

# CÓDIGO DE PUNTUACIÓN DE GIMNASIA ESTÉTICA

## 2020

edición enero 2020



**ÍNDICE:**

<b>1. GENERALIDADES.....</b>	<b>4</b>
<b>1.1. CATEGORÍAS DE COMPETICIÓN.....</b>	<b>4</b>
1.1.1. Categoría Benjamín.....	4
1.1.2. Categoría Alevín.....	4
1.1.3. Categoría Infantil.....	4
1.1.4. Categoría Júnior:.....	4
1.1.5. Categoría Sénior:.....	4
<b>1.2. GRUPOS DE COMPETICIÓN.....</b>	<b>5</b>
1.2.1. Número de gimnastas por categorías.....	5
1.2.2. Categorías menores. ( benjamín , alevín e infantil ).....	5
1.2.3. Categorías junior y sénior.....	5
<b>1.3. INDUMENTARIA DE LOS/AS GIMNASTAS.....</b>	<b>5</b>
<b>1.4. PROGRAMA DE COMPETICIÓN.....</b>	<b>6</b>
1.4.1. La duración del programa de la competición. Categorías menores.....	6
1.4.2. La duración del programa de competición. Categorías junior y sénior.....	6
<b>1.5. MÚSICA.....</b>	<b>6</b>
<b>1.6. AREA DE COMPETICIÓN.....</b>	<b>6</b>
<b>1.7. DOPING.....</b>	<b>7</b>
<b>2. VALOR TÉCNICO.....</b>	<b>8</b>
<b>2.1. ELEMENTOS OBLIGATORIOS DEL PROGRAMA.....</b>	<b>8</b>
2.1.1. EQUILIBRIOS.....	8
2.1.1.1. Equilibrios obligatorios.....	9
2.1.1.2. Nivel de dificultad.....	9
2.1.2. SALTOS.....	16
2.1.2.1. Saltos Obligatorios.....	16
2.1.2.2. Nivel de dificultad.....	16
2.1.3. MOVIMIENTOS CORPORALES.....	22
2.1.3.1. Movimientos corporales obligatorios.....	22
2.1.4. OTROS MOVIMIENTOS.....	22
<b>2.2. EVALUACIÓN DE VALOR TÉCNICO (VT).....</b>	<b>23</b>
2.2.1. Deducciones del Valor Técnico.....	24
2.2.2. Obtención nota del Valor Técnico.....	24
<b>3. VALOR ARTÍSTICO.....</b>	<b>27</b>
<b>3.1. ELEMENTOS ARTÍSTICOS OBLIGATORIOS DE LA COMPOSICIÓN.....</b>	<b>27</b>
3.1.1. Calidad gimnástica de la composición.....	27
3.1.2. Estructura de la composición.....	27

3.1.3. La originalidad y la expresividad de la composición .....	28
3.1.4. Deducciones del valor artístico .....	29
3.1.5. Penalizaciones del valor artístico .....	30
<b>3.2. VALOR ARTÍSTICO DE LA COMPOSICIÓN .....</b>	<b>30</b>
3.2.1. Calidad gimnástica de la composición .....	30
3.2.2. Estructura de la composición .....	30
3.2.3. Expresión Artística de la composición .....	31
3.2.4. Deducciones del valor artístico .....	31
3.2.5 Penalizaciones del valor artístico. Juez Principal .....	32
<b>3.3 EVALUACIÓN DEL VALOR ARTÍSTICO .....</b>	<b>32</b>
<b>4. EJECUCIÓN.....</b>	<b>32</b>
<b>4.1 TÉCNICA DE LOS MOVIMIENTOS CORPORALES .....</b>	<b>32</b>
4.1.1. Onda corporal hacia delante (forma básica) .....	33
4.1.2. Onda corporal hacia atrás (forma básica) .....	33
4.1.3. Onda corporal lateral (forma básica) .....	33
4.1.4. El "swing" corporal con velocidad (forma básica) .....	33
4.1.5. Contracciones .....	34
<b>4.2. EQUILIBRIOS .....</b>	<b>34</b>
4.3 GIROS .....	34
<b>4.3. SALTOS .....</b>	<b>35</b>
<b>4.4 OTRAS EXIGENCIAS DE LA EJECUCIÓN .....</b>	<b>35</b>
<b>4.5 EVALUACIÓN DE LA EJECUCIÓN .....</b>	<b>36</b>
4.5.1. Aspectos saludables .....	36
4.5.2 Calidad gimnástica .....	36
4.5.3. Unidad del grupo .....	37
4.5.4. Movimientos corporales .....	37
4.5.5. Equilibrios .....	37
4.5.6. Saltos .....	37
4.5.7. Desplazamientos por la pista (transiciones) .....	37
4.5.8. Precisión del movimiento .....	37
4.5.9. Características físicas .....	38
4.5.10. Carencias .....	38
4.5.11. Elevaciones .....	38
4.5.12. Deducciones Juez Principal .....	38
<b>5. JUECES.....</b>	<b>38</b>
<b>5.1 COMPOSICIÓN DEL JURADO .....</b>	<b>38</b>
5.1.1. Jueces necesarios para la evaluación .....	39
5.1.2 Los Jueces de la competición .....	39
5.1.3. Jurado Superior .....	39
5.1.4. Jueces de línea .....	39

<b>6. CÓMO SUMAR LAS PUNTUACIONES .....</b>	<b>39</b>
<b>6.1. GENERALIDADES .....</b>	<b>39</b>
<b>6.2 SUMA DE LAS PUNTUACIONES.....</b>	<b>40</b>
6.2.1. El jurado de Valor Técnico (VT).....	40
6.2.2. El Jurado de Valor Artístico (VA) .....	40
6.2.3 El Jurado de la Ejecución (Eje) .....	40
<b>6.3 PENALIZACIONES APLICADAS POR LOS JUECES PRINCIPALES.....</b>	<b>41</b>
6.3.1. Penalizaciones aplicadas por el Juez Principal del jurado de Valor Artístico. ....	41
6.3.2. Penalizaciones aplicadas por el Juez Principal del jurado de Ejecución .....	42

## **Código de puntuación Gimnasia Estética de Grupo 2019**

Este código se aplica en todas las competiciones organizadas por las Federaciones Autonómicas de Gimnasia que se acojan a él, en competiciones tanto autonómicas, como Provinciales, teniendo validez de un año. Para el año 2021 se hará una revisión.

### **1. GENERALIDADES**

#### **Normativa**

Esta Normativa de las edades, será modificada anualmente a partir del 2021, aumentando un año por abajo y un año por arriba en cada categoría el año de nacimiento, excepto en categoría sénior que se hará solo por abajo.

