versátiles y variados, realizados en distintos planos (por ejemplo: posición en el suelo), y direcciones (por ejemplo: vertical, horizontal) y con variedad dinámica.

La composición debe contener diferentes movimientos corporales.

#### Mínimo:

- 2.1.3.1. Dos (2) ondas corporales totales diferentes (por ejemplo delante y atrás, ver técnica)
- 2.1.3.2. Dos (2) swings corporales totales diferentes (por ejemplo delante y lateral, ver técnica)

Los movimientos pueden realizarse aislados, en serie, o combinados con diferentes grupos de movimiento (por ejemplo: con desplazamiento, con rotación corporal, con saltos, con movimientos de brazos, etc.)

- 2.1.3.3. Dos (2) series - A de movimientos corporales (min.2 movimientos corporales diferentes)
- 2.1.3.4. Dos (2) series - B de movimientos corporales (min.3 movimientos corporales diferentes)

**Las ondas y los “swings” totales pueden ser incluidos en las series de los movimientos corporales.**

### 2.1.4. OTROS MOVIMIENTOS

La composición debe contener distintos movimientos de los grupos siguientes:

- 2.1.4.1. **Movimientos de los brazos**  
- Por ejemplo: **“swings”** (oscilaciones), empujes, ondas, movimientos “en ocho”, elevaciones, extensiones, rotaciones, círculos, etc.
- 2.1.4.2. **Movimientos de las piernas**  
Por ejemplo: **“swings”** (oscilaciones), plié, elevaciones, extensiones etc.
- 2.1.4.3. **Pasos, rebotes, pequeños saltitos**  
Por ejemplo: caminando, carrerita, pasos rítmicos, pasos de baile, girando, etc.

## 2.2 EVALUACIÓN DE VALOR TECTICO (VT)

El Valor Técnico se obtiene por los elementos obligatorios y las dificultades suplementarias. Los elementos obligatorios y las dificultades suplementarias deben ser ejecutados por todo el equipo.

Valor Técnico 0 - 6.0.

Puntuación total de las diferentes secciones 5.9

Bonificación +0.1.

### Valor de los elementos obligatorios (requisitos mínimos de la composición)

#### 2.2.1. Equilibrios

2 equilibrios diferentes	A = 0.1 B = 0.2	máx. 0.4
1 serie de equilibrios	A = 0.2 C = 0.3 D = 0.4	máx. 0.4
		(Total 0.8)

#### 2.2.2. Saltos y saltitos

2 saltos diferentes	A = 0.1 B = 0.2	máx. 0.4
1 serie de saltos	A = 0.2 C = 0.3 D = 0.4	máx. 0.4
		(Total 0.8)

#### 2.2.3. Movimientos corporales

		(Valor máximo)
2 ondas corporales totales diferentes	x 0.2	0.4
2 swings corporales totales diferentes	x 0.2	0.4
2 series-A (2 movimientos corporales)	x 0.3	0.6
2 series-B (3 movimientos corporales)	x 0.4	0.8
		(Total 2.2)

### Nota máxima de los elementos obligatorios es 3.8

**NOTA:** Un elemento obligatorio repetido varias veces en un ejercicio se contará solo una vez. Sin embargo, las ondas y los swings obligatorios pueden incluirse en las series A o B de los movimientos corporales.

### Valor de las dificultades suplementarias

Además de los elementos obligatorios, el programa debe incluir dificultades suplementarias para obtener la máxima puntuación. Las dificultades suplementarias deben ser combinadas con series de dos diferentes movimientos: Series corporales, saltos y equilibrios.

En una serie se permite solo un paso intermedio entre dos *grupos de movimiento*.

**La combinación entre los diferentes grupos de movimiento dentro de las dificultades suplementarias se contará una sola vez.**

**Ejemplos de combinaciones:**

- Salto + serie de movimientos corporales
- Serie de movimientos corporales + salto
- Equilibrio + serie de movimientos corporales
- Serie de movimientos corporales + equilibrio
- Salto + equilibrio
- Equilibrio + salto

Teniendo en cuenta estas combinaciones podemos obtener variaciones que dependerán del nivel de las dificultades

A = 0.2	C = 0.3	D = 0.5
$A\wedge + A  $	$A\wedge + B   $	$B\wedge + B   $
$A   + A\wedge$	$B\wedge + A  $	$B    + B\wedge$
$A\bar{T} + A  $	$B    + A\wedge$	$B\bar{T} + B   $
$A   + A\bar{T}$	$A   + B\wedge$	$B    + B\bar{T}$
$A\wedge + A\bar{T}$	$A\bar{T} + B   $	$B\wedge + B\bar{T}$
$A\bar{T} + A\wedge$	$B\bar{T} + A  $	$B\bar{T} + B\wedge$
	$B    + A\bar{T}$	
	$A   + B\bar{T}$	
	$A\wedge + B\bar{T}$	
	$B\wedge + A\bar{T}$	
	$B\bar{T} + A\wedge$	
	$A\bar{T} + B\wedge$	

