



FEDERACIÓN DEPORTIVA PERUANA DE GIMNASIA

Av. Del Aire # 950 San Luis Telefax 51-1-323 9454

E-mail: mymcons@qnet.com.pe - fdpg_gym@yahoo.com
Lima - Perú

REGLAMENTO TÉCNICO – NIVELES DE GIMNASIA AERÓBICA

CATEGORÍAS:

Baby:	Hasta 6 años en el año de la competencia
Infantil A:	7 y 8 años en el año de la competencia
Infantil B:	de 9 a 11 años en el año de la competencia
Juvenil A:	de 12 a 14 años en el año de la competencia
Juvenil B:	de 15 a 17 años en el año de la competencia

Para gimnastas que competirán por primera vez durante el año 2015 en campeonatos organizados por la Federación Deportiva Peruana de Gimnasia considerar los siguientes puntos:

- Gimnastas en la categoría Baby / Infantil A / Infantil B podrán iniciar su participación en competencias sólo en Nivel 1 o Nivel 2.
- Gimnastas en la categoría Juvenil A / Juvenil B podrán iniciar su participación en competencias sólo en Nivel 2 o Nivel 3.

Especificaciones de cada Nivel:

Nivel 1:

- Coreografía obligatoria conforme al video Nivel 1.
- Esta rutina contiene 3 de los 7 pasos básicos de la gimnasia aeróbica: Jumping Jack, Lunge (estocada) y Jogging (trote) y 2 elementos de dificultad: Split (familia D) y Tuck Jump (Familia C)
- Esta rutina puede ser utilizada para todas las modalidades: Individual Femenino, Individual Masculino, Duplas, Tríos y Grupos.
- **SÓLO** el primer piso puede ser cambiado de dirección según la pierna con mayor facilidad de cada gimnasta para realizar el Split.
- **En caso de las duplas, 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.
- La nota mínima para poder pasar el al siguiente nivel es de 7.00 puntos en la nota final.

Nivel 2:

- Coreografía obligatoria conforme al video Nivel 2.
- Esta rutina contiene 5 de los 7 pasos básicos de la gimnasia aeróbica: Jumping Jack, Lunge (estocada), Jogging (trote), skip, marcha y kick (en su variación 45 grados) y 3 elementos de dificultad: Pancake (familia D), Tuck Jump (Familia C), Push Up (familia A).
- Esta rutina puede ser utilizada para todas las modalidades: Individual Femenino, Individual Masculino, Duplas, Tríos y Grupos.
- **En caso de las duplas, 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.
- La nota mínima para poder pasar el al siguiente nivel es de 7.00 puntos en la nota final.

Nivel 3:

- Coreografía obligatoria conforme al video Nivel 3.
- Esta rutina contiene los 7 pasos básicos de la gimnasia aeróbica: Jumping Jack, Lunge (estocada), Jogging (trote), skip, marcha, elevación de rodilla y kick (en su variación 45 grados) y con 4 elementos de dificultad, 1 de cada familia: Pancake (familia D), Air Turn (Familia C), Push Up (familia A) y Straddle Support (familia B)
- Esta rutina puede ser utilizada para todas las modalidades: Individual Femenino, Individual Masculino, Duplas, Tríos y Grupos.
- **En caso de las duplas, 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.
- La nota mínima para poder pasar el al siguiente nivel es de 7.20 puntos en la nota final.

Nivel 4:

- Coreografía obligatoria conforme al video Nivel 4.
- Esta rutina contiene los 7 pasos básicos de la gimnasia aeróbica: Jumping Jack, Lunge (estocada), Jogging (trote), skip, marcha, elevación de rodilla y kick y con 4 elementos de dificultad, 1 de cada familia: Pancake (familia D), 1 turn Tuck Jump (Familia C), Push Up (familia A) y Straddle Support (familia B)
- Esta rutina puede ser utilizada para todas las modalidades: Individual Femenino, Individual Masculino, Duplas, Tríos y Grupos.
- **En caso de las duplas, 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.

- La nota mínima para poder pasar el al siguiente nivel es de 7.20 puntos en la nota final.
- Se realiza un elemento acrobático dentro de la coreografía. Aspa de Molino.

SISTEMA DE CALIFICACIÓN:

La calificación será sobre la nota de ejecución + nota de artística + la nota de dificultad correspondiente a cada nivel. Sólo las notas de las gimnastas que compitan en modalidad individual podrán utilizar su nota final para pasar al siguiente nivel.

CALIFICACIÓN DE EJECUCIÓN:

- 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.
- 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 duplas, tríos y grupos.