#### **1.1. CATEGORÍAS DE COMPETICIÓN.**

Categorías menores (benjamín, alevín e infantil), junior y sénior

##### **1.1.1. Categoría Benjamín**

Gimnastas nacidos/as en los 2012, 2011 y 2010

Dos miembros del grupo podrán ser un (1) año mayor o menor de la edad dada como mínima o máxima

##### **1.1.2. Categoría Alevín**

Gimnastas nacidos/as en los 2010, 2009 y 2008

Dos miembros del grupo podrán ser un (1) año mayor o menor de la edad dada como mínima o máxima

##### **1.1.3. Categoría Infantil**

Gimnastas nacidos/as en los 2008, 2007 y 2006

Dos miembros del grupo podrán ser un (1) año mayor o menor de la edad dada como mínima o máxima

##### **1.1.4. Categoría Júnior:**

Gimnastas nacidos/as en los 2006, 2005 y 2004

Excepciones: Un máximo de dos (2) gimnastas del grupo podrán ser un (1) año menor o un (1) año mayor de la edad mínima o máxima establecida.

##### **1.1.5. Categoría Sénior:**

Nacidos/as en el 2004 o anteriores



Excepciones: Un máximo dos (2) gimnastas del grupo podrán ser un (1) año menor de la edad mínima establecida

Nota: Las categorías menores (benjamín alevín e infantil), tendrán una normativa especial adaptada a su nivel.

## 1.2. GRUPOS DE COMPETICIÓN

### 1.2.1. Número de gimnastas por categorías.

### 1.2.2. Categorías menores.( benjamín, alevín e infantil )

Estas categorías tendrán su Normativa propia.

Un equipo se compone de **6 a 14** gimnastas en el cual, el/la gimnasta de reserva, pertenece al grupo. Un/una mismo/a gimnasta sólo puede competir en un grupo y en una categoría durante la misma temporada. Todos/as los/las gimnastas inscritos/as pertenecen al equipo.

### 1.2.3. Categorías junior y sénior.

El equipo se compone de 6 a 12 gimnastas y el/la/los/las gimnasta/s de reserva forma/n parte del grupo. Para cada competición el equipo está compuesto de **6 a 10** gimnastas de los/as **12** gimnastas. Un/una mismo/a gimnasta sólo puede competir en un grupo y en una categoría durante la misma temporada. Todas las gimnastas inscritas pertenecen al equipo.

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

## 1.3. INDUMENTARIA DE LOS/AS GIMNASTAS

La indumentaria de las gimnastas se compone de un maillot o malla. Éste debe adaptarse a la estética y al espíritu del deporte de competición. Debe estar en concordancia con la composición elegida siendo penalizado si estuviera fuera de la misma. El maillot no debe ser transparente, a excepción de la zona de brazos, escote y espalda. La escotadura del maillot en las caderas, no debe sobrepasar el pliegue de las ingles (máximo).

El maillot puede presentar pequeñas decoraciones tales como cintas, piedrecillas, lentejuelas y/o rosetones. 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 maillot está realizado de un material estampado. En caso de que el equipo incluya gimnastas masculinos, la indumentaria de éstos, debe de 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. El uso de medias está permitido.

Los/as gimnastas pueden realizar sus ejercicios con punteras o pies descalzos.



Las decoraciones relativas al cabello, maquillaje y medias forman parte del maillot para la competición. Las joyas de todo tipo y piercing, los cuales podrían poner en peligro la seguridad de los/as gimnastas, no están autorizados.

Los sombreros o cualquier otro tipo de gorros no están permitidos.

La indumentaria no debe impedir realizar los movimientos y evaluar la ejecución.

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

## 1.4. PROGRAMA DE COMPETICIÓN

### 1.4.1. La duración del programa de la competición. Categorías menores.

La duración permitida del programa de competición es de **2' a 2'30"**.

### 1.4.2. La duración del programa de competición. Categorías junior y sénior.

La duración permitida del programa de competición es de **2'15" a 2'45"**.

Sin embargo no habrá penalización si el ejercicio presenta 3" de más o de menos.

El tiempo empezará a contar a partir del primer movimiento de los/as gimnastas después de que el grupo haya tomado su posición inicial en el área de competición. El ejercicio termina cuando todas los/as gimnastas quedan totalmente inmóviles. La entrada del equipo a la posición inicial no podrá estar acompañada con música pero si están permitidos los movimientos adicionales, sin que estos retrasen en gran medida la colocación de los/as mismos/as en el tapiz

El ejercicio debe realizarse en su totalidad en el área de competición.

## 1.5. MÚSICA

La elección de la música para el programa de competición es libre.

En cada competición se informará del formato para entrega de músicas, que deberá ser respetado. Se aconseja siempre llevar un CD, USB aunque la música se haya enviado previamente, con una grabación única del ejercicio.

Es necesario nombrar el archivo de la siguiente manera: categoría, nombre del club, nombre del grupo y duración de la música.

## 1.6. AREA DE COMPETICIÓN

El área de competición está formado por un tapiz de 13x13 metros.



## 1.7. DOPING

Todos los deportistas deberán seguir la normativa establecida por el código de antidoping. Esto implica la comprensión y seguimiento del reglamento anti-doping por parte de todos/as los/as gimnastas, entrenadores/as, 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 Resolución de 30 de diciembre de 2016, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, publicado en el BOE nº 6 de fecha 7 de enero de 2017.



## 2. VALOR TÉCNICO

Para poder ser evaluado, 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 en rápida sucesión.

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°, para ser considerado equilibrio A.

El equilibrio valor C, se tendrá en cuenta cuando cumpla como mínimo dos criterios, por ejemplo: pierna 135° a 180°, movimiento de tronco, giro más de 720° de rotación.

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 estáticos únicamente una pierna puede estar doblada (excepción: giros).

##### Equilibrios Dinámicos (Giros, Promenade, Illusion)

- Los Giros deben tener las características siguientes:

Mínimo 360° de rotación en forma fijada y bien definida, realizados sobre ½ punta.



Recordar que en los giros, las dos piernas pueden estar dobladas.

- Los *Promenade* 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, si como elemento corporal.

- El *Ilussion*, con apoyo de una mano se considera elemento corporal.

Nota. Todos los equilibrios estáticos se pueden realizar en pie plano o relevé.

### 2.1.1.1 Equilibrios obligatorios

Los siguientes equilibrios obligatorios deben ser incluidos en la composición:

- Dos (2) equilibrios diferentes (A o B) o C, solo se puede hacer uno en todo el ejercicio aislado.
- Una serie de equilibrios: mínimo 2 equilibrios diferentes (A o B) realizados sucesivamente o con cambio de la pierna de apoyo. Los equilibrios de valor C se podrán realizar en las series, pero su valor máximo será como el de una B.