**El equipo debe ejecutar como máximo 8 dificultades suplementarias.**

**Los jueces contarán 6 dificultades suplementarias diferentes con el máximo valor (ver ejemplos de las combinaciones). La misma combinación se cuenta solo una vez. (Cuando las jueces valoran las dificultades suplementarias, cuentan la misma combinación sólo una vez, y sólo las 6 dificultades suplementarias de mayor valor)**

**Nota:** Si la mitad del equipo ejecuta por ejemplo salto A + equilibrio B y la otra mitad ejecuta simultáneamente equilibrio B + salto A, no se contará como ninguna dificultad suplementaria,

$A\wedge + B\bar{T}$	$B\bar{T} + A\wedge$
----------------------	----------------------

**PERO** si en un breve periodo de tiempo el equipo ejecuta en viceversa (equilibrio B + salto A / salto A + equilibrio B) esto se contará como 2 combinaciones de dificultades suplementarias diferentes.

$B\bar{T} + A\wedge$	$A\wedge + B\bar{T}$
----------------------	----------------------

**La puntuación máxima de dificultades suplementarias es 2.1**

#### 2.2.4. Penalizaciones (deducciones) del Valor Técnico

- La dificultad "B" se contará como dificultad "A" si hay penalizaciones de 0.4 – 0.5 puntos en la ejecución de la dificultad.
- La dificultad "B" no se contará como dificultad si hay penalizaciones de 0.6 o más puntos en la ejecución de la dificultad.
- La dificultad "A" no se contará como dificultad si hay penalizaciones de 0.5 o más puntos en la ejecución de la dificultad.

#### 2.2.5. Bonificación + 0.1

El equipo puede obtener una bonificación por la variedad y originalidad en el uso de los diferentes elementos técnicos y series, con un alto nivel de la técnica de GEG, ( la técnica de la Gimnasia Estética debe ejecutarse en su nivel más alto ) (para aclaración de la técnica de GEG, ver página 27 ).

#### 2.2.6. Evaluación del Valor Técnico

- La juez de Valor Técnico debe proceder de la siguiente manera:
- debe marcar todos los elementos técnicos del programa completo antes de comenzar a contar las dificultades.
  - Contar el número de elementos obligatorios ejecutados por todo el equipo, prestando atención a las dificultades del máximo valor (puntuación máxima 3.8)  
Si las dificultades ejecutadas simultáneamente son de diferente valor, el nivel de la dificultad lo dará la dificultad de valor más bajo
  - Sumar el valor de las dificultades suplementarias ejecutadas por el equipo , hasta un máximo de 2.1.
  - Añadir la bonificación, si lo hay, al final **+0,1**.

#### LA PUNTUACION DE VALOR TECNICO

##### 1. Se cuenta el número de los elementos obligatorios:

Dificultades del máximo valor (puntuación máxima 3.8)

**Primero:** los equilibrios y saltos obligatorios.

- mínimo 2 diferentes equilibrios y una serie de equilibrios
- mínimo 2 diferentes saltos y serie de saltos

**Segundo:** Elementos corporales obligatorios:

- mínimo 2 diferentes ondas corporales totales
- mínimo 2 diferentes " swings"
- 2 series A (de 2 diferentes movimientos corporales)
- 2 series B (de 3 diferentes movimientos corporales)

Los movimientos corporales pueden ser incluidos en las series A o B o en Series Suplementarias.

##### 2. Después de contar los elementos obligatorios.

Se cuenta el número de dificultades suplementarias (puntuación máxima de dificultades suplementarias 2.1)

##### 3. Añadir la bonificación, si la hay, al final **+0.1**

#### **La puntuación máxima del Valor Técnico es 6.0**

Todos los Jueces deben presentar sus puntuaciones independientemente de los otros Jueces.

### 3. VALOR ARTISTICO

#### 3.1. ELEMENTOS ARTÍSTICOS OBLIGATORIOS DE LA COMPOSICIÓN

##### 3.1.1. CALIDAD GIMNASTICA DE LA COMPOSICION

1. La composición debe ejecutarse utilizando la técnica del movimiento corporal total siguiendo la filosofía de la Gimnasia Estética de Grupo, donde los elementos y las combinaciones fluyen de una a otro/a naturalmente, mostrando continuidad y fluidez. La composición debe mostrar los movimientos y los elementos sin que parezcan partes separadas.
2. La técnica de la gimnasia estética del grupo debe predominar en los movimientos y series de movimientos ejecutados.
3. La composición debe mostrar el control muscular bilateral de las gimnastas y corresponder al nivel de habilidad del grupo. Las capacidades físicas de todas las gimnastas del grupo deben ser similares.
4. La composición debe mostrar las capacidades de las gimnastas; la coordinación, el control muscular, la flexibilidad, la fuerza, la velocidad y la resistencia.
5. La unidad del grupo debe predominar (trabajo en equipo). Los diferentes tipos de “solos” o “canons” aportan detalles a la composición, pero no deben predominar.
6. El grupo entero debe ejecutar el elemento obligatorio con buena calidad, de lo contrario no puede ser considerado como dificultad de Valor Técnico.

