



REGLAMENTO OFICIAL

GIM. RÍTMICA



Ministerio de
Educación



GOBIERNO DE
TUCUMÁN

REGLAMENTO DE GIMNASIA RÍTMICA JET 2026

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"

Vestimenta:

- Se podrán presentar, con malla, con o sin piernas, con o sin pollerín.
- 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 sí. (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 sí.
- 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 la 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.

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

Cinta: Balanceos, circunducciones, impulsos, movimientos en ocho, Lanzamientos, espirales, serpentinatas, 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 → individual 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.

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, pérdida 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

En conjunto: si la mayoría, (de 6 - 5) tuvo mala ejecución durante “toda” la serie. 4

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 45°)

(giros) 360° 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 90° 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 90° sin ayuda- de pie y rodillas.

(Giros)

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

(Salto)

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

(Flexibilidad)

⊥c/2 90° o mas

⊥pr/2 Completas 180°

Aparato, mínimo 4 cuatro manejos.