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

### 2.1.1.2 Nivel de dificultad.

Dificultades aisladas.

- Dificultad A. Valor 0.10
- Dificultad B. Valor 0.20
- Dificultad C. Valor 0.30

Series de equilibrios:

- Serie I = A+A valor 0,20
- Serie II = A+B o B+A. Valor 0,30
- Serie III = B+B. Valor 0,40

**Dificultades A:****Ejemplos de equilibrios:**

- Equilibrio en una pierna, pierna libre levantada estirada o doblada hasta la horizontal como mínimo  $90^\circ$  delante, detrás o al lado (sin ayuda de las manos). Ver tabla, fig. 1,2,3 y 4.

Cuando el mismo equilibrio con la misma forma se ejecuta con rotación, *promenade*, mínimo  $180^\circ$ , se convierte y se cuenta como otro elemento técnico, es una variación, pero no se puede realizar en la misma serie.

- Equilibrio delante, al lado y atrás (la pierna libre min.  $135^\circ$ ) sostenida con una o dos manos. Ver tabla, fig. 5 y 6.

Cuando el mismo equilibrio con la misma forma se ejecuta con rotación, *promenade* mínimo  $180^\circ$ , se convierte y se cuenta como otro elemento técnico, es una variación, pero no se puede realizar en la misma serie

- 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). Ver tabla, fig. 7 y 8.

Cuando el mismo equilibrio con la misma forma se ejecuta con rotación, *promenade* mínimo  $180^\circ$  se convierte y se cuenta como otro elemento técnico, es una variación, pero no se puede realizar en la misma serie

- Equilibrio en una rodilla (sin ayuda de las manos), pierna libre levantada en la horizontal  $90^\circ$ ; delante, lateral o atrás. Ver tabla, fig. 9,10 y 11.
- Equilibrio en posición "cosaco" (sin ayuda de las manos), pierna libre levantada en la horizontal  $90^\circ$ . Ver tabla, fig. 12.
- *Illusion*. Se puede ejecutar en "relevé" o en el pie plano y la mano no tiene que tocar el suelo. Ver tabla, fig. 13
- Equilibrio en una pierna, pierna libre levantada hacia atrás, posición del cuerpo y de la pierna en la misma línea horizontal. Balanza. Ver tabla, fig. 14.
- **Nota.** Posición "Passé" no se cuenta como equilibrio A. Si está ejecutado en relevé si es dificultad, en las categorías inferiores.

**Ejemplos de Giros:**

- Giros (mínimo de 360°) ejecutados en “relevé”, pierna libre levantada o doblada por debajo de 90°: hacia delante, hacia atrás o lateral. Durante el giro, las dos piernas pueden estar dobladas. Ver tabla, fig. 15 y 16.

**Dificultades B:**

- Ejemplos de equilibrios:
- Equilibrio en una pierna, pierna libre, hacia atrás y sostenida con la misma mano, cuerpo en posición horizontal, pierna elevada mínimo 135°. Ver tabla, fig. 26.
- 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. Ver tabla, fig. 17 y 18.
- Equilibrio en una pierna, pierna libre mínimo de 135° elevada hacia atrás, sola una pierna puede estar doblada (pierna de apoyo o pierna libre). Ver tabla, fig. 19,20 y 21.
- Movimiento corporal durante el equilibrio en una pierna, pierna libre levantada hacia atrás mínimo 90° (sin o con la ayuda de la mano contraria, o con la ayuda de las dos manos). Ver tabla, fig. 22 y 23.
- Equilibrio en una rodilla con el movimiento del cuerpo, la pierna libre horizontal mínimo 90° (ver la amplitud necesaria de los movimientos del cuerpo) Ver tabla, fig. 24.
- *Ilussion*, cuando la amplitud de la apertura de las piernas es mínimo de 180°. Se puede ejecutar en “releve” o en pie plano y la mano no tiene que tocar el suelo. Ver tabla, fig. 25.

**Dificultades C:**

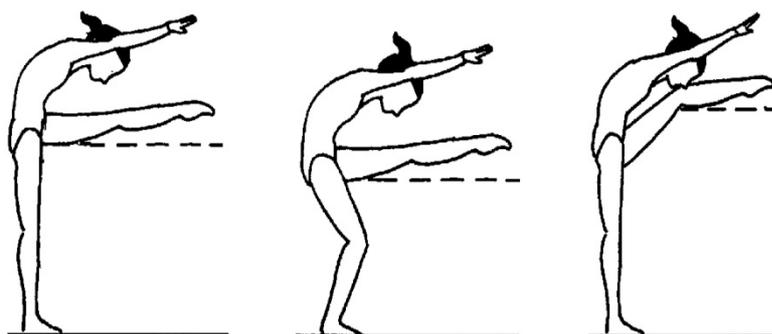
Para que un Equilibrio de dificultad C, sea válido deberá estar ejecutado sin faltas técnicas.

- Equilibrios estáticos sin ayuda con pierna elevada a más de 135° delante, lateral o atrás, ejecutados en media punta. Ver tabla, fig. 29 y 30
- Equilibrios dinámicos de más de 720° de rotación y con la pierna por encima de 90° durante toda la rotación. Ver tabla, fig. 27 y 28.
- Equilibrio dinámico, pierna atrás con ayuda mínimo 360°. Ver tabla, fig. 31.

- Equilibrio dinámico, onda total en espiral. Ver tabla, fig.32.
- *Fouetté* mínimo dos rotaciones. Ver tabla, fig.33.
- *Illusion*, con el cuerpo en extensión hacia atrás. Ver tabla,fig.34.