##### 3.1.2. LA ESTRUCTURA DE LA COMPOSICION

1. La composición debe formar una unidad total: unidad entre las gimnastas y unidad entre los movimientos versátiles y la variedad de grupos de movimientos, las combinaciones y series de movimientos.
2. La estructura de la composición debe ser versátil y variada.
3. El uso de diferentes grupos de los movimientos (movimientos corporales, equilibrios, saltos) debe ser variado y en armonía.
4. Los elementos obligatorios deben ser versátiles con un mínimo de 3 tipos de equilibrios diferentes (por ej. Un equilibrio con la pierna libre delante, un giro, un equilibrio con la pierna libre atrás), un mínimo de 3 saltos diferentes (por ej. un salto girando, un salto con una flexión, un salto con dos piernas) y un mínimo de 3 movimientos corporales diferentes (por ej. combinado con otro grupo de movimiento, en el suelo, etc.). La composición debe mostrar bilateralidad en los movimientos (ambas piernas, flexión a ambos lados, etc) y variedad en el uso de elementos.
5. Debe haber la variedad en el uso del espacio. Los cambios de un movimiento o formación a otra deben ser fluidos.
6. La composición debe incluir mínimo 8 diferentes formaciones, y los movimientos deben realizarse en distintos planos, niveles (nivel bajo/ elementos suelo, nivel medio y alto/ saltos) y en diferentes direcciones (delante, atrás, lateral, oblicuo).
7. La composición debe incluir partes rápidas y lentas (variaciones en el tempo).
8. En la composición debe ser variaciones de la utilización de la fuerza (dinámica).

### 3.1.3. LA ORIGINALIDAD Y LA EXPRESIVIDAD DE LA COMPOSICION

1. La composición debe mostrar expresividad y apariencia estética en los movimientos.
2. El estilo y la expresión debe ser adecuado y natural para el grupo y la expresión debe desarrollarse a través de movimientos y combinaciones, y no sólo a través de expresiones aisladas y limitadas.
3. Una composición de éxito mantiene el estilo y la temática durante toda la composición.
4. La idea y la expresividad de la composición debe formar una unidad consistente (la expresión y el uso de un lenguaje corporal expresivo no son partes separadas de la composición).
5. La música debe corresponder a la idea y la expresividad de la composición. La música debe ser rítmicamente variada y la composición debe complementar la estructura de la música, (por ejemplo el uso variado entre el fondo rítmico y la melodía). Para la composición, los movimientos, el estilo y el ritmo de la música deben mantenerse unidos. Usando la estructura de la música de una manera efectiva y adecuada, la composición consigue variedad y expresividad. Los movimientos de las gimnastas deben formar una unidad con la música.
6. Una composición original incluye nuevos elementos y nuevas formaciones o nuevas formas de llegar a esas formaciones.
7. **Los momentos culminantes se ven con claridad en una composición de éxito. Los momentos culminantes de una composición puede ser los movimientos impresionantes, canons, elevaciones, etc... Estos momentos culminantes suelen ser inolvidables, brillantes, especialmente sorprendentes o impresionantes.**
8. La composición debe tener como objetivo expresar y explotar los cambios en el tempo y en la dinámica dentro de los movimientos y combinaciones.

