

**NORMATIVA XLII JOCS ESPORTIUS DE LA COMUNITAT
VALENCIANA**
GIMNASIA AERÒBICA BASES DE COMPETICIÓN 2024

Entidades participantes:

Podrán participar las gimnastas pertenecientes a Escuelas Deportivas municipales, Centros de enseñanza, Clubes, Asociaciones, u otras entidades legalmente constituidas, que sean autorizadas por la Dirección General de Deportes de la Comunidad Valenciana. Cada entidad podrá presentar el número de gimnastas por categorías que desee, eligiendo una modalidad con la excepción que si participa en grupo, no podrá participar en trio, individual o pareja.

Las categorías serán mixtas.

Técnicos y delegados:

Deberán estar en posesión al menos del primer nivel de técnico de gimnasia aeróbica o niveles superiores. Pueden inscribirse Titulad@s en FCAFE, para otras titulaciones consultar Federación Gimnasia CV.

Inscripciones:

Las hojas de inscripción en los JOCS ESPORTIUS de la Comunidad Valenciana deberán realizarse de forma on-line mínimo con 30 días de antelación a las competiciones provinciales. Se podrá formalizar la inscripción vía on-line a través de la aplicación JOCSE en la página <http://www.ceice.gva.es/web/deporte/jocs-esportius>

Niveles de competición: Promoción deportiva(B)

- Los gimnastas inscritos en competición federada 2023 y años anteriores **no podrán ser inscritos en Jocs Esportius.**

Fases de competición:

- **Fases MUNICIPAL/INTERMUNICIPAL**, organizadas por los Ayuntamientos. Inscripciones locales en cada ayuntamiento, así como su gestión.
- **Fases Provinciales**, 2 jornadas organizada por la Federación de Gimnasia dela Comunidad Valenciana.

Documentación exigida:

- 1. Fases MUNICIPAL/INTERMUNICIPAL:** Inscripción Ayuntamientos. Permite participación de categoría prebenjamín como exhibición.
- 2. Fases Provinciales:**
Inscripción on-line sistema JOCS fecha límite 30 días antes de las competiciones: <http://www.ceice.gva.es/web/deporte/jocs-esportius>

Desarrollo de la competición:

1. Fases Provinciales:

- Se disputarán dos jornadas, estableciéndose una clasificación en cada una de las fases y categorías, obteniéndose una clasificación final provincial con la suma de los puntos obtenidos en las dos jornadas provinciales.
- Las categorías que pueden participar en el **nivel Promoción deportiva** son: **Benjamín, Alevín, Infantil y Cadete.**
- Se entregarán medallas en la Final Provincial a l@s tres primer@s clasificad@s por categoría (suma de las dos fases) y modalidad.

ACLARACIONES:

La categoría Pre benjamín solo participará como exhibición en las Fases MUNICIPAL/INTERMUNICIPAL/INTERMUNICIPAL/INTERMUNICIPAL, obteniendo medallas por su participación ya que el objetivo es la promoción del deporte base entre los gimnastas de corta edad.

Las categorías a competir serán:

CATEGORÍA:	AÑO DE NACIMIENTO
PREBENJAMÍN: Categoría Solo Fase MUNICIPAL/INTERMUNICIPAL	2016 y 2017
BENJAMÍN	2014 y 2015
ALEVÍN	2012 y 2013

INFANTIL	2010 y 2011
CADETE	2008 y 2009

Pre Benjamín/ Multideporte:

Modalidad Masculina, Femenina y Mixta: Nacidos en los años 2016 y 2017.

Los gimnastas de esta categoría, no participarán en competición. No obtendrán puntuación, por su actuación, ni formarán parte de ninguna clasificación. Su coreografía será como máximo de nivel 3.

Se permitirá su participación, como una exhibición en las Fases MUNICIPAL/INTERMUNICIPAL. Con el objetivo de fomentar el trabajo en equipo, los gimnastas de esta categoría, deberán participar, en categoría de grupos (Entre 4 y 8 gimnastas).

Tan solo, si esto no fuese posible, por falta de integrantes de una misma entidad, se les permitiría participar como excepción, en el resto de categorías: tríos, pareja y como último recurso en individual. Cada entidad deberá agrupar al máximo, los gimnastas de esta categoría.

Benjamín: Modalidad Masculina, Femenina y Mixta:

Nacidos en los años 2014 y 2015. Categoría Individual, Parejas, Tríos y Grupos de 4 a 8 integrantes.

Alevín: Modalidad Masculina, Femenina y Mixta:

Nacidos en los años 2012 y 2013. Categoría Individual, Parejas, Tríos y Grupos de 4 a 8 integrantes

Infantil: Modalidad Masculina y Femenina: Nacidos en los años 2010 y 2011. Categoría Individual Parejas, Tríos y Grupos de 4 a 8 integrantes.

Cadete: Modalidad Masculina y Femenina: Nacidos en los años 2008 y 2009. Categoría Individual, Parejas, Tríos y Grupos de 4 a 8 integrantes.