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

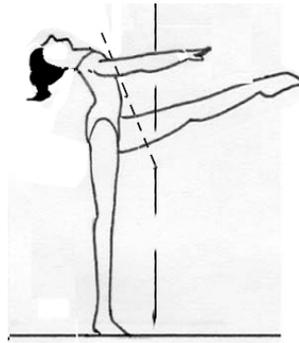
Inclinación hacia delante: la espalda redondeada o curvada. El pecho y la zona superior de la espalda se flexionan hacia delante hacia las caderas.(Ejemplos)



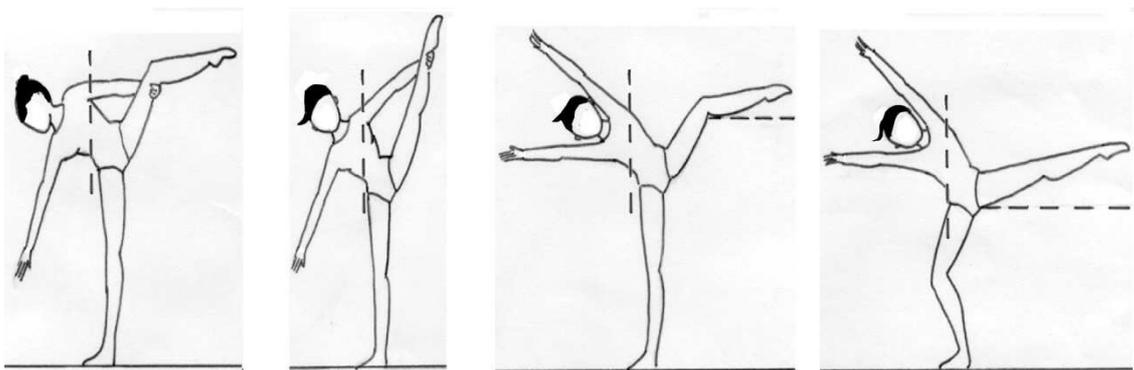
Extensión hacia atrás: equilibrio con la pierna libre hacia atrás la parte superior de la cabeza en la misma línea que las caderas y los hombros. (Ejemplos)



Equilibrio en una pierna, pierna libre hacia delante, el pecho (esternón) se extiende atrás (min. 10° 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)



Criterio:

- 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°. La pierna libre puede estar levantada por debajo de horizontal (90°) estirada o doblada y con movimiento corporal (flexión adelante o extensión atrás) durante el giro.

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

Giro mínimo 720°, ambas piernas pueden doblarse.

Onda total en espiral, la pierna libre en posición "passé" con movimiento corporal (extensión atrás).

## Equilibrios valor C de giro:

Giros con más de 720° de rotación. Excepción, pierna atrás con ayuda mínimo 360° Ver tabla de ejemplos de Equilibrios.



Tabla recapitulativa de ejemplos de equilibrios

A		B		C	
				27  720°	28  720°
1 	2 			29 	30 
3 • « Arabesque » 	4 • « Attitude » 	17 	18 	31  (360°)	
5 	6 	19 	20 	21 	32  (360°)
7 	8 	22 	23 	33 	
9 	10 	11 	24 		
12 					
13 			25 		34 
14 			26 		
15  360°	16  360°				

### 2.1.2. SALTOS

Los saltos deben tener las características siguientes:

- Forma fijada y bien definida durante el vuelo y 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.

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

#### 2.1.2.1 Saltos Obligatorios

Los saltos obligatorios siguientes deben ser incluidos en la composición:

- Dos (2) saltos diferentes (A o B),o C, solo uno máximo permitido.
- Una serie de saltos: mínimo 2 saltos diferentes (A o B).Los saltos de valor C se podrán realizar en las series, pero su valor máximo será como el de una B.

#### 2.1.2.2. Nivel de dificultad

Dificultades aisladas.

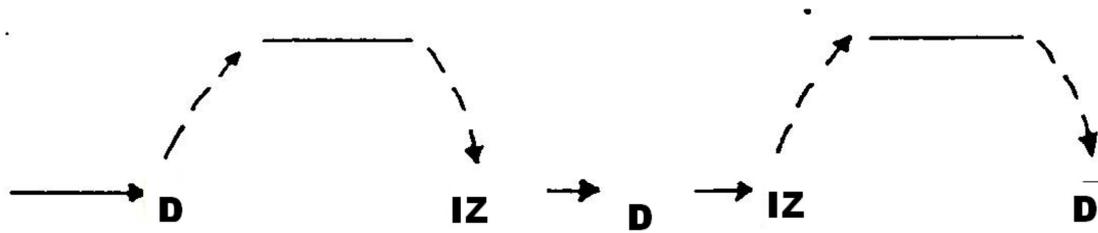
- Dificultad A. Valor 0.10
- Dificultad B. Valor 0.20
- Dificultad C. Valor 0.30

Series de saltos :

- Serie I = A+A valor 0,20
- Serie II = A+B o B+A. Valor 0,30
- Serie III = B+B. Valor 0,40

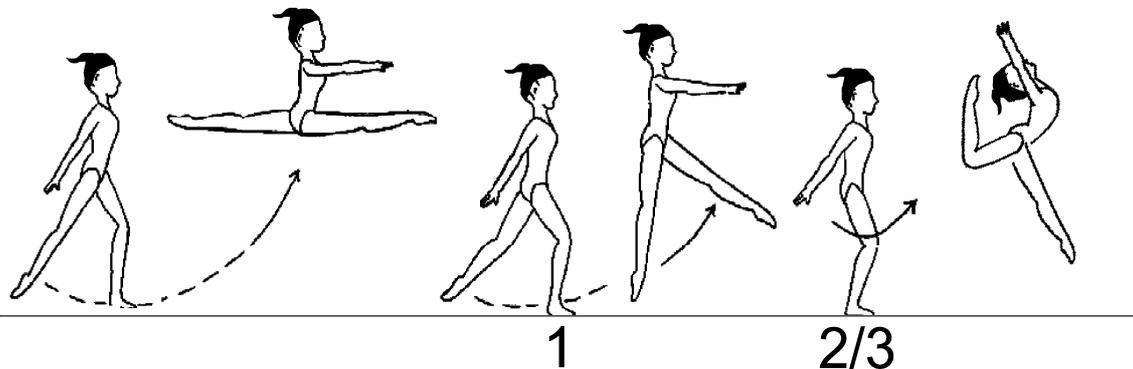
Dos (2) diferentes saltos con impulso de una pierna y con MAXIMO 3 apoyos en el suelo.





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.

Ejemplo: Zancada y salto en círculo con 3 apoyos entre dos saltos. Entre dos saltos, después de recepción al suelo, está permitido hacer directamente salto "assemble" (3 apoyos).



### Aclaraciones de los saltos A y B

1. Todos los saltos con forma definida y elevación se contarán como saltos A, aunque no tengan la amplitud suficiente, pero el salto se vea claro por su forma.
2. Todos los saltos que incluyen una rotación mínimo  $180^\circ$  en forma fijada durante el vuelo se definen como saltos B, excepto los saltos 1, 2 y 3, donde se exige una rotación mínimo de  $360^\circ$ . Ver tabla.
3. Salto vertical con la pierna libre en posición horizontal se define como salto B, si está ejecutado con rotación mínimo de  $360^\circ$  o  $180^\circ$  con movimiento corporal.
4. Cuando un salto incluye el movimiento corporal de flexión o contracción acentuada durante el vuelo se considera salto B.
5. Todos tipos de variación en diferentes saltos A y B están permitidos siguiendo las explicaciones en los puntos anteriores.

