

XLI JOCS ESPORTIUS DE LA COMUNITAT VALENCIANA.

NORMATIVA TÉCNICA GIMNASIA AERÓBICA CURSO 2022-2023

ENTIDADES PARTICIPANTES: Podrán participar tanto Ayuntamientos (Escuelas Municipales), Centros de Enseñanza, Asociaciones, u otras entidades legalmente constituidas, en las que se imparta la modalidad de Gimnasia Aeróbica. Podrán participar Clubes, pero, solo con aquellos gimnastas de nivel de iniciación, que no participen en competiciones de ámbito federativo. Cada entidad podrá presentar el número de gimnastas por categoría que desee. Una/un gimnasta solo podrá realizar una coreografía. Ejemplo: Si participa en grupo, no podrá participar en trio, individual o pareja.

1. **TECNICOS Y DELEGADOS:** Deberán ser mayores de edad y contar al menos con el I Nivel de técnico elemental en esta modalidad. También se admitirán como responsables a los técnicos o delegados que cuenten con 16 años de edad y estén en posesión de I Nivel de Entrenador Deportivo de Gimnasia Aeróbica y hayan participado en ocasiones en competiciones oficiales de esta modalidad. Podrán figurar como técnicos o delegados la persona que cuente con T.A.F.A.D, sea diplomado/a, licenciado/a en Educación Física.

2. **CATEGORÍAS Y MODALIDADES:**

Pre Benjamín/ Multideporte: Modalidad Masculina, Femenina y Mixta: Nacidos en los años 2015 y 2016. Categoría Individual, Parejas, Tríos y Grupos de 4 a 8 integrantes.

Benjamín: Modalidad Masculina, Femenina y Mixta:
Nacidos en los años 2013 y 2014. Categoría Individual, Parejas, Tríos y Grupos de 4 a 8 integrantes.

Alevín: Modalidad Masculina, Femenina y Mixta:
Nacidos en los años 2011 y 2012. Categoría Individual, Parejas, Tríos y Grupos de 4 a 8 integrantes.

Infantil: Modalidad Masculina y Femenina: Nacidos en los años 2009 y 2010. Categoría Individual Parejas, Tríos y Grupos de 4 a 8 integrantes.

Cadete: Modalidad Masculina y Femenina: Nacidos en los años 2007 y 2008. Categoría Individual, Parejas, Tríos y Grupos de 4 a 8 integrantes.

Juvenil: Modalidad Masculina y Femenina: Nacidos en los años 2005 y 2006. Categoría Individual, Parejas, Tríos y Grupos de 4 a 8 integrantes.

CADA GIMNASTA PARTICIPANTE EN MODALIDAD INDIVIDUAL, PAREJA, TRIOS O GRUPOS, INDEPENDIENTEMENTE DE SU CATEGORÍA, SEGÚN SU EDAD, (PRE-BENJAMIN, BENJAMIN, ALEVÍN, INFANTIL, CADETE Y JUVENIL) PODRÁ ESCOGER UNA COREOGRAFIA SEGÚN EL NIVEL TECNICO DE CADA UNO.

(VIDEO NIVEL, 1, VIDEO NIVEL 2, VIDEO NIVEL 3, VIDEO NIVEL 4).

DEBIENDO LA EJECUTAR COREOGRAFIA 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 TECNICO.

EJEMPLO: TRIOS PREBEJAMINES NIVEL1, TRIOS PREBENJAMINES NIVEL 3, TRIOS PREBENJAMINES NIVEL 2 Y TRIOS PREBENJAMINES NIVEL 4, COMPETIRIAN ENTRE SI.

3. REQUISITOS PARA REALIZAR LA FASE PROVINCIAL:

Fase Municipal/ Intermunicipal:

- Deberá haber tres o más entidades diferentes que participen en las diferentes categorías.
- Organizadas por los correspondientes ayuntamientos.