Juvenil: Modalidad Masculina y Femenina: Nacidos en los años 2006 y 2007. Categoría Individual, Parejas, Tríos y Grupos de 4 a 8 integrantes.

CADA GIMNASTA PARTICIPANTE EN MODALIDAD INDIVIDUAL, PAREJA, TRÍOS O GRUPOS, INDEPENDIENTEMENTE DE SU CATEGORÍA, SEGÚN SU EDAD, (BENJAMÍN, ALEVÍN, INFANTIL, CADETE Y JUVENIL) PODRÁ ESCOGER UNA COREOGRAFÍA SEGÚN EL NIVEL TÉCNICO DE CADA UNO. (VIDEO NIVEL, 1, VIDEO NIVEL 2, VIDEO NIVEL 3, VIDEO NIVEL 4, VIDEO NIVEL 5).

DEBIENDO LA EJECUTAR COREOGRAFÍA FACILITADA EN LOS VIDEOS, CON LA MAYOR EXACTITUD POSIBLE. (LOS VÍDEOS ESTÁN EN PROCESO DE GRABACIÓN, POR LO QUE SE ADJUNTARÁN MÁS ADELANTE)

LA CLASIFICACIÓN SERÁ SEGÚN SU CATEGORÍA POR EDAD, INDEPENDIENTEMENTE DE SU NIVEL TÉCNICO.

EJEMPLO: TRÍOS BENJAMINES NIVEL1, TRÍOS BENJAMINES NIVEL 3, TRÍOS BENJAMINES NIVEL 2 Y TRÍOS BENJAMINES NIVEL 4, COMPETIRÁN ENTRE SI.

- **VESTUARIO:** Los/las gimnastas deberán vestir un maillot, con escote muy discreto, que no deje al descubierto la zona del pecho, cresta iliaca, espalda u ombligo. Los chicos podrán utilizar pantalón corto ajustado y camisa de tirantes ajustada. El color del vestuario, será elegido por el responsable de la entidad. Los gimnastas deberán calzar unas zapatillas deportivas blancas, calcetines visibles de color blanco. El pelo irá debidamente sujeto, de forma que permita, ver la cara del/la gimnasta con claridad y no entorpezca la ejecución de su ejercicio.

REGLAMENTO TECNICO POR NIVELES DE GIMNASIA AERÓBICA 2023-2024

El Programa de Niveles, es un programa de desarrollo para la gimnasia aeróbica, que contiene 5 niveles de rutinas obligatorias las cuales se describirán a continuación.

Las categorías son:

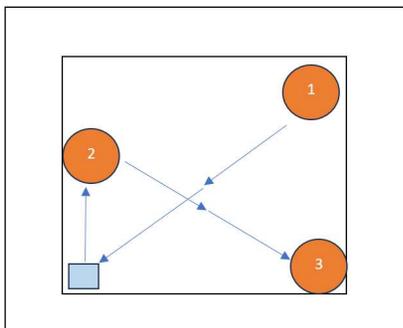
- Pre-benjamín 2016 y 2017 EXHIBICIÓN FASE MUNICIPAL/INTERMUNICIPAL
- Benjamín 2014 y 2015
- Alevín 2012 y 2013
- Infantil 2010 y 2011
- Cadete 2008 y 2009
- Juvenil 2006 y 2007

Los gimnastas solo podrán participar en una modalidad, cada participante sea individual, pareja, trio o grupo competirán en su categoría de edad independientemente del nivel en el que participe.

Nivel 1:

- Coreografía obligatoria conforme al video correspondiente a Nivel 1 – 2023-2024.
- Cambios significativos, respecto a la normativa del año anterior:
- Mayor número de patrones de movimiento, 4 elementos de dificultad, todo ello de nivel bajo de complejidad.
- Incluye una dificultad de: Fuerza dinámica, Fuerza estática, salto y flexibilidad.
- Se puede elegir entre estas opciones de dificultades:
ESCUADRA CERRADA O ABIERTA CON PIES - ESCUADRA CERRADA O ABIERTA SIN PIES 0.2
AGRUPADO 0.2 – ASPA 0.1
FLEXION SIN PUSH UP 0 – FLEXION CON PUH UP 0.1
PASADA 0.2 – ESPAGAT 0.1
- Esta rutina puede ser utilizada para todas las modalidades: Individual Femenino, Individual Masculino, Parejas, Tríos y Grupos.
- **En caso de las parejas, grupos y tríos, las direcciones y formaciones serán decisión de los entrenadores.** Ver sugerencias al final del reglamento. En estos casos se evaluará la creatividad de los entrenadores.
- IW, IM, MP, TR se realizan en un espacio de 7 x 7. GR se realizan en un espacio 10 x 10.

