



REGLAMENTO OFICIAL

GIM. RÍTMICA



Ministerio de
Educación



GOBIERNO DE
TUCUMÁN

JET GIMNASIA RÍTMICA- 2025

OBJETIVO: Promover la participación, el respeto, la cooperación y el desarrollo integral de las estudiantes a través de la gimnasia rítmica escolar, priorizando el proceso por sobre el resultado competitivo. Se busca fomentar valores como el compañerismo, la expresión corporal, el trabajo en equipo y la superación personal, en sintonía con los principios de los Juegos Estudiantiles de Tucumán (JET).

PARTICIPACIÓN: Este año proponemos las series obligatorias para facilitar el aprendizaje. Se puede cambiar los pasos rítmicos si así lo decide la/el docente como así también los enlaces. Se debe respetar la música la estructura de series con las dificultades de ML y Manejo del aparato Aro que plantea cada una.

Las series son las mismas para todas las categorías.-

Se adjuntan los videos al final del presente reglamento.-

REGLAMENTO:

1- Categorías:

- Menores: 1° y 2° año
- Cadetes: 3° y 4° año
- Juveniles: 5°, 6° y 7° año

2- Modalidad:

- **Individual:** max 2 gimnastas individuales por institución según categoría, nivel y aparatos
- **Conjunto:** 5 gimnastas. Dúos y tríos están permitidos pero se premiarán dentro de la misma modalidad (conjunto). Cada institución podrá inscribir hasta 2 conjuntos por cada categoría, nivel y aparatos.

3- Niveles:

- **Principiante:** Se considera principiante a aquellas niñas que no tienen experiencia competitiva oficial o no se encuentre registradas en la (FTG) Federación Tucumana de Gimnasia.
- **Avanzado:** Se considera avanzada a una gimnasta que está o estuvo registrada en FTG (Federación Tucumana de Gimnasia)

Aclaración:

a) Las gimnastas federadas en actividad participarán con la serie de competencia del nivel a que pertenecen. En manos Libres y/ o aparato.

B) Las gimnastas que estuvieron federadas y no se encuentra en actividad se presentan con los mismo requisitos del nivel principiante, pero competirán en el Nivel avanzado.-

C) Una vez realizada la inscripción se solicitará a la FTG que informe sobre el listado de gimnastas federadas y no federadas.-

4- Aparatos según categoría:

Manos libres/ Aro. **Pueden optar por hacer ambas series o solo una**

5- Indumentaria:

A- la/s gimnastas podrán presentarse con remera deportiva o musculosa, short corto o calza a media pierna o larga. En el caso del equipo todas deben estar uniformadas con la misma indumentaria y color.

B- Podrán presentarse con malla de danza o de gimnasia, adherida al cuerpo, para permitirle a la jueza una correcta evaluación de cada parte del cuerpo.

Características generales de las mallas:

- Una malla de material no transparente desde el pecho hasta la entrepierna. Por lo tanto las mallas que tengan esas partes de material transparente deberán ir forrados.
- Todas las partes de la malla deben ser ajustadas para la jueza pueda evaluar la posición correcta de cada parte del cuerpo.
- El escote de delante y de la espalda de la malla no debe estar más bajo de la mitad del esternón y la línea inferior de los omoplatos.
- El corte de la malla en la parte superior de las piernas no debe ir más arriba del pliegue de la entrepierna ni más abajo del nivel inferior de la entrepierna.
- La zona pélvica/entrepierna y las nalgas, hasta el punto superior del hueso de la cadera en la parte delantera (para referencia: espina iliaca anterosuperior), deben cubrirse con material no transparente y que no sea de color piel.
- Las mallas pueden tener mangas de cualquier longitud o no también se permiten los tirantes estrechos.
- Las mangas pueden ser de material transparente.
- Todas las partes de las mangas deben ser ajustadas.
- Se podrá utilizar una calza sobre o bajo la malla, sin pie.
- No se admiten pantalones cortos ni mallas semilargas
- Las piernas deben tener un aspecto similar: el color o colores del tejido que cubre las piernas y la longitud del tejido de base deben ser idénticos en ambas piernas. Solo el estilo (pequeños detalles de corte o adornos) pueden ser diferentes
- Se permite una faldita que no caiga más allá de la zona pélvica. Sobre la malla o mono.
- El aspecto de la falda es libre pero es aspecto de tutu de ballet queda prohibido
- La faldita debe estar rígidamente unida a la cintura de la malla (no puede ser una pieza separada).
- Los detalles decorativos no deben poner en peligro la seguridad de las gimnastas
- La ropa interior que se lleve debajo de la malla no debe ser visible más allá de las costuras de la propia malla.
- No es posible llevar guantes, calentadores, cinturones, etc adicionales por separado. Debe ser una sola pieza.
- Las joyas de todo tipo y piercing, las cuales podrían poner en peligro la seguridad de la gimnasta, no están permitidas.
- Pueden realizar el ejercicio descalzas o con punteras de gimnasia