### 3.1.4. DEDUCCIONES DEL VALOR ARTISTICO

- 1 La música **debe formar** una unidad. Si la música está compuesta de diferentes piezas musicales, los distintos temas y modos deben estar conectados y su coexistencia debe tener la máxima unidad posible. Una música de fondo monótona no está permitida. Un "parón" en la música, o la mala conexión entre dos temas musicales no está permitida. La calidad de sonido de la música debe ser buena. La música no debe acabar antes que los movimientos de las gimnastas.
- 2 Están permitidos Los elementos pre-acrobáticos permitidos, las pirámides y las elevaciones deben estar fluidamente unidos a la composición.
- 3 2 gimnastas cuando el grupo es de 6 - 8 gimnastas o 3 gimnastas cuando el grupo es de 9-10 gimnastas pueden realizar un puente o una "paloma" durante un programa de competición como elemento artístico (incluyendo las elevaciones). Estos elementos no tienen ningún valor técnico, pero pueden estar penalizados por la juez del Valor Artístico y/o de Ejecución si estos movimientos se ejecutan mal.
- 4 Se pueden aplicar penalizaciones en valor artístico por estos movimientos extra. La posición inicial y final se cuentan como parte de la composición
- 5 Un error en la composición será cualquier parte del programa que rompa bruscamente la unidad de la composición. Este tipo de errores podrían ser, por ejemplo: una pausa demasiado larga entre los movimientos o combinaciones (esperas, partes estáticas de la composición), cambios pobres o ilógicos de una formación a otra (por ejemplo: correr ordinariamente o cuando una gimnasta usa la pierna diferente de las otras gimnastas durante el mismo movimiento) cuando no se cumple la exigencia de trabajo bilateral del equipo completo (no usar la pierna no dominante para saltos, equilibrios), los elementos pre - acrobáticos y las elevaciones o pirámides mal unidos (que no forman parte de la composición, no están fluidamente incluidos), los movimientos antiestéticos, etc.

### 3.1.5. Penalizaciones del valor artístico

- La composición no debe incluir movimientos acrobáticos tales como mortales, pinos sobre manos, codos o cabeza. Éstos son movimientos prohibidos.
- La composición debe mostrar buen gusto y no herir o insultar ninguna religión, nacionalidad o tomar parte en actitudes u opiniones políticas.

### Bonificación

*La bonificación se puede conseguir si la composición tiene una historia temática y ha sido ejecutada con gran expresión artística. La impresión puede llegar a través de una parte singularmente impresionante de la composición o de la inolvidable totalidad de la composición.*

## 3.2. VALOR ARTÍSTICO DE LA COMPOSICIÓN

El Valor Artístico es 0 - 4.0. Los puntos totales de los diferentes sectores son 3.9  
Bonificación 0.1

### 3.2.1. La calidad gimnástica de la composición

Técnica de movimiento total de la gimnasia estética de grupo	0.2
Los movimientos se conectan uno con el otro de manera fluida y natural	0.2
Las series de los movimientos se conectan una con la otra de manera fluida y natural	0.2
La composición corresponde a las habilidades de las gimnastas	0.2
Demuestran las habilidades, <u>coordinación</u> , control muscular, flexibilidad, fuerza, velocidad, resistencia	0.3
Predomina la unidad del grupo (trabajo en equipo)	0.2
<b>Total</b>	<b>1.3</b>

### 3.2.2. La estructura de la composición

La composición es una <u>unidad consistente</u>	0.1
La estructura es variada	0.1
Variación en el uso de los distintos grupos de movimientos	0.1
Variación en el uso de elementos obligatorios:	
Movimientos corporales	0,1
Equilibrios	0,1
Saltos	0,1
Versátil realización de las formaciones	0.1
Desplazamientos por la pista fluidos y versátiles	0.1
<u>8 formaciones diferentes</u>	0.1
Variación en planos	0,1
Variación en direcciones	0.1
Variaciones de ritmo en <u>la composición</u>	0.1
Variaciones de uso de fuerza ( <u>dinámica</u> )	0.1
<b>Total</b>	<b>1,3</b>

### 3.2.3. Expresión Artística

La composición es expresiva	0.1
La composición es estética	0.1
La expresión y el estilo es adecuado para el grupo	0.1
El estilo y la impresión perduran durante toda la composición	0.1
La expresión artística está incluida en los movimientos y los ejercicios, y no separada	0.1
La composición y la música se corresponden	0.1
La música es variable	0.1
La estructura de la música apoya a la composición	0.1
Elementos nuevos y originales, series o combinaciones de movimientos	0.1
Original e interesante uso de las formaciones	0.1
Momentos culminantes de la composición son claramente visibles y enfatizados	0.1
Variación en la dinámica dentro de los movimientos y series de movimientos	0.1

<b>Total</b>		<b>1,3</b>
<b>Bonificación</b>	La composición tiene <u>una <b>idea temática</b> y transmite una impresión artística</u>	<b>+0,1</b>
<b>3.2.4. Deducciones del valor artístico</b>		
	Música mal unida, mal cortada	-0.2
	<b>Música de fondo</b>	<b>-0.2</b>
	La música acaba antes del último movimiento de las gimnastas	-0,1
	Error en la composición (cada vez)	-0.1
	<b>Penalizaciones del valor artístico</b>	
	<b>Movimiento prohibido (cada vez)</b>	<b>-0.5</b>
	<b>Insultos políticos y religiosos</b>	<b>-0.3</b>
	<b>Bonificación</b>	
	Historia temática de la composición y expresión artística	+0.1
<b>3.2.5. Evaluación del Valor Artístico</b>		
	El juez de Valor Artístico debe proceder de la siguiente manera:	
	- Sumar las diferentes partes (calidad gimnástica, estructura, expresión artística) de la composición partiendo desde 0 ( máx. 3.9)	
	- A continuación restar las deducciones en Valor Artístico.	
	- Proponer las penalizaciones del valor artístico	
	- Añadir la bonificación, si la hay, al final +0.1	
	<b><u>La puntuación máxima del Valor Artístico es 4.0</u></b>	