ESPACIO COREOGRAFÍA NIVEL 1:

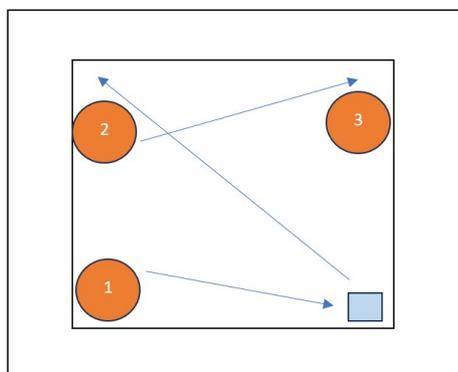


JUECES

Nivel 2:

- Coreografía obligatoria conforme al video correspondiente a Nivel 2 – 2023-2024.
- Cambios significativos, respecto a la normativa del año anterior:
- Mayor número de patrones de movimiento, 4 elementos de dificultad, sin demasiada complejidad.
- Incluye una dificultad de: Fuerza dinámica, Fuerza estática, salto y flexibilidad.
- Se puede elegir entre estas opciones de dificultades:
 - ESCUADRA CERRADA O ABIERTA CON PIES – ESCUADRA CERRADA O ABIERTA SIN PIES
 - FLEXION CON PUSH UP – FLEXION CON UNA PIERNA
 - AGRUPADO – MEDIO TURN
 - PASADA – ESPAGAT
- Esta rutina puede ser utilizada para todas las modalidades: Individual Femenino, Individual Masculino, Parejas, Tríos y Grupos.
- **En caso de las parejas, grupos y tríos, las direcciones y formaciones serán decisión de los entrenadores.** Ver sugerencias al final del reglamento. En estos casos se evaluará la creatividad de los entrenadores.
- IW, IM, MP, TR se realizan en un espacio de 7 x 7. GR se realizan en un espacio 10 x 10.

- **ESPACIO COREOGRAFÍA NIVEL 2:**



JUECES

Nivel 3:

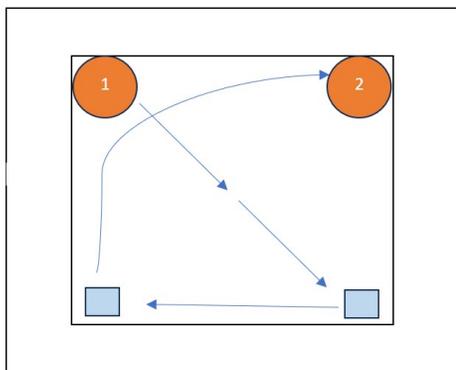
- Coreografía obligatoria conforme al video correspondiente a Nivel 3 – 2023-2024.
- Cambios significativos, respecto a la normativa del año anterior:
 - Mayor número de patrones de movimiento, 4 elementos de dificultad, dificultad media de complejidad.
- Incluye dificultades de: Fuerza dinámica, Fuerza estática, salto y flexibilidad.
- Se puede elegir entre estas opciones de dificultades:
 - ESCUADRA ABIERTA SIN PIES – MEDIA ESCUADRA ABIERTA
 - TURN – AGRUPADO MEDIO GIRO
 - VERTICAL SPLIT – FREE VERTICAL SPLIT
 - FLEXION CON PUSH UP – FLEXION CON UNA PIERNA /FLEXION WENSON
 - ESPAGAT– SPLIT ROLL

Esta rutina puede ser utilizada para todas las modalidades: Individual Femenino, Individual Masculino, Parejas, Tríos y Grupos.

- **En caso de las parejas, grupos y tríos, las direcciones y formaciones serán decisión de los entrenadores.** Ver sugerencias al final del reglamento. En estos casos se evaluará la creatividad de los entrenadores.
- IW, IM, MP, TR se realizan en un espacio de 7 x 7. GR se realizan en un espacio 10 x 10.

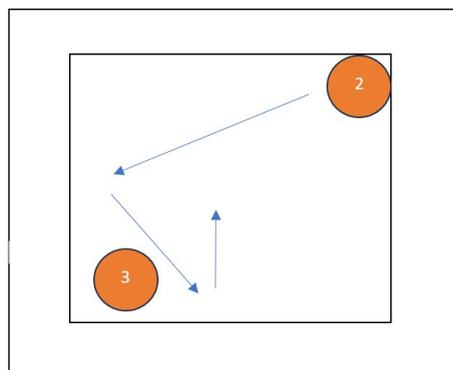
- **ESPACIO COREOGRAFÍA NIVEL 3:**

1ª PARTE NIVEL 3



JUECES

2ª PARTE NIVEL 3



JUECES

Nivel 4:

- Coreografía obligatoria conforme al video correspondiente a Nivel 4 – 2023-2024.
- Cambios significativos, respecto a la normativa del año anterior:
 - Mayor número de patrones de movimiento, 4 elementos de dificultad, dificultad media / alta de complejidad.
- Incluye dificultades de: Fuerza dinámica, Fuerza estática, salto y flexibilidad.