Deducciones más importantes:

POSIBLES DEDUCCIONES	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
Cada vez que hay una diferencia con el video obligatorio	x				
Sincronización (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 COP 2013-2016)	x				
En "Push-up" hombro no está en línea con tríceps		x			
Rodillas no están a la altura de la cintura en el salto agrupado			x		
No cumple con los 170 grados en los splits			x		
No mantiene el support por 2 segundos como mínimo					x
En el Air Turn / 1turn Tuck jump no realiza los 360 grados de giro completo		x			

CALIFICACIÓN ARTÍSTICA:

La calificación artística en **rutinas individuales** será sobre 2 puntos en donde se evaluará:

- **"Artistry" (máximo 1 punto)**

COP 2013 – 2016: Arte (Artistry) es la capacidad de los gimnastas de transformar la composición de una rutina bien estructurada en una representación artística. Los gimnastas deben, por tanto, demostrar musicalidad, expresión y compañerismo, además la ejecución impecable, respetando su género (masculino, femenino, grupo de edad). Arte también es sobre 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.

- **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

- **Uso del Espacio: (máximo 0.5 puntos)** Habilidad de realizar los PMA en la dirección mostrada y realizar los desplazamientos mostrados en los videos.

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 duplas, tríos y grupos se tendrán 2 puntos adicionales en la calificación de la parte artística en donde se considerará:

- Formaciones e interacciones entre los gimnastas (máximo 2 puntos)

2.0:	Excelente
1.8 - 1.9:	Muy Bien
1.6 - 1.7:	Bien
1.4 - 1.5:	Regular
1.2 - 1.3:	Pobre
1.0 - 1.1:	Inaceptable

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: Split = 0.1 + Tuck Jump = 0.2

Total: 0.30

C 262: TUCK JUMP

VALOR 0.2

1. Un salto vertical donde las piernas están levantadas, con rodillas flexionadas cercanas al pecho, un Tuck (Agrupado).
2. Aterrizaje con pies juntos



D 101: SPLIT

Valor 0.1

1. Las piernas están completamente extendidas a un Split Sagital.
2. Las caderas están cuadradas.



Nivel 2: Pancake = 0.3 + Tuck Jump = 0.2 + Push Up = 0.1

Total: 0.60

D 133: SPLIT THROUGH (PANCAKE)

Valor 0.3

1. Frontal Split.
2. El torso se dobla hacia adelante hasta que el pecho está sobre el suelo.
3. Las piernas continúan la rotación a nivel de la articulación de la cadera hasta que el cuerpo está en pronado extendido.



C 262: TUCK JUMP

VALOR 0.2

1. Un salto vertical donde las piernas están levantadas, con rodillas flexionadas cercanas al pecho, un Tuck (Agrupado).
2. Aterrizaje con pies juntos



A 101: PUSH UP

Valor 0.1

1. Soporte frontal
2. Ejecute un push up con las fases de ascenso y descenso
3. Soporte frontal



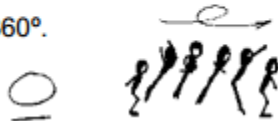
Nivel 3: Pancake = 0.3 + Air Turn = 0.3 + Push Up = 0.1 + Straddle Support = 0.3 Total: 1.00

D 133: SPLIT THROUGH (PANCAKE)**Valor 0.3**

1. Frontal Split.
2. El torso se dobla hacia adelante hasta que el pecho está sobre el suelo.
3. Las piernas continúan la rotación a nivel de la articulación de la cadera hasta que el cuerpo está en pronado extendido.

**C 103: 1/1 AIR TURN****VALOR 0.3**

1. Un despegue con dos pies, con el cuerpo vertical, completamente extendido.
2. Mientras está en el aire, el cuerpo gira 360°.
3. La posición de los brazos es opcional.
4. Aterrizaje con pies juntos

**A 101: PUSH UP****Valor 0.1**

1. Soporte frontal
2. Ejecute un push up con las fases de ascenso y descenso
3. Soporte frontal

**B 102: STRADDLE SUPPORT****Valor 0.2**

1. Sentado en straddle.
2. El cuerpo está soportado por ambos brazos con solo las manos en contacto con el suelo.
3. Ambas manos están colocadas enfrente del cuerpo.
4. Las caderas están flexionadas y las piernas están abiertas (mínimo 90°) y paralelas al suelo.
5. Mantener 2 segundos.



Nivel 4: Pancake = 0.3 + 1 Turn Tuck Jump = 0.4 + Push Up = 0.1 + Straddle Support = 0.3 Total: 1.10

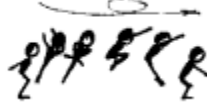
D 133: SPLIT THROUGH (PANCAKE)**Valor 0.3**

1. Frontal Split.
2. El torso se dobla hacia adelante hasta que el pecho está sobre el suelo.
3. Las piernas continúan la rotación a nivel de la articulación de la cadera hasta que el cuerpo está en pronado extendido.