## Ejemplos de saltos:

Ver tabla recapitulativa de los saltos

- Salto vertical en posición – X. Ver tabla, fig. 10.
- Salto arqueado. Salto en “Círculo”, dos piernas dobladas y extensión de cuerpo atrás mínimo 80°. Ver tabla, fig. 11 y 39.
- Salto “Gato” con extensión atrás (min 80°) Ver tabla, fig. 13 y 29.
- Salto vertical pierna libre en el horizontal con rotación mínimo 180° durante el vuelo. Ver tabla, fig. 35.
- “Volada ” – Entrelacé con rotación min. 180° durante el vuelo, con buena elevación Ver tabla, fig. 36.
- Salto zancada B. Con movimiento corporal C .Ver tabla, fig. 37,44Y 45.
- Salto “Jeté en tournant” C. Ver tabla, fig .46.

## Saltos C:

Para que un salto de dificultad C, sea válido, deberá estar ejecutado sin faltas técnicas.

Donde se cumplan dos criterios, contracción, torsión o extensión de tronco y giro durante el vuelo. De la pierna o el tronco.

Excepción, Salto zancada con cambio de piernas estiradas (con amplitud mínima de 180°) Ver tabla, fig. 43.

Tabla recapitulativa de ejemplos de saltos:

A	B	C
 <p>1</p>		
 <p>2</p>  <p>3</p>		
 <p>4</p>	 <p>19</p>	
 <p>5</p>	 <p>20</p>	 <p>21</p>
 <p>6</p>	 <p>22</p>	
 <p>7</p>	 <p>23</p>	
 <p>8</p>	 <p>24</p>	 <p>40</p>
 <p>9</p>	 <p>25</p>	 <p>26</p>
 <p>41 360°</p>		

<p>10</p> 			
<p>11</p> 			
<p>12</p> 	<p>27</p> 	<p>28</p> 	<p>42</p> 
<p>13</p> 	<p>29</p> 		
<p>14</p> 	<p>30</p> 		
<p>15</p> 	<p>31</p> 		
<p>16</p> 	<p>32</p> 		
	<p>33</p> 	<p>34</p> 	

	<p>35</p> <p>180°</p>		
	<p>36</p> <p>entrelacé 180°</p>		
		<p>43</p>	
	<p>37</p>	<p>44</p>	<p>45</p>
	<p>38</p>		
	<p>39</p> <p>recepción sólo de pie</p>	<p>46</p> <p>Jeté en tournant</p>	

### 2.1.3. MOVIMIENTOS CORPORALES

La composición debe incluir movimientos corporales versátiles y variados, realizados en distintos niveles y direcciones (por ejemplo: hacia adelante, atrás, lateral, zig-zag, círculo, espiral...) y con variedad dinámica (lentos y rápidos).

#### 2.1.3.1 Movimientos corporales obligatorios

La composición debe contener diferentes movimientos corporales.

- **Dos (2) ondas** corporales totales diferentes por ejemplo, delante, lateral o atrás

- **Dos (2) swings** corporales totales diferentes, por ejemplo, delante, lateral y girando.

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.)

- **Cuatro series de 2 o 3 movimientos corporales.**

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

### 2.1.4. OTROS MOVIMIENTOS

La composición debe incluir distintos movimientos de los grupos siguientes:

- **Movimientos de brazos:**

Por ejemplo: con "swings" (oscilaciones), empujes, ondas, movimientos en ocho, elevaciones, extensiones, rotaciones, círculos, etc.

- **Movimientos de las piernas:**

Por ejemplo: con "swings" (oscilaciones), *pliés*, elevaciones, extensiones etc.

- **Pasos, rebotes, pequeños saltitos**

Por ejemplo: caminando, carrerita, pasos rítmicos, pasos de baile, girando, pasos desde posición en el suelo (siempre que demuestren una lógica con el ritmo de la música y la coreografía) etc.

- **Elevaciones.**

Colaboración por elevación de una o varias gimnastas.



## 2.2 EVALUACIÓN DE VALOR TÉCNICO (VT)

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

Valor Técnico o - 6.o. Puntuación total de las diferentes secciones 5.8. Bonificación 0,20.

**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 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 grupos de 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 contara una sola vez.

### Ejemplos de combinaciones

SALTO + SERIE 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,

S1 = 0,30	S2 = 0,40	S3 = 0,50
$\wedge_A \cdot M$	$\wedge_B \cdot M$	$T_B \cdot \wedge_B$
$M \cdot \wedge_A$	$M \cdot \wedge_B$	$\wedge_B \cdot T_B$
$T_A \cdot M$	$T_B \cdot M$	
$M \cdot T_A$	$M \cdot T_B$	
$\wedge_A \cdot T_A$	$\wedge_A \cdot T_B$	
$T_A \cdot \wedge_A$	$\wedge_B \cdot T_A$	
	$T_B \cdot \wedge_A$	
	$T_A \cdot \wedge_B$	

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.

**La puntuación máxima de dificultades suplementarias es 2,00**

### 2.2.1. 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, es decir, la dificultad no cumple **algunos** de los criterios que la definen.

La dificultad "B" no se contará como dificultad si hay penalizaciones de 0.6 o más puntos en la ejecución de la dificultad, es decir, la dificultad no cumple **ninguno** de los criterios que la definen.

La dificultad "A" no se contará como dificultad si hay penalizaciones de 0.5 o más puntos en la ejecución de la dificultad, es decir, la dificultad no cumple **ninguno** de los criterios que la definen.

### 2.2.2. Obtención nota 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 2.00.
- Añadir la bonificación, si lo hay, al final

**Bonificación 0.2**



El equipo puede obtener una bonificación por la variedad y originalidad en el uso de los diferentes elementos técnicos y series. La técnica de la Gimnasia Estética de Grupo debe ejecutarse en su nivel más alto

## LA PUNTUACIÓN DE VALOR TÉCNICO

### 1. Elementos obligatorios:

- las 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" totales

Tercero: 4 Series de movimientos corporales de 2 o 3 movimientos.

Los movimientos corporales pueden ser incluidos en las series suplementarias.