- Se puede elegir entre estas opciones de dificultades:

ESCUADRA ABIERTA SIN PIES – ESCUADRA ABIERTA MEDIO GIRO – ESCUADRA ABIERTA UN GIRO

AGRUPADO MEDIO GIRO – AGRUPADO GIRO ENTERO

SALTO ESPAGAT – CARPA FRONTAL

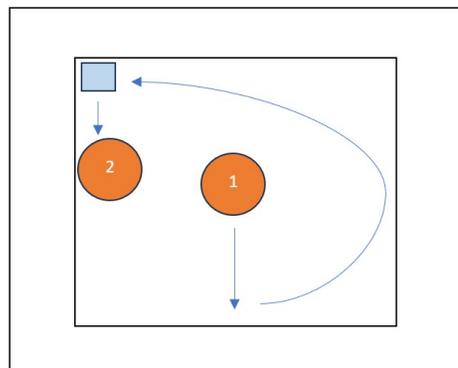
FLEXION WENSON – FLEXION WENSON DISLOCADA

VERTICAL SPLIT– FREE VERTICAL SPLIT

- Esta rutina puede ser utilizada para todas las modalidades: Individual Femenino, Individual Masculino, Parejas, Tríos y Grupos.
- **En caso de las parejas, grupos y tríos, las direcciones y formaciones serán decisión de los entrenadores.** Ver sugerencias al final del reglamento. En estos casos se evaluará la creatividad de los entrenadores.
- IW, IM, MP, TR se realizan en un espacio de 7 x 7. GR se realizan en un espacio 10 x 10.

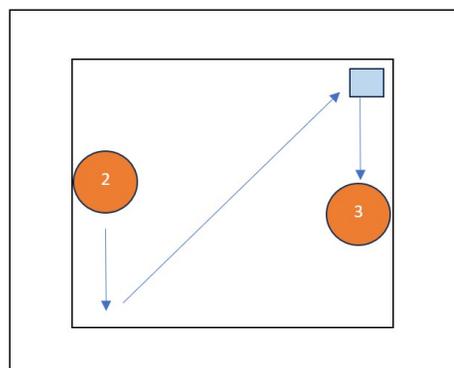
ESPACIO COREOGRAFÍA NIVEL 4:

1ª PARTE NIVEL 4



JUECES

2ª PARTE NIVEL 4



JUECES

PATRONES DE MOVIMIENTO: PASOS BÁSICOS CONVINADOS CON MOVIMIENTOS DE BRAZOS.

• DESCRIPCIÓN DE LOS PASOS BÁSICOS

Nombre	Descripción	Ejecución óptima
Marcha	<ul style="list-style-type: none"> La pierna se flexiona enfrente del cuerpo: flexión de la cadera y rodilla El tobillo muestra un claro movimiento de punta-bola del pie-talón. El movimiento total es hacia arriba, no hacia abajo. La parte superior del cuerpo está erecta con la columna vertebral neutral, alineación natural. La parte superior del cuerpo muestra fuerza estabilizadora en el centro sin movimientos hacia arriba ó abajo, ó hacia delante ó atrás. Amplitud: Desde una posición neutral hasta una flexión plantar completa del tobillo, 30-40 grados de flexión en la cadera y rodilla. 	
Jog	<ul style="list-style-type: none"> El talón es elevado al máximo hacia atrás hacia el glúteo. Cadera neutral ó ligera flexión ó extensión (+/- 10°). Flexión de rodilla. La rodilla está en línea con ó detrás de la cadera. El tobillo está mostrando flexión plantar en una posición alta. Los pies muestran movimiento controlado, aterrizando en punta-bola del pie-talón. La parte superior del cuerpo está erecta con la espina dorsal neutral, alineación natural. Amplitud: Posición neutral de 0-10° extensión de la cadera, 110-130° flexión de la rodilla, flexión plantar completa. 	
Skip	<ul style="list-style-type: none"> Empieza como un trote con extensión de cadera, flexión de rodilla y talón hacia atrás hacia el glúteo para ejecutar una patada baja con flexión de cadera de 30-45° y extensión completa de rodilla a 0°. El movimiento es visto tanto en cadera como en rodilla. El control muscular es mostrado a través de todo el movimiento. La pierna inferior es detenida por el Cuádriceps. La parte superior del cuerpo permanece erecta con espina dorsal neutral, alineación natural. Amplitud: Desde una cadera neutral de 30-45° de flexión, desde una flexión completa de rodilla a extensión completa. 	
Elevación rodilla	<ul style="list-style-type: none"> La pierna de trabajo muestra un alto grado de flexión en la cadera y rodilla, mínimo un ángulo de 90° de flexión en ambas articulaciones. Cuando el muslo de la pierna de trabajo está en una posición alta, la otra pierna está vertical, con flexión plantar de tobillo. El tobillo puede estar dorsal- ó en flexión plantar pero se debe mostrar control muscular. La pierna de soporte está recta, con una flexión máxima de la rodilla/cadera de aproximadamente 10°. La parte superior del cuerpo permanece erecta con espina dorsal neutral, alineación natural. Amplitud: Desde una posición neutral a un mínimo de 90° de flexión en la cadera y rodilla de la pierna de trabajo. 	
Kick	<ul style="list-style-type: none"> Patada alta con la pierna recta, mínima amplitud a la altura del hombro, aproximadamente 145°. El único movimiento es la flexión de la cadera. La pierna está recta – la articulación de la rodilla no muestra ningún movimiento. El tobillo realiza una flexión plantar a lo largo de todo el movimiento. La pierna de soporte permanece recta, máxima flexión de la cadera/rodilla de aproximadamente 10°. La parte superior del cuerpo permanece erecta con espina dorsal neutral, alineación natural. Amplitud: Desde una posición neutral de 150 – 180° flexión de la cadera de la pierna de trabajo. La rodilla muestra extensión completa durante el movimiento 	
Jumping Jack	<ul style="list-style-type: none"> Un salto hacia fuera y adentro con piernas flexionadas. Una rotación hacia fuera natural en la articulación de la cadera. El aterrizaje es con los pies más separado que el ancho de los hombros, con las rodillas y pies apuntando hacia fuera. El despegue y aterrizaje son poderosos pero controlados. El movimiento del tobillo y la acción del pie: punta – bola del pie – talón son precisos y controlados. Saltando hacia dentro: Pies/talones juntos, dedos de los pies apuntando hacia delante (preferentemente) ó hacia fuera. La parte superior está erecta con espina dorsal neutral, alineación natural. Amplitud: Desde una posición neutral hasta aproximadamente el ancho de los hombros, más la longitud de 2 pies, con una flexión en cadera/rodillas de 25 a 45°(más si se ejecutan en súper bajo ó bajo impacto con una posición de "Grand plie"). 	
Lunge	<ul style="list-style-type: none"> Las piernas/pies comienzan juntas ó al ancho de los hombros, sin rotación externa a nivel de la cadera. Una pierna está extendida (sin bloquear la rodilla) hacia atrás en el plano sagital. Los talones se bajan con control. En bajo impacto a suelo, en alto impacto a ó cercano al suelo (opcional) para poder trabajar los músculos a través de un rango de movimiento completo pero sin realizar un sobre estiramiento. Los pies permanecen en el plano sagital. Todo el cuerpo se mueve (de lado a lado) como una unidad. Bajo Impacto: El cuerpo ligeramente hacia el frente (la pierna frontal soporta el peso), una línea recta desde el cuello hasta el talón. Alto Impacto: Las piernas están saltando, en forma alternada, en el plano sagital, en un movimiento similar al de esquí a campo traviesa. El punto de gravedad está centrado entre los pies. Amplitud: Aproximadamente 2 – 3 pies separados en plano sagital.(Variaciones de Lunge = a diferentes amplitudes) 	