## 4. EJECUCIÓN

### 4.1 TÉCNICA DE LOS MOVIMIENTOS CORPORALES

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

La filosofía del deporte se basa en movimientos armónicos, rítmicos y dinámicos **realizados con el uso económico y natural de la fuerza**. Los movimientos son armónicos y fluyen naturalmente de un movimiento al siguiente como si hubiesen sido creados por el movimiento previo. Todos los movimientos deben realizarse fluidamente. La ejecución debe mostrar amplitud, variedad en la dinámica y velocidad.

#### 4.1.1. Onda corporal hacia delante (forma básica)

La onda empieza con una ligera relajación del cuerpo y las caderas van un poco hacia atrás concentrando la energía. A continuación, se impulsa las caderas con fuerza hacia delante y comienza la onda corporal hacia delante y hacia arriba. La onda empieza por las caderas pasando por todo el cuerpo desde los tobillos a la cabeza y se refleja en todo el cuerpo. La onda se termina con una extensión.

#### 4.1.2. Onda corporal hacia atrás (forma básica)

La onda empieza empujando las caderas hacia atrás y el pecho que se mueve hacia delante mientras la cabeza se flexiona atrás. La onda pasa a través de todo el cuerpo hacia abajo. La cabeza se mueve de última.

La subida se realiza con la espalda redondeada hacia atrás, caderas rotadas adelante, contracción abdominal y por último la cabeza. La onda se refleja en todo el cuerpo

#### 4.1.3. Onda corporal lateral (forma básica)

La onda empieza con una ligera relajación del cuerpo con el peso corporal en una sola pierna. El peso se transfiere a la otra pierna y al mismo tiempo las caderas realizan un empuje lateral enérgico, siguiendo hacia arriba. La parte superior del cuerpo y la cabeza se mueven relajándose al lado opuesto. La onda pasa a través del cuerpo de lado y hacia arriba. La extensión continúa hasta que todo el cuerpo se ha extendido.

#### 4.1.4. El "swing" corporal con velocidad (forma básica)

Un swing se compone de tres partes, que son 1) acumulación de velocidad mediante un estiramiento, 2) el swing (balanceo, oscilación) en sí cuando el cuerpo está relajado y 3) la extensión. La importancia de éste movimiento es la alternancia entre extensión y relajación, así como entre fuerza y ligereza. Un swing corporal se puede realizar hacia delante, lateralmente y en plano horizontal.

Todas las ondas y swings se pueden realizar con movimientos de brazos, pasos, o combinados con otros movimientos en diferentes niveles y

#### 4.1.5. Contracciones

En las contracciones los abdominales, la espalda o los músculos de los costados están activos. El resto del cuerpo refleja naturalmente la contracción. En la forma básica de contracción de los abdominales : las caderas se empujan hacia delante, el pecho se presiona hacia dentro y los hombros se empujan hacia delante y la espalda se arquea atrás y arriba.

## 4.2 EQUILIBRIOS

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

Los equilibrios deben tener las características siguientes:

- forma fijada y bien definida durante el equilibrio
- buena amplitud en la forma **del movimiento**
- buen control en el cuerpo durante y después del equilibrio

La forma insuficiente durante la rotación en los tourleans y “Aspas” disminuye el valor de la dificultad.

La rotación insuficiente durante los tourleans (mínimo 180° en forma fijada) y las “Aspas” (mínimo 360° en forma fijada) no se considera dificultad.

### 4.2.1. GIROS

Los giros deben tener las características siguientes:

- forma fijada y bien definida durante toda la rotación del giro
- buena amplitud en la forma del movimiento
- buen control en el cuerpo durante y después del giro
- los giros pueden realizarse en el pie plano o en “relevé”.

La forma insuficiente durante la rotación del giro disminuye el valor de la dificultad

La rotación insuficiente durante los giros (mínimo 360° en forma fijada) no se considera dificultad

## 4.3 SALTOS

Los saltos deben tener las características siguientes:

- forma fijada y bien definida durante el vuelo
- forma fijada y bien definida durante la rotación de los saltos con giro en el aire
- buena amplitud en la altura y la elevación
- buen control del cuerpo durante y después del salto
- la recepción al suelo debe ser ligero y suave

Una forma o vuelo insuficiente del salto dará como resultado una reducción del nivel de la dificultad. La forma insuficiente en la rotación de los saltos girando disminuye el nivel de la dificultad. Un salto -B se deduce a -A o no se contará. Todos los saltos con forma definida y elevación se contarán como saltos A.