Después de contar los elementos obligatorios, se cuenta el número de dificultades suplementarias (puntuación máxima de dificultades suplementarias 2.00)

Añadir la bonificación, si la hay, al final 0.2

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

### Tabla recapitulativa Valor Técnico (requisitos mínimos de la composición)

ELEMENTOS OBLIGATORIOS			TOTAL
			3,8
EQUILIBRIOS			TOTAL
			0,9
AISLADOS	≥ DIFERENTES	MÁX. 0,5	
A 0,10			
B 0,20			



C 0,30			
<b>SERIES</b>	<b>1 SERIE</b>	<b>MÁX. 0,4</b>	
I 0,20			
II 0,30			
III 0,40			
<b>SALTOS</b>			<b>TOTAL</b>
			<b>0,9</b>
<b>AISLADOS</b>	<b>2 DIFERENTES</b>	<b>MÁX. 0,5</b>	
A 0,10			
B 0,20			
C 0,30			
<b>SERIES</b>	<b>1 SERIE</b>	<b>MÁX. 0,4</b>	
I 0,20			
II 0,30			
III 0,40			
<b>MOVIMIENTOS CORPORALES Y ELEVACIONES</b>			<b>TOTAL</b>
			<b>2,00</b>
<b>ONDAS CORPORALES</b>	<b>2 DIFERENTES</b>	<b>MÁX. 0,2x2 = 0,4</b>	
<b>TOTALES</b>	<b>OBLIGATORIAS</b>		
<b>SWINGS CORPORALES</b>	<b>2 DIFERENTES</b>	<b>MÁX. 0,2 x2 =</b>	
<b>TOTALES</b>	<b>OBLIGATORIAS</b>	<b>0,4</b>	
<b>SERIES DE 2 ó 3</b>	<b>4 DIFERENTES</b>	<b>MÁX. 0,3x4 = 1,2</b>	
<b>MOVIMIENTOS CORPORALES</b>	<b>OBLIGATORIAS</b>		
<b>DIFICULTADES SUPLEMENTARIAS</b>			<b>TOTAL</b>
			<b>2,00</b>
<b>SERIE 1 : 0,3</b>	<b>DIFERENTES</b>		
<b>SERIE 2 : 0,4</b>	<b>DIFERENTES</b>		
<b>SERIE 3 : 0,5</b>	<b>DIFERENTES</b>		
<b>NOTA TOTAL VALOR TÉCNICO</b>			<b>TOTAL</b>
			<b>5,8</b>

## 3. VALOR ARTÍSTICO

### 3.1. ELEMENTOS ARTÍSTICOS OBLIGATORIOS DE LA COMPOSICIÓN

#### 3.1.1. Calidad gimnástica de la composición

La composición debe ejecutarse utilizando la técnica del movimiento corporal total siguiendo la filosofía de la Gimnasia Estética, donde los elementos y las combinaciones fluyen de una a otra/a de forma natural, mostrando continuidad y fluidez.

**La composición debe mostrar los movimientos y los elementos como una unidad total, sin cortes.**

La técnica de la gimnasia estética debe predominar en los movimientos y series de movimientos ejecutados.

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.

La composición debe mostrar las capacidades de las gimnastas; la coordinación, el control muscular, la flexibilidad, la fuerza, la velocidad y la resistencia.

La unidad del grupo debe ser constante (trabajo en equipo). Los diferentes tipos de "solos" o "canons" aportan detalles a la composición, pero no deben ser predominantes en la composición.

#### 3.1.2. Estructura de la composición

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.

La estructura de la composición debe ser variada.

El uso de diferentes grupos de movimientos (movimientos corporales, equilibrios, saltos) debe ser variado y en armonía.

Los elementos obligatorios deben ser versátiles.



- Un mínimo de 3 tipos de equilibrios diferentes: por ejemplo: 1 equilibrio con la pierna libre delante, 1 giro, 1 equilibrio con la pierna libre atrás.
- Un mínimo de 3 saltos diferentes .por ejemplo: 1 salto girando, 1 salto con una flexión, 1 salto ejecutado con dos piernas a la vez.
- Un mínimo de 3 movimientos corporales diferentes: por ejemplo: 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.

Debe haber la variedad en el uso del espacio. Los cambios de un movimiento o formación a otro/a deben ser fluidos.

La composición debe incluir **mínimo 8 diferentes formaciones**, y los movimientos deben realizarse en distintos planos y niveles (nivel bajo/ elementos suelo, nivel medio, saltos y alto, elevaciones) y en diferentes direcciones (delante, atrás, lateral, oblicuo, zig-zag, espiral, etc. ).

La composición debe incluir partes rápidas y lentas (**variaciones en el tempo**).

En la composición debe haber variaciones de la utilización de la fuerza (**dinámica**).

### 3.1.3. La originalidad y la expresividad de la composición

La composición debe mostrar expresividad y apariencia estética en los movimientos.

**El estilo y la expresión debe ser adecuado y natural para el grupo y desarrollarse a través de movimientos y combinaciones, y no sólo a través de expresiones aisladas y limitadas.**

Una composición de éxito mantiene el estilo y la temática durante toda la composición.

La idea y la expresividad de la composición debe formar una unidad consistente, de nuevo, la expresión y el uso de un lenguaje corporal expresivo no son partes separadas de la composición.

La música debe corresponder a la idea y la expresividad de la composición. Debe ser rítmicamente variada y la composición debe complementar la estructura musical, 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.**

Una composición original incluye nuevos elementos y nuevas formaciones o nuevas formas de llegar a esas formaciones.

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 brillantes, especialmente sorprendentes o impresionantes.

La composición debe tener como objetivo expresar y explotar los cambios en el tempo y en la dinámica dentro de los movimientos y de las combinaciones.

### 3.1.4. Deducciones del valor artístico

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.

Están permitidos los elementos pre-acrobáticos. Las pirámides y las elevaciones deben estar fluidamente unidos a la composición.

Se permite 3 elementos (3 gimnastas) pre-acrobáticos. Se puede realizar un puente o una "paloma" durante el programa de competición como elemento artístico (incluidas las ejecutadas en 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 no están correctamente ejecutados. Ejemplo: durante una elevación, la gimnasta hace una paloma para subir y al bajar una rueda lateral, ya serían dos pre-acrobacias. Se pueden aplicar penalizaciones en valor artístico por los elementos pre-acrobáticos extra.

La posición inicial y final se cuentan como parte de la composición.

Un error en la composición será cualquier parte del programa que rompa bruscamente la unidad de la composición. Este tipo de errores podrían ser:

- 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)
- 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 ejecutados),
- los movimientos antiestéticos

### 3.1.5. Penalizaciones del valor artístico

La composición no debe incluir movimientos acrobáticos tales como mortales, posiciones verticales mantenidas (pinos) sobre manos, codos o cabeza. Éstos son movimientos prohibidos.

La composición debe mostrar buen gusto y no menospreciar ninguna religión, nacionalidad o tomar parte en actitudes u opiniones políticas.

## 3.2. VALOR ARTÍSTICO DE LA COMPOSICIÓN

**El Valor Artístico es o a 4.0.**

Los puntos totales de los diferentes sectores son 3.8 y la bonificación 0.2. Estos puntos se obtienen de la suma de los distintos aspectos que a continuación se valoran.