SISTEMA DE CALIFICACIÓN:

La calificación será sobre la nota de ejecución + nota de artístico + la nota de dificultad correspondiente a cada nivel.

CALIFICACIÓN DE DIFICULTAD:

La Nota de Dificultad **NO** se dividirá entre 2.

La puntuación máxima de dificultad en cada nivel es la siguiente:

Nivel 1: VALOR MÁXIMO DIFICULTAD=0,7

NIVEL 1: OPCIONES DIFICULTADES	
ESCUADRA CERRADA O ABIERTA CON PIES 0.1	ESCUADRA CERRADA O ABIERTA SIN PIES 0.2
AGRUPADO 0.2	ASPA 0.1
FLEXION SIN PUSH UP (SIN VALOR)	FLEXION CON PUH UP 0.1
PASADA 0.2	ESPAGAT 0.1

Nivel 2: VALOR MÁXIMO DIFICULTAD=0,8

NIVEL 2: OPCIONES DIFICULTADES	
ESCUADRA CERRADA O ABIERTA CON PIES 0.1	ESCUADRA CERRADA O ABIERTA SIN PIES 0.2
FLEXION CON PUSH UP 0.1	FLEXION CON UNA PIERNA 0.2
AGRUPADO 0.2	MEDIO TURN 0.2
PASADA 0.2	ESPAGAT 0.1

Nivel 3: VALOR MÁXIMO DIFICULTAD=1,3

NIVEL 3: OPCIONES DIFICULTADES	
ESCUADRA ABIERTA/CERRADA SIN PIES 0.2	MEDIA ESCUADRA ABIERTA/CERRADA 0.3
TURN 0.3	AGRUPADO MEDIO GIRO 0.3
VERTICAL SPLIT 0.1	FREE VERTICAL SPLIT 0.2
FLEXION CON PUSH UP 0.1	FLEXION CON UNA PIERNA 0.2
	FLEXION WENSON 0.3
ESPAGAT 0.1	SPLIT ROLL 0.2

Nivel 4: VALOR MÁXIMO DIFICULTAD= 1,8

NIVEL 4: OPCIONES DIFICULTADES	
ESCUADRA ABIERTA/CERRADA SIN PIES 0.2	ESCUADRA ABIERTA/CERRADA MEDIO GIRO 0.3 ESCUADRA ABIERTA/CERRADA UN GIRO 0.4
AGRUPADO MEDIO GIRO 0.3	AGRUPADO GIRO ENTERO 0.4
SALTO ESPAGAT/FRONTAL 0.3	CARPA FRONTAL /SPLIT ESPAGAT 0.5 (MIN. 120°)
WENSON 0.2	WENSON DISLOCADA 0.3
VERTICAL SPLIT 0.1	FREE VERTICAL SPLIT 0.2

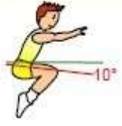
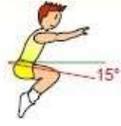
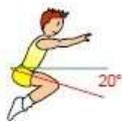
CALIFICACIÓN DE EJECUCIÓN:

La ejecución se evalúa en todo momento mientras se realiza la rutina. Tanto en los elementos de dificultad, la coreografía y la sincronización en el caso de parejas, tríos y grupos.