6- Peinado

- El peinado debe ser cuidado y compacto. Los detalles decorativos están permitidos pero no deben ser voluminosos y/o poner en riesgo la seguridad de las gimnastas. No está permitido ajustar el peinado durante el ejercicio.

7- Maquillaje:

- Debe ser claro y ligero. No se permiten mascarar teatrales. No está permitido ajustar el maquillaje durante el ejercicio.

8- De la premiación:

- Se premiara por categoría, según nivel y aparatos

9- Duración de los ejercicios:

- 1:30''

10- Criterios de evaluación

Cada serie tendrá sus elementos obligatorios que deberán estar presentes (aclarado al final de este documento)

DIFICULTAD

- Las dificultades establecidas son las únicas que se podrán seleccionar.
- Para ser válida una dificultad debe ser realizada manteniendo la base específica de cada grupo. Una dificultad con pérdida de equilibrio con apoyo sobre una o dos manos o con caída no será válida.
- ✓ SALTOS: Forma definida y fijada sobre el vuelo
- ✓ EQUILIBRIOS: Forma definida y claramente fijada con parada en la posición (mínimo 1 segundo)
- ✓ GIROS: Mínimo una rotación de 360° con forma fijada y bien definida.
- ✓ ONDA: Para ser válida debe ser continua y estar ligada a los movimientos del esquema, es decir no puede ser un movimiento aislado.
- ✓ PRE ACROBATICOS: No tendrán valor si presentan una falta técnica
- ✓ COLABORACIONES: Deben participar todas las gimnastas. Si se realizan más de las exigidas no tendrán valor para la sumatoria de dificultad.
- ✓ FORMACIONES: Según categoría, deben tener variedad de amplitud y dirección.

Descuento por Obligatorio faltante 0,20

VALOR ARTÍSTICO (A)

La Gimnasia Rítmica se define por **una composición única**, construida creativamente entrelazando movimientos técnicos y artísticos en torno a una música específica. La música específica guía la elección de todos los movimientos. Todos los componentes de la composición se crean en una relación armoniosa entre sí.

La música inspira la **coreografía** estableciendo la estructura de la composición y el tempo/ritmo. La música contribuye a la creación de la idea-guía (la historia o el tema de la composición) y establece las emociones. La música no debe verse como un fondo para los elementos corporales y del aparato.

Una idea-guía, que confiere a la actuación una identidad única, se consigue a través de un estilo de movimiento unificador, distintivo y claramente definido, que enfatiza la actuación única de la gimnasta del carácter de la música.

El estilo o carácter del movimiento se desarrolla utilizando una variedad de medios, plenamente desarrollados y realizados en todo el ejercicio, desde el principio hasta el final:

- Con variedad en las **partes del cuerpo** implicadas (cabeza, cuello, hombros, brazos, manos, tronco, caderas, piernas, pies).
- Con variedad en los tipos de **movimientos y elementos** que presentan carácter, por ejemplo:
 - Utilizar tanto el aparato como el cuerpo
 - Combinaciones de pasos de danza
 - Ondas corporales.
 - Cambios de nivel: ALTO (saltos); MEDIO (de pie en el suelo); BAJO (el cuerpo en el suelo).

Una gimnasta transforma un ejercicio estructurado en una representación artística mediante el uso de la **expresión corporal y facial**.

Organización del trabajo colectivo

- i. El carácter típico del ejercicio de grupo es la participación de cada gimnasta en el trabajo homogéneo del grupo en un espíritu de cooperación.
- ii. Cada composición debe tener diferentes tipos de organización en el trabajo colectivo: mínimo 1 de cada uno de los siguientes tipos de trabajo colectivo, manteniendo un equilibrio entre ellos, de manera que no predomine un tipo en la composición.