Fase Provincial:

- Deberán existir un mínimo de 50 inscripciones pertenecientes a 6 entidades diferentes. Aunque será la Comisión Provincial la que decidirá en última instancia los requisitos para la participación en esta fase.
- Organizadas por la Comisión Provincial.

Fase Autonómica:

- Deberán existir un mínimo de 50 inscripciones pertenecientes a 6 Entidades y dos provincias diferentes.
- Organizadas por la Comisión Autonómica.

4. INSCRIPCIONES:

. Se realizarán a través de la plataforma digital de la Generalitat Valenciana, entrando en la web www.ceice.gva.es.

Las inscripción en los Juegos Deportivos de la Comunidad Valenciana, deberán realizarse como mínimo con 30 días de antelación a la fecha de celebración de la fase que corresponda.

Además se mandará por correo electrónico a la federación de gimnasia de la comunidad valenciana. fgcv@fgcv.es. Las inscripciones, se mandarán especificadas en cada categoría, nivel y modalidad de grupos, tríos, parejas o grupos, según proceda.

No se podrá inscribir a ningún gimnasta pasado el plazo de inscripción, no se aceptarán bajas faltando una semana de antelación para el encuentro. (Solo Bajas justificadas). Se podrán tomar medidas en contra de la entidad, que no notifique las bajas en tiempo y forma y con el debido justificante.

5. **REGLAMENTO TÉCNICO:** Los delegados presentarán con suficiente antelación al inicio de la competición:

- La hoja de inscripción de su entidad.
- La hoja de inscripción de las/los gimnastas por categoría.
- La licencia deportiva escolar de cada gimnasta, de los técnicos y la suya propia.
- Los jueces de la competición, serán designados por la Federación de Gimnasia de la Comunidad Valenciana.

6. **CLASIFICACIÓN Y ENTREGA DE TROFEOS:** Se entregará trofeos únicamente en la segunda Fase de competición y solo se entregarán a los 3 primeros clasificados en cada categoría y modalidad.

Para sacar la clasificación final se sumará la nota obtenida en la primera fase y la obtenida en la segunda fase. En caso de empate decidirá la suma de la nota más alta en ejecución.

Ejemplo:

1º Clasificad@ Individual Pre-benjamín.
2º Clasificad@ Individual Pre-benjamín.
3 Clasificad@ Individual Pre-benjamín.

1º Clasificad@ Parejas Pre- benjamín.
2º Clasificad@ Parejas Pre-benjamín.
3º Clasificad@ Parejas Pre-benjamín.

1º Clasificad@ Tríos Pre- benjamín.
2º Clasificad@ Tríos Pre-benjamín.
3º Clasificad@ Tríos Pre-benjamín.

1º Clasificad@ Grupos Pre- benjamín.
2º Clasificad@ Grupos Pre-benjamín.
3º Clasificad@ Grupos Pre-benjamín.

7. **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 2022 – 2023

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 2015 y 2016
- Benjamín 2013 y 2014
- Alevín 2011 y 2012
- Infantil 2009 y 2010
- Cadete 2007 y 2008
- Juvenil 2005 y 2006

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.

ESPECIFICACIONES DE CADA NIVEL

Nivel 1:

- Coreografía obligatoria conforme al video correspondiente a Nivel 1 – 2022-2023.
- 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.
 - Posición mantenida de Push up.(Mantener la posición de flexión)
 - OPCIÓN 1: Plancha L con los pies en contacto con el suelo. OPCIÓN 2: Plancha L.
 - OPCIÓN 1: Salto agrupado. OPCIÓN 2: Salto Aspa.
 - Pasada.
- 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.

Nivel 2:

- Coreografía obligatoria conforme al video correspondiente a Nivel 2 – 2022-2023.
- 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.
 - OPCIÓN 1: Push up. (Flexión de pecho). OPCIÓN 2: Aguanto push up sin flexión.
 - OPCIÓN 1: Plancha abierta. OPCIÓN 2: Plancha abierta con pies apoyados.
 - Salto agrupado.
 - Pasada.
- 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.