La puntuación máxima de Ejecución será de **8 puntos** para todos los niveles y todas las categorías en donde se buscará que los movimientos se ejecuten con máxima precisión y sin errores.

Errores Específicos de ejecución en los elementos de dificultad presentados en las rutinas de

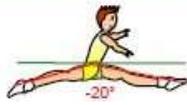
Niveles: Tuck Jump:

EJEMPLOS	PEQUEÑO 0.1	MEDIO 0.3	GRANDE 0.5
	RODILLAS NO ESTÁN AL NIVEL DE LA CINTURA		
	 10°	 15°	 20°

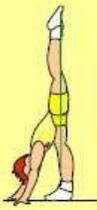
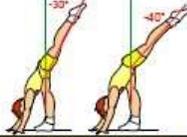
Straddle Jump:

EJEMPLOS	PEQUEÑO 0.1	MEDIO 0.3	GRANDE 0.5
	 -10°	 -15°	 -20°

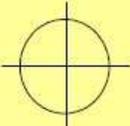
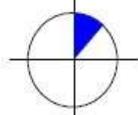
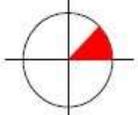
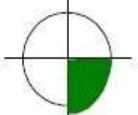
Splits: (Los grados de abertura aplican también para el pancake)

EJEMPLOS	PEQUEÑO 0.1	MEDIO 0.3	GRANDE 0.5
	PIERNAS A MENOS DE 180°		
	 -20°	Más de 30°	

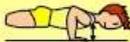
Vertical Splits:

EJEMPLOS	PEQUEÑO 0.1	MEDIO 0.3	GRANDE 0.5
	170° to 160° 	$< 160^{\circ}$ 	
	NO EN LA LINEA VERTICAL		
			

Salto con giros: (1 turn tuck jump // 1 air turn)

EJEMPLOS	PEQUEÑO 0.1	MEDIO 0.3	GRANDE 0.5
	ROTACIONES / GIROS INCOMPLETOS		
	$\pm 45^{\circ}$ 	$\pm 45^{\circ} - 90^{\circ}$ 	$> 90^{\circ}$ 

Push Up and Weson Push Up:

EJEMPLOS	PEQUEÑO 0.1	MEDIO 0.3	GRANDE 0.5
	ALINEACION CORPORAL INCORRECTA		
	1 parte o 2 partes 	3 partes o más 	
	HOMBROS NO EN LINEA CON LA PARTE SUPERIOR DEL BRAZO		
			

Deducciones adicionales:

POSIBLES DEDUCCIONES	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
Cada vez que hay una diferencia con el video obligatorio	x				
Sincronización en MP, TR, GR (cada vez)	x				
Caída durante la rutina (elementos de dificultad o coreografía)					x
Falta de precisión en los movimientos de brazos (cada vez)	x				
Falta de puntas de pie (cada vez)	x				
Falta de extensión en las rodillas	x				
Pasos básicos mal ejecutados (ver descripción arriba o COP 2022-2024)	x				
No mantiene el support por 2 segundos como mínimo					x
Falta de continuidad en los giros	x				
Turns – FAM D: No girar en Releve			x		
Turn to Vertical Split: En el vertical Split el pie de apoyo sale del piso					x
Helicopter: Pierna apoyada se desliza antes que la otra pierna pase			x		

CALIFICACIÓN ARTÍSTICO:

La calificación artística en **rutinas individuales** será sobre 2 puntos en donde se evaluará:

1. **“Artistry”** Los gimnastas deben, demostrar musicalidad, expresión y compañerismo, además la ejecución impecable, respetando su género (masculino, femenino, grupo de edad). Arte también es sutileza y modulación así como amplitud (rango de movimiento) y velocidad, mostrando las características de las rutinas de gimnasia aeróbica. Para MP, TR and GR: Los competidores deben demostrar que son un equipo como una unidad y por lo tanto, mostrar las ventajas de ser más de una persona. Esto incluye la relación de trabajo entre los miembros. La calificación de artistry se divide en dos ítems:

1.1 : Calidad de La actuación (Máximo 0.50 puntos)

- 0.5: Excelente
- 0.4: Muy Bien
- 0.3: Bien
- 0.2: Regular
- 0.1: Mal

- Los movimientos deben de ser claros definidos y limpios.