### 3.2.1. Calidad gimnástica de la composición

Técnica de movimiento total de la gimnasia estética	0.3
Los movimientos se conectan uno con el otro de manera fluida y natural	0.2
Las series de movimientos se conectan una con la otra de forma fluida y natural	0.2
La composición corresponde a las habilidades de las gimnastas	0.3
Demuestran las habilidades, coordinación, control muscular, flexibilidad, fuerza, velocidad, resistencia	0.2
Predomina la unidad del grupo (trabajo en equipo)	0.2
<b>Total</b>	<b>1.4</b>

### 3.2.2. Estructura de la composición

La composición es una unidad consistente	0.1
La estructura es variada	0.1
Variedad en el uso de los distintos grupos de movimientos	0.1
Variedad en el uso de elementos obligatorios:	0.3

Movimientos corporales	
Equilibrio	
Saltos	
Variedad en realización de las formaciones, 8 formaciones	<b>0.1</b>
Desplazamientos por la pista fluidos y versátiles	<b>0.1</b>
Variedad en planos y direcciones	<b>0.2</b>
Variaciones en el tempo en la composición	<b>0.1</b>
Variaciones en el uso de fuerza (dinámica)	<b>0.1</b>
<b>Total</b>	<b>1.2</b>

### 3.2.3. Expresión Artística de la composición

La composición es expresiva para el grupo	<b>0.2</b>
El estilo y la impresión perduran durante toda la composición	<b>0.1</b>
La expresión artística está incluida en los movimientos y los ejercicios, y no separada	<b>0.1</b>
La composición y la música se corresponden	<b>0.3</b>
La música es variable (debe valorarse la estructura de la música que tenga partes variadas, lentas y rápidas)	<b>0.1</b>
La estructura de la música apoya a la composición	<b>0.1</b>
Elementos nuevos y originales, formaciones nuevas, series o combinaciones de movimientos	<b>0.1</b>
Momentos culminantes de la composición son claramente visibles y enfatizados	<b>0.1</b>
Variedad en el tempo dentro de los movimientos y series de movimientos	<b>0.1</b>
<b>Total</b>	<b>1.2</b>

### 3.2.4. Deduciones del valor artístico

Una pausa demasiado larga entre los movimientos o combinaciones (esperas, partes estáticas de la composición).	<b>0.2</b>
Cambios pobres o ilógicos de una formación a otra (por ejemplo: correr ordinariamente)	<b>0.2</b>
Cuando una gimnasta usa la pierna diferente de las otras gimnastas durante el mismo movimiento	<b>0.2</b>
Cuando no se cumple la exigencia de trabajo bilateral del equipo completo (no usar la pierna no dominante para saltos, equilibrios)	<b>0.2</b>
Los elementos pre-acrobáticos y las elevaciones o pirámides mal unidos	<b>0.2</b>
Pre-acrobacias (más de tres (3)) Por cada una de más que se realice	<b>0.2</b>
Los movimientos antiestéticos	<b>0.2</b>
Música mal unida, mal cortada	<b>0.2</b>

Música de fondo	0.5
La música acaba antes del último movimiento de las gimnastas	0.1
<b>Total</b>	<b>2.2</b>

### 3.2.5 Penalizaciones del valor artístico. Juez Principal

La Juez Principal, aplicará las deducciones del total de la nota de artístico:

Movimiento prohibido (cada vez)	0.5
Insultos políticos y religiosos	0.3

## 3.3 EVALUACIÓN DEL VALOR ARTÍSTICO

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. 3.8)
- Restar las deducciones en valor artístico (máx. 2.2)
- Proponer las penalizaciones del valor artístico, cómo son faltas muy graves, estas se proponen y la juez principal es la que decide si se penalizan o no. Esto ocurre cuando hay más de dos jueces en la competición.
- Añadir la bonificación, si la hay, al final

**Bonificación 0,2**

La bonificación se puede conseguir si la composición mantiene desde el principio hasta el final, una línea argumental y es ejecutada con total unidad de idea y expresión a lo largo de toda ella.

**La puntuación máxima del Valor Artístico es 4.0**

## 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 de esta especialidad, 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, y aplicación de la técnica.

#### 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 la 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 energético, 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.

Nota. También se pueden realizar, ondas en el suelo o bajando al suelo, siempre que sean totales. De rodillas no existe la onda total.

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

Un swing se compone de tres partes:

- acumulación de velocidad mediante un estiramiento, inspiración
- el swing (balanceo, oscilación) en si cuando el cuerpo está relajado, expiración
- la extensión.

La importancia de éste movimiento es la alternancia entre extensión y relajación, así como entre fuerza y ligereza, con ayuda de la respiración. 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.

#### 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, sin elevarlos 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.

#### 4.2.1 ESTÁTICOS

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

#### 4.2.2. DINÁMICOS .GIROS

La rotación insuficiente durante los *promenade* (mínimo 180° en forma fijada) y los "ilusion" con apoyo de mano, no se considera dificultad, pero si, elemento corporal.

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.

**El equilibrio de valor C, tendrá que tener todas las características para poder ser evaluado, las gimnastas que lo realicen, tendrán las capacidades técnicas suficientes, para poder ejecutarlo.**

### 4.3. SALTOS

Los saltos deben tener las características siguientes:

- Forma fijada y bien definida durante el vuelo y 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 ligera y silenciosa, "plie".

**El salto de valor C, tendrá que tener todas las características para poder ser evaluado, los gimnastas que lo realicen, tendrán las capacidades técnicas suficientes, para poder ejecutarlo.**

### ELEVACIONES:

Las elevaciones deben constituir parte íntegra de la composición, sin producir una parada en la misma, formando parte de la historia que se quiere contar y no ser realizada en una posición forzada, ni peligrosa para los/las gimnastas que la realizan.

### 4.4 OTRAS EXIGENCIAS DE LA EJECUCIÓN

- La ejecución debe ser unificada y sincronizada.
- La técnica de la gimnasia estética 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.
- 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.
- La ejecución debe demostrar corrección postural, coordinación, equilibrio, estabilidad y ritmo.

- La ejecución debe demostrar la maestría atlética del grupo; coordinación; flexibilidad, fuerza, velocidad y resistencia.
- La ejecución debe demostrar expresividad y apariencia estética.
- Las gimnastas deben realizar el ejercicio según la dinámica y el ritmo de la música.
- Las posiciones de comienzo y final del ejercicio son parte de la ejecución.
- Todos los elementos deben ser ejecutados con consideración a los aspectos saludables: hombros y caderas alineados, pierna de apoyo, la forma, el trabajo bilateral (mínimo dos (2) equilibrios con la pierna no dominante y mínimo dos (2) saltos con la pierna no dominante para todo el equipo), la postura y las elevaciones.