## 4.4 OTRAS EXIGENCIAS DE LA EJECUCIÓN

1. La ejecución debe ser unificada y sincronizada.
2. Todos los miembros del equipo deben realizar los mismos elementos con el mismo o equivalente grado de dificultad,
3. La técnica de la gimnasia estética de grupo debe predominar. Todos los movimientos y combinaciones de movimientos deben realizarse con la técnica de movimiento total, donde los cambios de un movimiento corporal o formación a otros deben ser fluidos. En la técnica de movimiento total el movimiento principal se refleja en cada parte del cuerpo cuando el movimiento fluye desde el centro del cuerpo, o hacia atrás a través de las caderas. Los movimientos estarán unidos de manera que la transición entre un movimiento y otro sean fluidos.

4. La ejecución debe demostrar una buena técnica, buenas extensiones, precisión en los movimientos, variaciones en el uso de la tensión muscular, la relajación, fuerza y precisión en formaciones y transiciones.
5. La ejecución debe demostrar corrección postural, coordinación, equilibrio, estabilidad y ritmo.
6. La ejecución debe demostrar la maestría atlética del grupo; coordinación; flexibilidad, fuerza, velocidad y resistencia.
7. La ejecución debe demostrar expresividad y apariencia estética.
8. Las gimnastas deben realizar el ejercicio según la dinámica y el ritmo de la música.
9. Las posiciones de comienzo y final del ejercicio son parte de la ejecución.
10. Todos los elementos deben ser ejecutados con consideración a los aspectos saludables: hombros y caderas alineados, pierna de apoyo, la forma y el trabajo bilateral **mínimo dos (2) equilibrios con la otra pierna para todo el equipo y mínimo dos (2) saltos con la otra pierna**, la postura y las elevaciones

#### 4.5 BONIFICACION EN EJECUCION

Se pueden dar la bonificación en la Ejecución si todos los elementos y las series se ejecutan con un nivel excelente y buena sincronización.

#### 4.6. VALOR DE LA EJECUCIÓN

La puntuación máxima de la ejecución es 10.0

- ejecución 9.9
- bonificación + 0.1

Diferentes partes de la ejecución:

##### 4.6.1. Aspectos saludables 0.1 cada vez / movimiento

- Los hombros y las caderas en línea
- La pierna de apoyo
- Postura
- Elevaciones

**- El trabajo bilateral 0.2 cada vez / grupo fund.**

(Ej: si el equipo no ejecuta ningún equilibrio con la otra pierna la resta sería  $2 \times 0.2 = 0.4$ )

##### 4.6.2 Calidad gimnástica:

- Técnica de movimiento total de GEG 0.3 prog. completo
- Extensiones insuficientes 0.1 cada vez

##### 4.6.3 Unidad del grupo

- Pequeña diferencia en la ejecución 0.1 cada vez
- Falta de sincronización 0.1 cada vez
- Diferente técnica de ejecución de los movimientos 0.1 cada vez

##### 4.6.4. Movimientos corporales

- Pequeñas imperfecciones/insuficiencias en la ejecución 0.1 cada vez
- forma no fijada 0.1 cada vez
- movimiento adicional 0.1 cada vez

#### 4.6.5. Equilibrios

- movimiento innecesario sin paso o saltito 0.1 cada vez
- saltito o paso innecesario 0.2 cada vez
- forma no fijada 0.1 cada vez
- pérdida equilibrio: con un paso, con apoyo de la mano, el pie u otra parte del cuerpo 0.3 cada vez

#### 4.6.6. Saltos

- forma no fijada 0.1 cada vez
- recepción al suelo pesado 0.1 cada vez
- falta de amplitud en la forma 0.1 cada vez
- vuelo insuficiente (elevación) 0.1 cada vez

#### 4.6.7. Desplazamientos por la pista (transiciones)

- falta de fluidez 0.1 cada vez
- falta de ligereza 0.1 cada vez
- colisión entre gimnastas 0.1 cada vez
- colisión entre gimnastas: ejecución claramente afectada 0.3 cada vez

#### 4.6.8. Precisión del movimiento

- planos, niveles o direcciones imprecisos 0.1 cada vez
- imprecisión en las formaciones 0.1 cada vez

#### 4.6.9. Características físicas

- ligera carencia en algún área (flexibilidad, fuerza...) 0.1 cada vez/grupo/parte
- clara carencia en algún área durante la ejecución 0.3 prog. completo.