- Los gimnastas deben de dar una impresión atlética.
- Las formaciones deben de haberse mostrado claras y ordenadas
- Elementos de dificultad ejecutados correctamente, no sólo cumpliendo con los requerimientos mínimos sino, con una perfecta ejecución.
 - 1 elemento sin valor: Máximo 0.3 en este ítem
 - 2 elementos sin valor: 0 en este ítem

1.2: Expresión (Máximo 0.50 puntos)

0.5:	Excelente
0.4:	Muy Bien
0.3:	Bien
0.2:	Regular
0.1:	Mal

- Expresiones faciales naturales
- Las gimnastas deben de mostrar confianza mientras realizan sus rutinas, sin expresiones nerviosas.
- Pasión y energía en las presentaciones.
- Deben de mostrarse con buena actitud y con ganas de presentar su rutina a la audiencia, tratando de cautivarla
- En MP, TR, GR se deben de mostrar la relación entre los integrantes, mostrando el valor agregado de ser más de 1 mientras se realiza la rutina.

2. Musicalidad: (Máximo 0.5 puntos): Los ejecutantes tienen que interpretar la música y demostrar su ritmo y velocidad y seguir los beats y frases de la música (TIMING).

0.5:	Excelente
0.4:	Muy Bien
0.3:	Bien
0.2:	Regular
0.1:	Mal

3. Uso del Espacio: (Máximo 0.5 puntos)

En las rutinas Individuales: Habilidad de realizar los PMA en la dirección mostrada y realizar los desplazamientos mostrados en los videos.

En las rutinas Grupales (MP, TR, GR): Habilidad de utilizar toda el área de competencia mientras realizan las formaciones.

0.5:	Excelente
0.4:	Muy Bien
0.3:	Bien
0.2:	Regular
0.1:	Mal

En las rutinas de más de 1 participante en donde se consideran las parejas, tríos y grupos se tendrán 2 puntos adicionales en la calificación de la parte artística en donde se considerarán las formaciones e interacciones

entre los gimnastas las cuales serán creadas por los entrenadores y la puntuación dependerá de las formaciones que se presenten mientras se ejecutan las rutinas.

4. Formaciones e interacciones según cada nivel: (Máximo 2 puntos)

Nivel 1	
Número de Formaciones	Rango de Puntuación
5	2.00 - 1.90
4	1.80 - 1.70
3	1.60 - 1.50
2	1.40 - 1.30
1	1.20 - 1.10
0	0

Nivel 2	
Número de Formaciones	Rango de Puntuación
6	2.00 - 1.90
5	1.80 - 1.70
4	1.60 - 1.50
3	1.40 - 1.30
2	1.20 - 1.10
1	1.00 - 0.90
0	0

Nivel 3	
Número de Formaciones	Rango de Puntuación
7	2.00 - 1.90
6	1.80 - 1.70
5	1.60 - 1.50
4	1.40 - 1.30
3	1.20 - 1.10
2	1.00 - 0.90
1	0.80 - 0.70
0	0

Nivel 4	
Número de Formaciones	Rango de Puntuación
8	2.00 - 1.90
7	1.80 - 1.70
6	1.60 - 1.50
5	1.40 - 1.30
4	1.20 - 1.10
3	1.00 - 0.90
2	0.80 - 0.70
1	0.60 - 0.50
0	0

Nivel 5	
Número de Formaciones	Rango de Puntuación
9	2.00 - 1.90
8	1.80 - 1.70
7	1.60 - 1.50
6	1.40 - 1.30
5	1.20 - 1.10
4	1.00 - 0.90
3	0.80 - 0.70
2	0.60 - 0.50
1	0
0	0

Los jueces de artístico anotarán cada Formación con una F en sus hojas de calificación. Al finalizar la rutina, los jueces contarán cuantas Fs tienen anotadas y buscarán el rango en el que deben de calificar a las gimnastas en este ítem de la calificación artística. Para que una Formación sea contada, la formación debe de ser clara y los jueces deben de entenderla con facilidad, en caso una formación esté desordenada y no sea posible entenderla, generando desorden en la rutina, los jueces anotarán esta formación con una F-. Las F- no cuentan como formaciones y cada una te baja en un rango de calificación.

Ejemplo: F F **F-** F F **F-** = 4 Fs, en Nivel 1 esto se calificaría dentro del rango de 1.80 - 1.70 pero, al tener 2 F- bajarán dos rangos y deberán ser calificadas en el rango de 1.40 - 1.30. Es por eso que, es muy importante que las formaciones que se presenten sean ordenadas y le den un valor agregado a la presentación de las gimnastas.

En caso que, una formación tenga, además una rotación entre las gimnastas y, sea posible notar un cambio de posición entre ellas mientras se dirigen a la formación, esta F será anotada como F+. Tener una F+ hará que las gimnastas sean calificadas con la nota superior en cada uno de los rangos.

Ejemplo: F F **F+** F F F = 6 Fs, en Nivel 1 esto se calificaría dentro del rango de 2.00 – 1.90, al tener un F+, la nota para las gimnastas sería de 2.00 puntos. Si sólo tuvieran las 6Fs sin un F+, la nota sería 1.90.

