**REGLAMENTO DE GIMNASIA RÍTMICA JET 2025**

**Inscripción:**

⮚ Se podrá inscribir en forma individual y conjunto, éste con un número de dos (2) participantes como mínimo y un máximo de seis (6). ⮚ Podrán participar (conjunto) con aparatos mixtos (Ej.: aro y cinta).

⮚ La planilla de inscripción se presentará hasta el día de cierre de la misma, no existiendo prórroga alguna. Deberá tener todos los datos correspondientes.

⮚ Cada colegio podrá presentar la cantidad de equipos que deseen identificándose con la letra A, B, C, etc.

**Categoría:**

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

❖ Pueden participar alumnas que estén federadas o no en federaciones oficiales.

Se podrán inscribir dos (2) alumnas de categoría inferior, no pudiendo las mismas participar en su propia categoría.

**Niveles:**

⮚ Inicial – Intermedio – Superior o Avanzadas. No podrán inscribirse simultáneamente en dos niveles. Se Adjunta las exigencias por niveles al final.

**Duración de las series:**

⮚ Individual: mínimo 1’ (minuto) – máximo: 1’ 30”

⮚ Conjunto: mínimo 2’ (minutos) – máximo 2’30”

1

**Vestimenta:**

⮚ Se podrán presentar, con malla, con o sin piernas, con o sin pollerin.

⮚ Remera color liso, calza o short.

⮚ Descalzas, punteras, o zapatillas de media punta.

⮚ Cabello prolijamente recogido.

**Fundamentos a manos libres (M.L.)**

⮚ Deben estar presentes en la serie no menos de dos (2) de cada uno y diferentes entre si. (Presentados al final de este reglamento, organizados por niveles).

⮚ En conjunto. Dos (2) Formaciones; dos (2) Relaciones. Conjunto c/aparato → 1 intercambio.

**Aparatos manejo:**

⮚ Deben estar presentes cuatros (4) propios del aparato, diferentes entre si.

⮚ Es obligatorio, un (1) lanzamiento.

\**Nota:* no se exige en el “Nivel Inicial” movimientos técnicos del aparato durante la ejecución de las técnicas corporales. La cinta tendrá para cualquier de los categoría, 5 mts. Podrá en nivel principiante ser de 4mts

**Ambidextria:**

El aparato deberá pasar algún momento de la serie, por la mano no hábil.

**Pelota:** Piques, rodados (por el suelo/por el campo), rotaciones, lanzamiento, movimientos en ocho, balanceos, circunducciones, empujes.

**Aro:** Rodadas (cuerpo / suelo), rotaciones, pasaje por dentro, por arriba, balanceos, circunducciones, movimientos en ocho. Lanzamientos.

**Soga:** Balanceos, circunducciones, movimientos en ocho. Rotaciones. Lanzamientos, escapes de un cabo toma por el medio.

2

**Mazas:** Balanceos, circunducciones, impulsos, movimientos en ocho. Lanzamientos, molinos, pequeños círculos, movimientos asimétricos.

**Cinta:** Balanceos, circunducciones, impulsos, movimientos en ocho, Lanzamientos, espirales, serpentinas, escapes, paso a través o por encima del dibujo.

**Sistemas de competencia**

⮚ La competencia se realizará en un practicable de 10 X 10 mts.

⮚ Música: pen drive, al inicio del mismo y con el tiempo exacto de ejecución de la serie. Estará rotulado, con el nombre de la institución, aclarando si es a manos libres (M.L.), o con aparato/s (explicarlos)y el nro del tema (Ejemplo: Esc.Uruguay/ ML. Tema Nro. 3) . La música debe puede ser instrumental o cantada, NO aquella de estilo aeróbic, fanki, etc. Puede haber coro (de fondo). ⮚ Al inicio puede hacer hasta ocho (8) tiempos musicales libres, antes que la alumna comience a moverse.

⮚ Entrada en calor: cada institución tendrá un turno para (antes del inicio del torneo) con el fin de orientarse en el espacio. Hasta 2 series → cuatro (4) minutos; tres o más series, ocho (8) minutos como máximo.

