**REGLAMENTO GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA Y MASCULINA JET 2025**

**ELEMENTOS OBLIGATORIOS**

**SERIE DE SUELO: GIMNASI ARTÍSTICA FEMENINA**

**Categorías: Menores (1° y 2° año) - Cadetes (2° y 3° Año) - Juveniles (5°, 6° y 7° año)**

**NOTA MÁXIMA: 10:00 PUNTOS**

Serie lineal: No se puede cambiar el orden de los ítems, se pueden agregar pasos en relevé adelante o atrás.

| ELEMENTOS | VALOR |
| --- | --- |
| 1. Elemento coreográfico ( movimientos de brazos y/o piernas, o ambos) | 0,50 |
| 1. Giro de 360ª sobre media punta, brazos en 5ª posición o 3ª posición, pierna en passé cerrado | 1,00 |
| 1. Vertical rol | 1,00 |
| 1. Medialuna | 1,00 |
| 1. Salto en extensión con giro de 180ª, brazos em 5ª posición | 1,00 |
| 1. Y 7- Dos saltos gimnásticos enlazados, uno de amplitud anteroposterior mínimo 90ª) | 1,00 c/ uno |
| 8- Rol atrás piernas extendidas | 1,00 |
| 9- Carrera, rondó salto en extensión | 1,00 c/uno |
| 10 - Enlace coreográfico, diferente al del principio( movimiento de brazos y/o piernas) | 0,50 |
|  |  |

DESCUENTOS;

| DESCUENTOS | | |
| --- | --- | --- |
| 0,05 |  | Dar pasos adicionales |
| CADA VEZ, hasta 0,30 |  | Piernas o rodillas separadas o flexionadas |
| Hasta 0.20 |  | Alineación, posición o postura incorrecta del cuerpo |
| Hasta 0.30 |  | Brazos flexionados en apoyo: en cualquier elemento (90° o más = máx. 0,30) |
| Hasta 0,30 |  | Desequilibrio: pequeño, mediano, grande |
| 0,50 |  | Caída sobre o fuera del aparato |
| Hasta 0.10 |  | No realizar giro de 360° sobre un pie en alto relevé |
| Hasta 0,20 |  | Separación desigual de piernas en saltos/saltos |
| 0,30 |  | Patada extra para entrar a vertica |
| Hasta 0,20 |  | Altura insuficiente (elevación de la cadera) en saltos de danza |
| Hasta 0,30 |  | Alineación, posición o postura incorrecta del cuerpo durante las conexiones |
| Hasta 0,30 |  | Movimientos adicionales para mantener el equilibrio |
| Hasta 0,30 |  | Desequilibrio: pequeño, mediano, grande |
| 0,10 |  | Cambiar, invertir, agregar u omitir una pequeña parte |
| 0,30 |  | Cambiar, invertir u omitir una serie de conexiones |
| VALOR DEL ELEMENTO |  | Cambiar un elemento principal |
| VALOR DEL ELEMENTO |  | Omitir un elemento principal |
| 0,30 |  | Agregar un elemento extra |
| Hasta 0,50 |  | Rozar, tocar o golpea colchoneta con 1 pie |

**SALTO( LAS TRES CATEGORÍAS MISMO SALTO)**

**NOTA MÁXIMA: 10:00 PUNTOS**

LA ALTURA DEL COLCHÓ DE CAÍDA EN TODAS LAS CATEGORÍAS SERÁ DE 20 CM.

**SALTO:** MENORES, CADETES Y JUVENILES

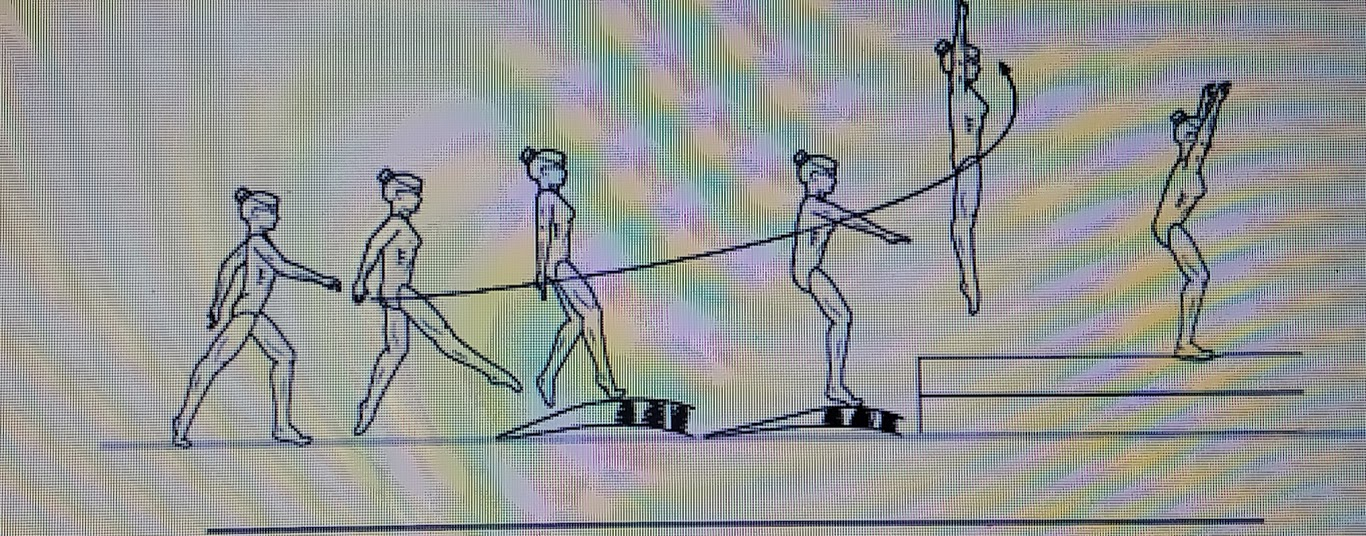
Modalidad de competencia:

* Salto de competencia: 1 intento.
* Entrada en calor: 2 intentos.
* Salto nulo, puede intentar una segunda vez y recibe deducción de 3.00 puntos.

**SALTO:**

**SALTO EXTENDIDO HACIA UNA SUPERFICIE ELEVADA DE COLCHONES**

****

****

**SALTO EXTENDIDO**

**La distancia de carrera sugerida es de aproximadamente 6 metros o un número**

**sugerido de pasos de carrera de aproximadamente siete a nueve pasos antes de realizar un rebote desde el trampolín.**

**NO hay deducciones por mayor o menor cantidad de pasos.**

**El cuerpo debe estar apretado y la cadera hacia abajo, con los abdominales apretados al**

**empujar hacia abajo el trampolín, después ejecutar un SALTO EXTENDIDO mientras se**

**mantiene la posición recta y ahuecada.**

**Aterrizar en demi-plié.**

**Brazos: Levantar hacia arriba en el salto.**

**La posición de los brazos en el aterrizaje es opcional.**

**Estirar las piernas para terminar en posición recta de pie.**

**Brazos: Mover hacia la posición arriba**

| **FALTAS**  **GENERALES** | Sin deducción | Carrera vacía #1: acercamiento de carrera sin llegar a recargarse o apoyarse sobre la pila de colchones |
| --- | --- | --- |
| NULO | Carrera vacía #2 |
| Sin deducción | Entrenador parado entre el trampolín y la pila de colchones |
| Hasta 0.30 | Dinamismo insuficiente (velocidad/potencia) |
| Juez principal 0.50 | Realizar el salto sin la señal del Juez Principal, el Juez Principal hace la deducción del promedio del siguiente salto completado |
|  | |

**DESCUENTOS:**

| **CARRERA Y**  **CONTACTO CON EL TRAMPOLÍN** | Hasta 0.30 | No mantener la velocidad horizontal de la carrera hacia el trampolín(es decir, la gimnasta hace pasos disparejos antes del trampolín) |
| --- | --- | --- |
| Hasta 0.30 | Inclinación excesiva del cuerpo hacia enfrente al contacto con el trampolín |
| Cada vez 0.30 | Brincos adicionales en el trampolín (doble rebote) |
| NULO | Correr sobre el trampolín y subir en la pila de colchones o rebotar desde el trampolín hasta recargarse o apoyarse en la pila de colchones con partes del cuerpo que no sean los pies primero |
| **SALTO EXTENDIDO DESDE EL TRAMPOLÍN AL**  **COLCHÓN** | Hasta 0,50 | Falta de altura en el salto extendido |
| Hasta 0,10 | Forma incorrecta de pies (flexionados, relajados) |
| Hasta 0,20 | Piernas separadas |
| Hasta 0,30 | Piernas flexionadas |
| Hasta 0,30 | No mantener una posición neutra de la cabeza |
| Hasta 0,30 | Arqueada |
| Hasta 0,50 | Carpada |
| Hasta 0,30 | Desviación de la dirección recta, determinada por el contacto inicial con el colchón |
| Hasta 0,50 | No aterrizar en demi-plié controlado y con una posición correcta del cuerpo |
| 0,50 | Caída (sobre las manos, rodillas y/o cadera) después del aterrizaje del salto extendido en los pies primero |
| **ATERRIZAJE** | SIN DEDUCCIÓN | No hay deducción por los pies separados a un máximo del ancho de la cadera, siempre que los talones se junten (deslicen) a la extensión controlada |
| 0,05 | Aterrizar con los pies separados al ancho de la cadera o más juntos, pero nunca junta los pies (talones) |
| Hasta 0.10 | Si todo el pie o pies se deslizan o levantan del piso para juntarse, se considera un paso pequeño |
| 0.10 | Aterrizar con los pies separados más que el ancho de la cadera |
| Hasta 0.10 | Brinco pequeño, ligero ajuste de pies o \*pies escalonados |
| Cada vez 0.10 (máx.) 0.40 | Pasos |
| Cada vez 0,20 ( máx.) 0.40 | Salto o paso largo (de aproximadamente 1 metro o más) |
| Hasta 0.10 | Balanceo de brazo(s) para mantener el equilibrio |
| Hasta 0.20 | Postura del cuerpo incorrecta en el aterrizaje |
| Hasta 0.20 | Movimientos adicionales de tronco para mantener el equilibrio |
| Hasta 0.30 | Sentadilla en el aterrizaje (cadera a la altura de las rodillas o más abajo) |
| Hasta 0,30 | Ligero toque/roce de 1 o 2 manos en el colchón (sin apoyo) |
|  | 0,50 | Apoyo en el colchón con 1 o 2 manos |
| 0,50 | Caída sobre el colchón en la(s) rodilla(s) o la cadera |
| 2,00 | No aterrizar con cualquier porción de la parte inferior de los pies primero |