Nivel 3:

- Coreografía obligatoria conforme al video correspondiente a Nivel 3 – 2022-2023.
 - Cambios significativos, respecto a la normativa del año anterior:
 - Mayor número de patrones de movimiento, 4 elementos de dificultad, dificultad media de complejidad.
 - Incluye una dificultad de: Fuerza dinámica, Fuerza estática, salto y flexibilidad.
 - 1. OPCIÓN 1: Plancha abierta. OPCIÓN 2: Plancha abierta con pies apoyados.
 - 2. OPCIÓN 1: Split roll. OPCIÓN 2: Espagat.
 - 3. OPCIÓN 1: Turn. OPCIÓN 2: Salto agrupado.
 - 4. OPCIÓN 1: Push Up. OPCIÓN 2: Push up con rodillas apoyadas.
- 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.

Nivel 4:


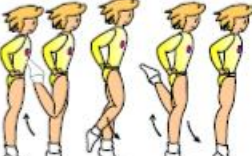
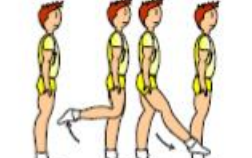
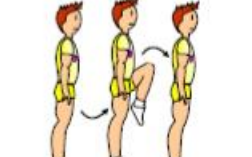
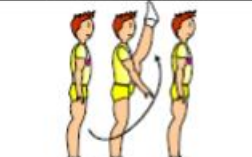
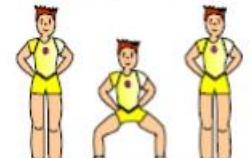
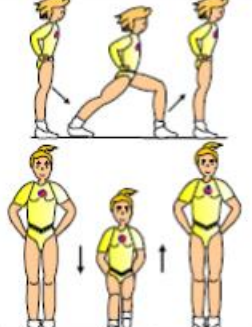
- Coreografía obligatoria conforme al video correspondiente a Nivel 4 – 2022-2023.
- Cambios significativos, respecto a la normativa del año anterior:
 - Mayor número de patrones de movimiento, 4 elementos de dificultad, dificultad media / alta de complejidad.
- Incluye dificultades de: Fuerza dinámica, Fuerza estática, salto y flexibilidad.
 - OPCIÓN 1: Plancha abierta. OPCIÓN 2: Plancha abierta apoyando 1 pie.
 - Penché.
 - OPCIÓN 1: Salto Agrupado con 1 giro. OPCIÓN 2: Turn.
 - OPCIÓN 1: Flexión wenson. OPCIÓN 2: push up normal.
- 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.

Nivel 5:

- Coreografía obligatoria conforme al video correspondiente a Nivel 5 – 2022-2023.
- 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.
 - OPCIÓN 1: Uve aguantando. OPCIÓN 2: Plancha abierta.
 - OPCIÓN 1: Penché sin manos. OPCIÓN 2: Penché.
 - OPCIÓN 1: Carpa a frontal. OPCIÓN 2: Split a spagat.
 - OPCIÓN 1: Flexión wenson dislocada. OPCIÓN 2: Flexión wenson.
- D- Pirueta 1/1 giro a penche.
- 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.

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 MÁXIMODIFICULTAD=0,6

OPCIÓN A	OPCIÓN B
NIVEL 1 (valor máx. de dif. = 0,6)	
Escuadra cerrada con pies (0,1)	Escuadra cerrada sin pies (0,2)
Pasada (0,2)	
Agrupado (0,2)	Aspa (0,1)
Flexión sin push up (0)	

Nivel 2: VALOR MÁXIMODIFICULTAD=0,7

OPCIÓN A	OPCIÓN B
NIVEL 2 (valor máx. de dif. = 0,7)	
Escuadra abierta sin pies (0,2)	Escuadra abierta con pies (0,1)
Pasada (0,2)	
Agrupado (0,2)	
Flexión con push up (0,1)	Flexión sin push up (0)