#### 4.6.10. Música y movimiento

- ligera imprecisión entre el movimiento y el ritmo musical 0.1 cada vez

#### 4.6.11. Carencias

- ligera imprecisión (no hay seguridad) en la ejecución 0.1 cada vez
- falta momentánea que afecta la ejecución 0.2 cada vez

#### 4.6.12. Caída 0.4. cada vez

---

#### 4.6.13. Deducciones para todo el grupo

- el mismo fallo/movimiento técnico con tres o más gimnastas 0.3 cada vez

#### 4.6.14. Bonificación + 0.1

- Los elementos ejecutados de manera excelente y sincronizado + 0.1

## 5. JUECES

### 5.1 COMPOSICIÓN DEL JURADO

**El Comité Técnico de la AEGEG designa a los Jueces para los Jurados en las competiciones Nacionales, Autonómicas, Provinciales y Escolares. El Juez tiene que estar formado en el curso Nacional de Jueces de Gimnasia Estética de Grupo impartido por la AEGEG y aprobar dicho curso para ser Juez Nacional homologado por la AEGEG, única que puede impartirlos legalmente en todo el territorio Nacional. (Únicos reconocidos por la IFAGG)**  
**El entrenador o el coreógrafo de un grupo no podrán ejercer de Juez en los siguientes supuestos:**

1. **En las competiciones donde participan grupo/s o clubes por ellos representados.**
2. **No haya obtenido el título y licencia de Juez en los cursos convocados por la AEGEG.**

#### 5.1.1. Jueces necesarios para la evaluación

Los grupos serán evaluados por tres Jurados: Valor Técnico, Valor artístico y Ejecución.

- Composición - Valor Técnico (VT) puede consistir en 3 - 4 jueces
  - Composición - Valor Artístico (VA) puede consistir en 3 - 4 jueces
  - Ejecución (Eje) - puede consistir en 3 - 4 jueces
- El Juez Nº 1 de cada panel, será el Juez Principal.

El número mínimo tolerado de jueces de un jurado es de 9. (dependiendo de cada Campeonato en concreto)

#### 5.1.2 Los Jueces de la competición

**Todos los Jueces deben ser nombrados por la AEGEG y tener Licencia de la temporada en vigor con AEGEG.**

#### 5.1.3. Jurado Superior u Observador Oficial (designado por AEGEG)

En los Campeonatos del España, Copas de España y otras competiciones la Junta directiva de AEGEG nombra al Jurado Superior, o al Juez Superior u Observador Oficial para la competición.

#### 5.1.4. Jueces de línea

Debe haber 2- 4 jueces de línea: uno en cada esquina del tapiz de competición. La función de los jueces de línea es observar y tomar nota de cualquier salida de los límites del área de competición por las gimnastas.

Deben indicar cada falta con una bandera y registrarlas en un protocolo especial. Al final del ejercicio, enviarán la nota al Juez Principal del Jurado de Ejecución. La penalización será tomada de la puntuación final de la ejecución.

## 6. COMO SUMAR LAS PUNTUACIONES

### 6.1. GENERALIDADES

Todos los jueces de la competición deben dar sus notas independientemente. La puntuación final será calculada sumando las 3 notas parciales: Valor Técnico, Valor Artístico y Ejecución. La puntuación será la nota media que salga tras eliminar la nota mayor y menor, dependiendo del número de jueces de cada caso.

La nota máxima para – Valor Técnico	6.0
La nota máxima para -- Valor Artístico	4.0
La nota máxima para - Ejecución	10.0

La puntuación máxima para el grupo en las preliminares y las finales podrá ser 20.0 y para los resultados finales (ranking) será sobre 40.0 puntos. La puntuación de las preliminares se contara junto con la de las finales para obtener los resultados finales y el ranking.

### 6.2 SUMA DE LAS PUNTUACIONES, JURADOS DE COMPOSICIÓN

#### 6.2.1. El jurado de - Valor Técnico (VT)

El jurado de Valor Técnico se puntúa de 0.0 – 5.9. Dependiendo del número de jueces, las puntuaciones medias y las diferencias entre puntuaciones serán calculados de la siguiente manera:

##### Jurado de 4 jueces

La puntuación más alta y más baja serán eliminadas y la media de las dos puntuaciones centrales es la puntuación parcial.

Las diferencias entre la media de las dos puntuaciones no puede ser mayor que:  
**- 0.3 puntos para las puntuaciones entre 0.0 y 5.9**

##### Jurado de 3 jueces

La media se calcula de las tres puntuaciones parciales (sin eliminar la más alta y más baja).

Las diferencias entre todas las puntuaciones parciales no puede ser mayor que:  
**- 0.4 puntos para las puntuaciones entre 0.0 y 5.9**

##### Bonificación + 0.1

La bonificación + 0.1 se da por separado y se suma a la puntuación media de VT sólo si la mayoría (3/4 o 2/3) de los jueces dan la bonificación.