GUÍA PARA EL TRABAJO COLECTIVO
1. SINCRONIZACIÓN: ejecución simultánea del mismo movimiento con la misma amplitud, velocidad, dinamismo, etc.
2. EJECUCIÓN "CORAL": ejecución simultánea de diferentes movimientos por las 4 gimnastas con diferente amplitud, velocidad o dirección.
3. RÁPIDA SUCESIÓN O CANON: ejecución por las 4 gimnastas, una después de la otra. El movimiento empieza inmediatamente después o durante el mismo movimiento de la gimnasta previa.
4. CONTRASTE: ejecución por las 4 gimnastas en contraste por velocidad (lento-rápido) o intensidad (con fuerza-suavidad) o nivel (de pie-suelo) o dirección o movimiento (pausa-continuo).

Utilización del espacio:

- i. Formaciones: mínimo 6

EXPLICACIONES
Las formaciones deberían crearse con una variedad en lo siguiente: • Ubicación en diferentes áreas del practicable: centro, esquinas, diagonales, líneas. • Distribución de las posiciones dentro de las formaciones (mirando adelante, atrás, una a otra, etc.) • Diseño: círculos, líneas en todas las direcciones, triángulos, etc. • Amplitud: tamaño/ profundidad del diseño (amplio, cerrado, etc.)

EJECUCIÓN TÉCNICA:

Técnica de Base	Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento		
	Pérdida de equilibrio movimiento suplementario sin desplazamiento (cada gimnasta)	Pérdida de equilibrio: movimiento adicional con desplazamiento (cada gimnasta)	Pérdida de equilibrio con apoyo de una o dos manos o apoyo sobre el aparato (cada gimnasta)
			Pérdida total de equilibrio con caída: 0,70 (cada gimnasta)
Saltos	Pequeña Falta de amplitud en la forma; Recepción pesada	Mediana falta de amplitud en la forma.	Gran falta de amplitud en la forma.
Equilibrio	Pequeña Falta de amplitud en la forma;	Mediana falta de amplitud en la forma. Forma no mantenida por 1''	Gran falta de amplitud en la forma.
Rotaciones	Pequeña Falta de amplitud en la forma;	Mediana falta de amplitud en la forma.	Gran falta de amplitud en la forma.
	Forma ni definida ni fijada	Eje del cuerpo no vertical y terminar con un paso	
	Apoyo del talón durante una parte de la rotación cuando se ejecuta en "relevé"		
	Desplazamiento (deslizamiento) durante la rotación	Saltitos durante la rotación o interrupción	
Elementos Pre-acrobáticos	Recepción pesada		

Penalizaciones	0.10	0.30	0.50 o más
Aparatos			
Pérdida del aparato (por gimnasta)			Pérdida y recuperación sin desplazamiento 0.50
			Pérdida y recuperación después de un pequeño desplazamiento (1-2 pasos) 0.70
			Pérdida y recuperación después de un gran desplazamiento (3 o más pasos) o fuera del practicable (independiente de la distancia): 1.00
			Pérdida del aparato y utilización del aparato de reemplazo: 1.00
			Pérdida del aparato (sin contacto) al final del ejercicio: 1.00
Técnica (para la trayectoria imprecisa se penalizará el error más grave-no por gimnasta)	Trayectoria imprecisa y recuperación al vuelo con 1 paso o un ajuste de posición sin paso	Trayectoria imprecisa y recuperación al vuelo con 2 pasos	Trayectoria imprecisa y recuperación al vuelo con 3 o más pasos
	Recuperación incorrecta con ayuda de una mano (Excepción toma de pelota fuera del campo visual)	Recuperación incorrecta con contacto involuntario con el cuerpo. Elementos decorativos no reglamentarios	
		Durante la colaboración inmovilidad visible de uno o varios aparatos por mas de 4 segundos.	
		Al principio del ejercicio una o varias gimnastas están sin el aparato más de 4 seg.	
		Gimnasta estática/ Aparato estático (independientemente del número de gimnasta)	
		Al final del ejercicio ninguna de las gimnastas está en contacto con el aparato (error composición)	

VIDEO DE REFERENCIA: Hacer Clic en el título correspondiente para ver video

[Manos Libres Individual](#)

[Manos Libres Duo](#)

[Manos Libres Trio](#)

[Manos Libres Conjunto](#)

[Aro Individual](#)

[Aro Dúo](#)

[Aro Trio](#)

[Aro Conjunto](#)

Por consultas comunicarse con Profesora Roxana Canton: 3816228666