**EVALUACIÓN**

Valor composición: 0,50 c/ obligatorios presentes.

Manos libres – puntaje total 5 puntos.

2 T 1 Pto

2Ô 1 Pto

2Λ 1 Pto

2┴C/ξ 1 Pto

2┴/pr 1 Pto

 5 Ptos → total → indivual M.L. – ind c/ap → 7 ptos.

Nivel inicial:

1┴C/ξ → 1 Pto Indiv. C/aparato:

1┴/pr → 1 Pto 5 + (4 manejos) 0,50 c/u

 5 + 2 = 7 Ptos.

3

Niveles: intermedio / superior.

2 ┴ / C → 1 Pto

2 ┴ / pr → 1 Pto

**Conjunto*:*** *la exigencia es además:*

2 formaciones → 1 Pto

2 relaciones → 1 Pto

Total conjunto M.L. → 7 ptos. Conj. C / aparato → 9 ptos

 + 1 intercambio – 10 ptos

Aparatos: se exigen 4 manejos ≠ entre si – 0,50 c/u

Total → 2 ptos.

+ 1 intercambio (lanzamiento) 1 pto. = 3 ptos.

Conjunto aparato total = (10 Puntos)

**Valor ejecución**

Utilización y desplazamiento en función del espacio / tiempo. Postura, elegancia, gracia. Sentido del ritmo, estilo musical acorde a la coreografía. Variedad de los enlaces, coordinación y manejo de los aparatos. Salida del practicable, perdida del aparato.

Bonificación: Originalidad, en coreografía y música: 0,20

 Complejidad de enlace y sincronización: 0,20

Las faltas por ejecución (no extender puntas, ni rodillas, mala postura, etc.), cada vez → 0,05

4

En conjunto: si la mayoría, (de 6 - 5) tuvo mala ejecución durante “toda” la serie.

Tendrá un descuento de tres (3) puntos.

 Si fue la ejecución incorrecta por la minoría (de 6 - 5) el descuento será 1

(un) pto.

Valor máximo por ejecución. 9,60

**Descuento de 1 punto** por presentar a la alumna en un nivel inferior, Ejemplo. avanzada en intermedia, o intermedia en principiante

**Nivel Inicial** ( Ejercicios obligatorios )

Técnicas corporales y aparatos estáticos.

***INDIVIDUAL***

*(equilibrio) En planta 2”*

∙ Passé (cerrado o abierto)

∙ Paloma (pr. que supere los 45º)

*(giros) 360º ½ pta.*

∙ A tobillo (cerrado / abierto)

∙ en passé (cerrado / abierto)

*(salto) (que se pueda distinguir la forma del mismo)*

∙ gacela / jetté

∙ tijera

5

*(flexibilidad de columnas y piernas) y ondas* ┴ de columna y de cadera

∙ la onda

∙ spagatte. Intento o situación de spagatte.

∙ Prs. Junta arrodillada flex. De tronco. Brs. Atrás

**Nivel Intermedio**

Ejercicios Obligatorios

*(Equilibrio)* En ½ pta.2”

∙ T passé ( abierto o cerrado)

∙ T Pr. libre flexionada o extendida

 a 90º o Menos

*(Giros)*

∙ En passé (cerrado o abierto)

∙ En passé con flexion de tronco.

*(Salto)*

∙ Gacela/jehè

∙ Cosaco

(Flexibilidad) 2/┴ c 2┴ pr.

6

∙ ┴/c Flexión dorsal de pie

∙ ┴/c Flexión dorsal de rodillas

∙ ┴/pr Spagatte

∙ ┴/pr abducción

 **Nivel Superior o Avanzado *Combinaciones***

2 *Equilibrios – Combinación*

De dos diferentes – Apoyando talón a mas de 90º sin ayuda- de pie y rodillas.

*(Giros)*

2 Combinaciones. En passé es doble 720º. Las combinaciones c/apoyo de talón.

*(Salto)*

2 Combinaciones – Durante el salto las prs. Deben mostrarse I I al suelo ( 90º o mas)

*(Flexibilidad)*

┴c/2 90º o mas

┴pr/2 Completas 180º

Aparato, mínimo 4 cuatro manejos.