Nivel 3: VALOR MÁXIMODIFICULTAD=0,9

OPCIÓN A	OPCIÓN B
NIVEL 3 (valor máx. de dif. = 0,9)	
Escuadra abierta sin pies (0,2)	Escuadra abierta con pies (0,1)
Split roll (0,3)	Spagat (0,1)
Turn (0,3)	Agrupado (0,2)
Flexión con push up (0,1)	Flexión con rodillas (0)

Nivel 4: VALOR MÁXIMODIFICULTAD=0,9

OPCIÓN A	OPCIÓN B
NIVEL 4 (valor máx. de dif. = 0,9)	
Escuadra abierta (0,2)	Escuadra abierta un pie (0,1)
Penché (0,1)	-
Turn agrupado (0,4)	Turn (0,3)
Wenson (0,2)	Flexión (0,1)

Nivel 5: VALORMÁXIMODIFICULTAD= 1,3

OPCIÓN A	OPCIÓN B
NIVEL 5 (valor máx. de dif. = 1,3)	
Uve (0,3)	Escuadra abierta (0,2)
Penché free (0,2)	Penché (0,1)
Carpa frontal (0,5)	Split spagat (0,5)
Wenson dislocada (0,3)	Wenson (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.


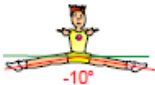
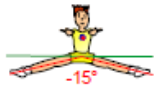
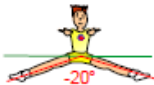
La puntuación máxima de Ejecución será de **8 puntos** para todos los niveles y todas las categorías en donde se buscará que los movimientos se ejecuten con máxima precisión y sin errores.

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


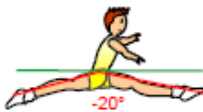
Tuck Jump:

EJEMPLOS	PEQUEÑO 0.1	MEDIO 0.3	GRANDE 0.5
	RODILLAS NO ESTÁN AL NIVEL DE LA CINTURA		
			

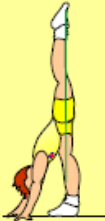

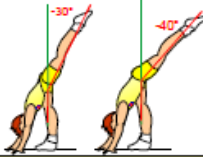


Straddle Jump:

EJEMPLOS	PEQUEÑO 0.1	MEDIO 0.3	GRANDE 0.5
			

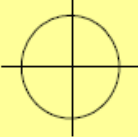
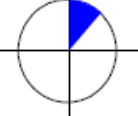
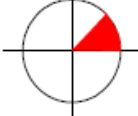
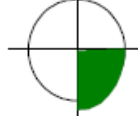
Splits: (Los grados de abertura aplican también para el pancake)

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

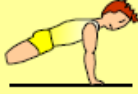

Vertical Splits:

EJEMPLOS	PEQUEÑO 0.1	MEDIO 0.3	GRANDE 0.5
	170° to 160° 	< 160° 	
	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		
	±45° 	±45° - 90° 	>90° 

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.

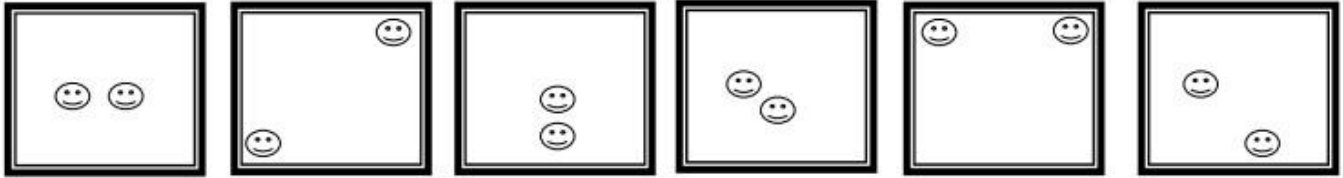
POSIBLES DEDUCCIONES	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
Falta de Saludo inicial o final de las gimnastas hacia los jueces	x				
Cabello no sujetado correctamente		x			
Indumentaria Incorrecta (joyas, pintura corporal, hombres con lentejuelas)		x			
Maquillaje en categorías donde no está permitido		x			
Presentación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