#### 6.2.2. El Jurado de - Valor Artístico

El jurado del Valor Artístico se puntúa de 0.0. – 3.9. Dependiendo del número de jueces la puntuación media y las diferencias entre puntuaciones serán calculadas de la manera siguiente:

##### Jurado de 4 jueces

La puntuación más alta y más baja serán eliminadas y la media de las dos puntuaciones restantes será la puntuación parcial.

Las diferencias entre la media de las dos puntuaciones no puede ser mayor que:  
**- 0.3 puntos para las puntuaciones entre 0.0 y 3.9**

### **Jurado de 3 jueces**

La media se calcula de las tres puntuaciones parciales (sin eliminar la más alta y más baja).

Las diferencias entre todas las puntuaciones parciales no pueden ser mayores que:  
**- 0.4 puntos para las puntuaciones entre 0.0 y 3.9**

#### Penalizaciones:

Movimiento prohibido: -0.5 cada vez  
Alusiones políticas/religiosas: -0.3 cada vez

Las penalizaciones se dan por separado y se suma a la puntuación media de VA sólo si la mayoría (3/4 o 2/3) de los jueces proponen la penalización.

### **Bonificación + 0.1**

La bonificación + 0.1 se da por separado y se suma a la puntuación media de VT sólo si la mayoría (3/4 o 2/3) de los jueces dan la bonificación.

## **6.3 SUMA DE LOS PUNTOS, JURADO DE LA EJECUCIÓN**

El jurado de la Ejecución (Eje) se puntúa de 0.0 – 9.9. Dependiendo del número de jueces, las puntuaciones medias y las diferencias entre las puntuaciones se calcula de manera siguiente:

### **Jurado de 4 jueces**

Las puntuaciones más alta y más baja serán eliminadas y la media de las dos puntuaciones restantes será la puntuación parcial.

Las diferencias entre la media de las dos puntuaciones no puede ser mayor que:  
**- 0.3 puntos para las puntuaciones entre 0.0 y 9,9**

### **Jurado de 3 jueces**

La media se calcula de las tres puntuaciones parciales (sin eliminar la más alta y más baja).

Las diferencias entre estas puntuaciones parciales tenidas en cuenta no pueden ser mayores que:  
**- 0.4 puntos para las puntuaciones entre 0.0 y 9,9**

### **Bonificación + 0.1**

La bonificación + 0.1 se da por separado y se suma a la puntuación media de EJE sólo si la mayoría (3/4 o 2/3) de los jueces dan la bonificación.

### **Juez Principal**

Todos los jueces enviarán sus notas al juez Principal del panel. El juez Principal comprueba si las diferencias entre las dos/todas puntuaciones medias dadas por los jueces respetan las reglas. El juez Principal del panel reúne a todos los jueces, en caso de que la diferencia entre las notas sea demasiado grande, si los jueces no se ponen de acuerdo para arreglar las diferencias, la llama al jurado Superior, o a la persona designada por AEGEG.

El juez Principal aplica las penalizaciones de las que es responsable y también añade las

Bonificaciones, si la mayoría de los jueces les han dado. Si el 50% del jurado (incluido el juez principal) ha propuesto una penalización o una bonificación, el juez principal llama al jurado superior (en el caso de que lo haya).

#### **6.4 PENALIZACIONES APLICADAS POR LOS JUECES PRINCIPALES**

Las penalizaciones se restarán de la puntuación final del jurado de Valor Artístico y de la puntuación final del jurado de Ejecución.

##### **6.4.1. Penalizaciones aplicadas por el Juez Principal del jurado de - Valor Artístico.**

###### **Tiempo**

Duración del ejercicio más de 5 segundos por debajo o por encima del tiempo límite reglamentario:  
Penalización de 0.1 puntos.

###### **Atuendo de las gimnastas**

Atuendo no estético o atuendo que no corresponde a las reglas: penalización 0.1 por una (1) gimnasta y 0.2 para dos (2) o más gimnastas. Las decoraciones en el pelo, el maquillaje y las punteras son parte del atuendo. Penalización 0.1 por cada objeto perdido (decoración del pelo, punteras, etc.)

##### **6.4.2. Penalizaciones aplicadas por el Juez Principal del jurado de Ejecución**

###### **Salida de gimnasta fuera de la pista**

Cada salida de gimnasta fuera de la pista (tocando el suelo más allá de la línea limítrofe):  
Penalización 0.1 cada vez.

Las Jueces de línea enviarán una nota al juez principal con cada salida del practicable.

###### **Gimnasta ausente**

Para cada gimnasta ausente: penalización 0.5 puntos. La penalización también se aplicará si el grupo empieza el ejercicio, por ejemplo con 6 gimnastas y a la mitad del ejercicio una gimnasta abandona la pista por cualquier razón

## **7. CAMBIO DEL CODIGO**

El Comité Técnico de la Federación Internacional de Gimnasia Estética de Grupo - IFAGG es responsable de cambiar el código.