DEDUCCIONES JUEZ CHAIR:

Las deducciones adicionales se verán reflejadas en el recuadro de “Deducciones” las cuales se descontarán de la nota de cada gimnasta y el resultado será la nota final.

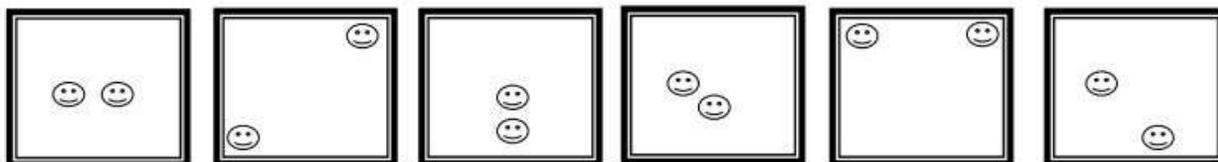
POSIBLES DEDUCCIONES	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
Falta de Saludo inicial o final de las gimnastas hacia los jueces	x				
Cabello no sujetado correctamente		x			
Indumentaria Incorrecta (joyas, pintura corporal, hombres con lentejuelas)		x			
Maquillaje en categorías donde no está permitido		x			
Presentación con ropa inadecuada		x			
No presenta uno de los elementos de dificultad incorporados en la rutina.					x

ESPECIFICACIONES:

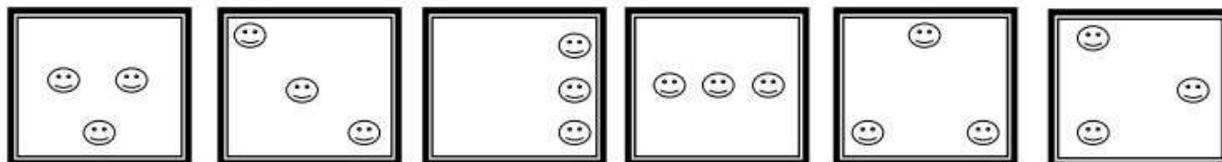
1. Una gimnasta no puede competir en rutinas de niveles y en nivel AUTONÓMICO Y/O NACIONAL.
2. Los entrenadores pueden decidir en cuál de los niveles presentar a sus gimnastas para que inicien el programa.
3. La decisión de pasar al siguiente nivel para la siguiente competición es del Comité técnico de Cambio de niveles. A final de curso, los gimnastas podrán acudir a los clubes de competición para pasar el control técnico de cambio de nivel.
4. El mismo gimnasta no podrá participar en más de 1 modalidad en la misma competición.
5. El inscribir a las gimnastas en la competición de niveles o BASE y FIG será únicamente decisión del entrenador y de la institución a quienes representan.
6. Para poder pasar al siguiente nivel **NO** es necesario que las gimnastas compitan en modalidad individual, la participación en parejas, tríos y grupos tienen validez para poder subir de nivel para la siguiente competencia.
7. Una vez que se inicia con el programa de niveles, el gimnasta debe escalar al nivel siguiente sin saltarse ninguno. Ejemplo: No puede pasar del nivel 2 al nivel 4.
8. Es decisión de cada entrenador retirar a un gimnasta del programa de niveles cuando lo crea conveniente para competir en AUTONÓMICOS Y/O NACIONALES, pero si la gimnasta compite en estas, no podrá regresar al programa de niveles.

ANEXO 1: SUGERENCIAS DE FORMACIONES PARA PAREJAS, TRÍOS Y GRUPOS

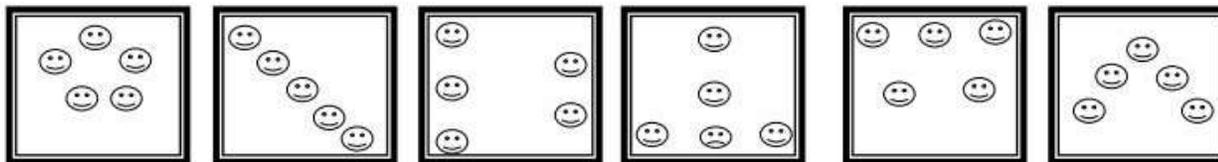
Ejemplos de posibles formaciones para Parejas



Ejemplos de posibles formaciones para Tríos



Ejemplos de posibles formaciones para Grupos



NOTA: ESTA NORMATIVA SE ADJUNTA CON LAS MÚSICAS QUE SE DEBEN UTILIZAR PARA CADA NIVEL. LA COREOGRAFÍA CORRESPONDIENTE A CADA NIVEL, SE EXPLICA DE FORMA DETALLADA, TIEMPO POR TIEMPO Y DE FORMA CONTINUADA, PARA APRECIAR LA COREOGRAFÍA EN SU CONJUNTO. EL NIVEL EN QUE SE INSCRIBA A/ EL GIMNASTA. DEPENDERÁ DE SU NIVEL TÉCNICO.