ESPECIFICACIONES:

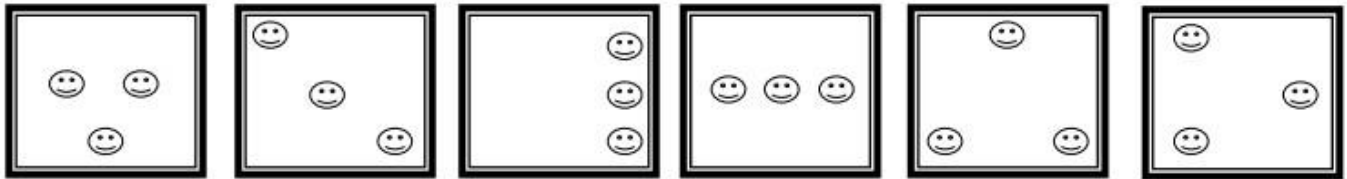
1. Una gimnasta no puede competir en rutinas de niveles y en nivel AUTONÓMICO Y/O NACIONAL.
2. Los entrenadores pueden decidir en cuál de los niveles presentar a sus gimnastas para que inicien el programa.
3. La decisión de pasar al siguiente nivel para la siguiente competición es del Comité técnico 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

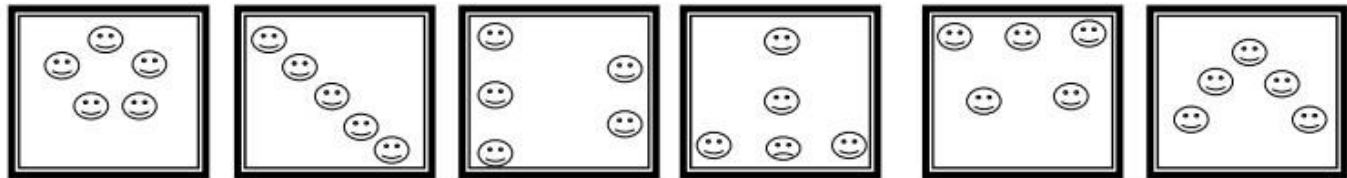
Ejemplos de posibles formaciones para Parejas



Ejemplos de posibles formaciones para Tríos



Ejemplos de posibles formaciones para Grupos



ESTA NORMATIVA SE ADJUNTA CON LAS MÚSICAS QUE SE DEBEN UTILIZAR PARA CADA NIVEL.

LA COREOGRAFIA CORRESPONDIENTE A CADA NIVEL, SE EXPLICA DE FORMA DETALLADA, TIEMPO POR TIEMPO Y DE FORMA CONTINUADA, PARA APRECIAR LA COREOGRAFIA EN SU CONJUNTO.

EL NIVEL EN QUE SE INSCRIBA A/ EL GIMNASTA. DEPENDERÁ DE SU NIVEL TÉCNICO.

ADVERTENCIA: ESTA NORMATIVA SE PUEDE VER AFECTADA POR LA ACTUAL SITUACIÓN FRENTE A LA PANDEMIA DEL COVID-19. PUEDE SER OBJETO DE MODIFICACIONES IMPORTANTES, EN CUANTO AL NÚMERO DE PARTICIPANTES, LA MISMA FASE, SE PUEDE REALIZAR EN DIFERENTES DÍAS, SE PUEDEN VER AFECTADAS LAS DIMENSIONES DEL ESPACIO DONDE SE REALIZA EL EJERCICIO, AL IGUAL QUE LAS MODALIDADES.

ESTAMOS A LA ESPERA DE LA EVOLUCIÓN DE LA PANDEMIA, PERO SE CUMPLIRÁN TODAS LAS RECOMENDACIONES Y PROTOCOLO DE SEGURIDAD QUE SE ESTABLEZCA.