#### 4.5. EVALUACIÓN DE LA EJECUCIÓN

La puntuación máxima de la ejecución es **10.00**

Ejecución **9.8** + bonificación

**Bonificación 0.2**

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

Deducciones

Diferentes partes de la ejecución:

##### 4.5.1. Aspectos saludables

Los hombros y las caderas en línea

La pierna de apoyo

Postura

Elevaciones

El trabajo bilateral

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

**0.1 cada vez /  
movimiento**

**0.2 cada vez / en  
equilibrios y saltos**

##### 4.5.2 Calidad gimnástica

Técnica de movimiento total de la Gimnasia Estética

**0.3 programa  
completo**

#### 4.5.3. 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

#### 4.5.4. 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

#### 4.5.5. 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	0.1 cada vez
Con apoyo de la mano, el pie u otra parte del cuerpo, caída	0.3 cada vez

#### 4.5.6. Saltos

Vuelo y 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

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

Falta de fluidez y ligereza	0.1 cada vez
Colisión sin variación en la ejecución entre gimnastas	0.1 cada vez
Colisión entre gimnastas: ejecución claramente afectada	0.3 cada vez

#### 4.5.8. Precisión del movimiento

Planos, niveles o direcciones imprecisos	0.1 cada vez
Imprecisión en las formaciones	0.1 cada vez

#### 4.5.9. Características físicas

Ligera carencia en algún área (flexibilidad, fuerza)	<b>0.1 por el grupo</b>
Clara carencia en algún área durante la ejecución 0.3 Programa completo	<b>0.3 Programa completo</b>

#### 4.5.10. Carencias

Ligera imprecisión	<b>0.1 cada vez</b>
Caídas gimnasta durante el ejercicio	<b>0.4 cada vez</b>

#### 4.5.11. Elevaciones

Caída de gimnasta	<b>0.4 cada vez</b>
Situaciones forzadas o peligrosas	<b>0.4 cada vez</b>
No conseguir la elevación	<b>0.2 cada vez</b>

#### 4.5.12. Deducciones Juez Principal

La juez principal, aplicará las deducciones pertinentes del total de las notas de ejecución:

Maillot no en consonancia con la composición del ejercicio	<b>0.3 por equipo</b>
Salida de Gimnasta, por la juez de línea	<b>0.1 cada vez</b>

## 5. JUECES

### 5.1 COMPOSICIÓN DEL JURADO

El Comité Técnico de la Federación organizadora de la competición designa a los Jueces para los Jurados en las competiciones. El Juez tiene que estar formado en los cursos de Jueces de Gimnasia Estética impartidos por la Federaciones autorizadas para ello, como entidades únicas reconocidas por las instituciones autonómicas competentes, y aprobar dicho Curso para ser Juez.



### 5.1.1. Jueces necesarios para la evaluación

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

Valor Técnico (VT) formado por 4 jueces

Valor Artístico (VA) formado por 4 jueces

Ejecución (Eje) formado por 4 jueces

El Juez Nº 1 de cada Jurado, será el Juez Principal.

El número mínimo tolerado de jueces es de 3, dependiendo del tipo de Campeonato.

### 5.1.2 Los Jueces de la competición

Todos los Jueces deben ser nombrados por la Federación correspondiente y tener Licencia de la temporada en vigor con dicho organismo.

### 5.1.3. Jurado Superior

En los Campeonatos del España, Copas de España y otras competiciones podrá ser nombrado un jurado Superior.

### 5.1.4. Jueces de línea

Debe de haber 2 jueces de línea mínimo. 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 se deducirá de la puntuación final de la ejecución.

## 6. CÓMO 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 de la suma y división de la nota de cada juez, en el caso que haya dos.



## 6.2 SUMA DE LAS PUNTUACIONES

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

El jurado de Valor Técnico se puntúa de 0.0 – 5.8. 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 de 0,50.

#### Bonificación 0.2

La bonificación 0.2 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 proponen la bonificación.

### 6.2.2. El Jurado de Valor Artístico (VA)

El jurado del Valor Artístico se puntúa de 0.0. – 3.8. . 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 de 0,50.

Movimiento prohibido

0.5 cada vez

Alusiones políticas/religiosas

0.3 cada vez

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

#### Bonificación 0.2

La bonificación 0.2 se da por separado y se suma a la puntuación media de VA, sólo si la mayoría (3/4 o 2/3) de los jueces dan la bonificación.

### 6.2.3 El Jurado de la Ejecución (Eje)

El jurado de la Ejecución se puntúa de 0.0 – 9.8

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 de 0.50.

La juez principal, aplicará las deducciones pertinentes del total de las notas de ejecución:

Atuendo no estético o atuendo que no corresponde a las reglas: penalización	<b>0.3 por equipo</b>
Salida de Gimnasta, por la juez de línea	<b>0.1 cada vez</b>

### Bonificación 0,2

La bonificación 0.2 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 proponen la bonificación.

### Juez Principal

Todos los jueces enviarán sus notas al juez Principal del panel. El juez Principal comprueba si las diferencias entre todas las 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, es el jurado Superior, o a la persona designada por el comité técnico el que decide. El juez Principal aplica las penalizaciones de las que es responsable y también añade las Bonificaciones, si la mayoría de los jueces las 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 la haya).

## 6.3 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.

### 6.3.1. Penalizaciones aplicadas por el Juez Principal del jurado de Valor Artístico.

<u>Duración del ejercicio</u> : Más de 3 segundos por debajo o por encima del tiempo límite reglamentario: penalización	<b>0.1 puntos</b>
<u>Atuendo de las gimnastas</u> : <u>Maillot</u> no en consonancia con la composición del ejercicio (a propuesta de las jueces a la juez principal, siempre que sean mayoría 2/3 o 3/4)	<b>0.3 puntos</b>
Las decoraciones en el pelo, el maquillaje y las punteras son parte del atuendo. por cada objeto perdido (decoración del pelo, punteras, etc.)	<b>0.1 cada vez</b>
<u>Movimiento prohibido</u>	<b>0.5 cada vez</b>
<u>Insultos políticos y religiosos</u>	<b>0.3 puntos</b>

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

#### Gimnasta ausente .

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.

**Por cada gimnasta ausente:**

**0.5 puntos**

Atuendo no estético o atuendo que no corresponde a las reglas

**0.3 por equipo**

Salida de Gimnasta, por la juez de línea

**0.1 cada vez**

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