**REGLAMENTO GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA JET 2025**

**PARTICIPANTES**

1) Se puede competir de manera individual y/o grupal.

2) El equipo se conforma por 6 alumnos como máximo y 5 como mínimo. Solo un integrante puede ser federado.

3) La nota final del equipo será la suma del mejor de los 2 saltos, y la serie de suelo de cada alumno.

4) Habrá una entrada en calor general para todos los participantes. Y luego en el caso de suelo, una pasada de serie, y la segunda es de competencia. En salto, tendrán 2 saltos de entrada en calor, y el tercero, será evaluado por el juez.

5) El alumno, debe marcar antes y después de cada serie. Como así también en el salto. De lo contrario, tendrá su respectivo descuento ejecutado por el juez.

6) Solo podrá competir, el alumno que tenga DNI.

7) Está prohibido el uso de objetos cortantes y/o peligrosos para el alumno, (piercing-aros-cadenas, etc.)

8) Está permitido el uso de vendas.

9) El equipo debe tener la vestimenta igual de lo contrario se descuenta 0,30 por equipo, sobre la nota final.

**VESTIMENTA**

Remera blanca, gris, azul, o negra. En el caso que el alumno tenga torso / malla de gimnasia) puede usarla. Siempre y cuando participe de forma individual, o el equipo completo posea el torso.

Pantalón corto blanco, gris, azul, o negro.

El alumno debe competir sin calzado alguno en los pies.

**Descuentos más importantes**

Suelo 0,10 flexión leve de piernas, brazos, y pies cada vez.

0,30 flexión media de piernas, brazos y pies cada vez.

0,50 flexión grave de piernas, brazos y pies cada vez.

1 punto de descuento, por cada cambio de elemento.

0,50 por apoyo de una mano y/o pie en ejercicios de equilibrios.

1 punto por apoyo de 2 manos en ejercicios de equilibrio, o en punto de descuento por caer con un pie sobre el cajón de salto.

Es salto nulo si, el alumno toca el cajón de salto con los dos pies, o

camina sobre el mismo.

0,30 por falta de altura en la primera fase de vuelo (tomando como referencia, la cadera del ejecutante) y 0,50 en el caso de mortero y/o rondo.

0,10 por falta de rechazo en la segunda fase de vuelo, y 0,50 en el caso de mortero y/o rondo.

**SERIES**

**Categorías: Menores (1° y 2° año) - Cadetes (2° y 3° Año) - Juveniles (5°, 6° y 7° año)**

Nivel Colegial (principiantes)

**Suelo**

Obligatorio

Valor de partida: 10

\* De pie firme frente a la corredera, carrera rol alto con salto en extensión y giro de 180º, rol atrás agrupado posición de firme, vertical de manos, batteman (elevación de la pierna libre a 90°, paloma 2"

carrera y media luna

**Salto**

Obligatorio

Rango piernas por dentro

Valor de partida: 10

**\* Cajón trasversal**, altura 1.10 metros tabla de pique, mini trampolín o trampolín cantidad de saltos dos (2)

**Nivel abierto (adelantado)**

**Suelo**

Valor de partida: 10

cada de creación libre con algunos elementos acrobáticos

**Serie de creación libre** con algunos elementos acrobáticos obligatorios. La serie debe ser enlazada directamente en su totalidad, se entiende por enlace directo aquello que son realizados sin pausas, con los elementos obligatorios y lo de creación personal; el recorrido será de ida y vuelta. (vertical 2", equilibrio 2", rondo, mortero).

**Salto**

obligatorio

Rango piernas por fuera

Libre: mortero

Valor de partida: obligatorio 9

libre 10

\* Cajón transversal, altura 1.10 metros

Scanned by CamScanner

tabla de pique, mini trampolín o trampolín cantidad de saltos dos (2)