C 264: 1/1 TURN TUCK JUMP**VALOR 0.4**

1. Salto vertical con giro de 360°
2. En el aire mostrar posición agrupada
3. Aterrizaje con pies juntos, orientado en la misma dirección del inicio

**A 101: PUSH UP****Valor 0.1**

1. Soporte frontal
2. Ejecute un push up con las fases de ascenso y descenso
3. Soporte frontal

**B 102: STRADDLE SUPPORT****Valor 0.2**

1. Sentado en straddle.
2. El cuerpo está soportado por ambos brazos con solo las manos en contacto con el suelo.
3. Ambas manos están colocadas enfrente del cuerpo.
4. Las caderas están flexionadas y las piernas están abiertas (mínimo 90°) y paralelas al suelo.
5. Mantener 2 segundos.



Para obtener las notas de dificultad, es necesario cumplir con los requerimientos mínimos:

FAMILIAS	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS
Push Up Family	Hombros al menos en línea con el tríceps
Straddle Support	Mantener por mínimo 2 segundos Realizarse sin rozar o tocar el suelo
Tuck Jump	Piernas Paralelas al suelo Realizar el elemento sin caída
Air Turn	Realizar el elemento sin caída Cumplir con al menos 320 grados de giro
Split	Angulo entre las piernas 170 grados como mínimo
Pancake	Angulo entre las piernas 170 grados como mínimo

NOTA: Se entiende que las deducciones en la nota de ejecución sobre los elementos de dificultad son adicionales a validar o no validar el elemento de dificultad. Los jueces de dificultad le darán valor al elemento de dificultad siempre y cuando cumpla con los requerimientos mínimos que se muestran en el cuadro anterior pero esto no quiere decir que los jueces de ejecución, no harán deducciones en ejecución. De la misma manera, si el elemento

de dificultad no cumple con los requerimientos mínimos y los jueces de dificultad no otorgan el valor, los jueces de ejecución harán también las deducciones señaladas anteriormente por no haber ejecutado el elemento de la forma correcta.

DEDUCCIONES ADICIONALES (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.

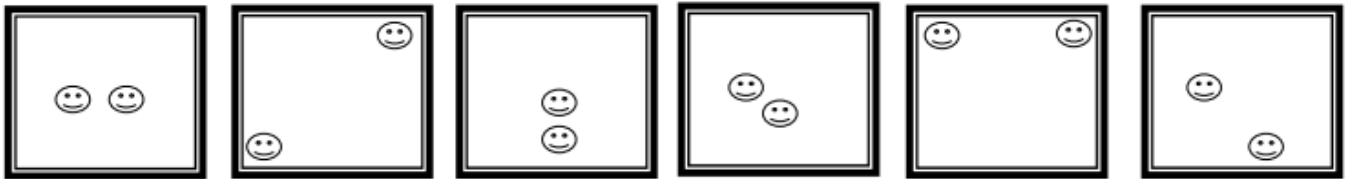
POSIBLES DEDUCCIONES	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
Falta de Saludo inicial o final de las gimnastas hacia los jueces	x				
Cabello no sujetado correctamente		x			
Aparecer en el escenario con más de 20 segundos de retraso					x
Indumentaria Incorrecta (joyas, pintura corporal, hombres con lentejuelas)		x			
Presentación con ropa inadecuada (se permiten tops y leotards unicamente)		x			

NOTAS ADICIONALES:

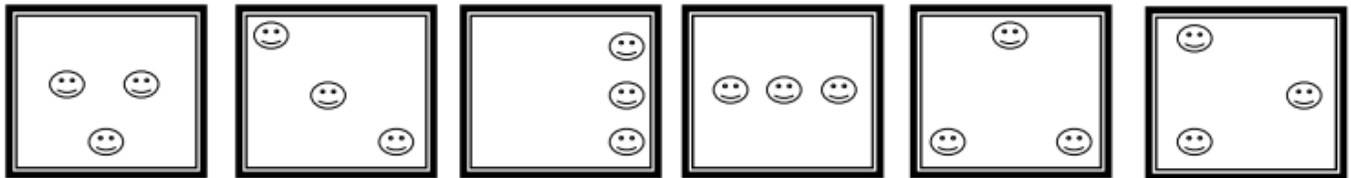
1. Una gimnasta no puede competir en rutinas de niveles y en nivel Elite (rutinas opcionales).
2. El mismo gimnasta deberá competir en todas las modalidades en el mismo nivel. Ejemplo: Si un gimnasta hace trío e individual, debe de competir con la misma rutina en ambos casos.
3. El mismo gimnasta no podrá participar en más de 3 modalidades en la misma competencia.
4. El inscribir a las gimnastas en el nivel principiante (rutinas obligatorias) o elite (rutinas opcionales) será únicamente decisión del entrenador y de la institución a quienes representan.
5. Los gimnastas no podrán "saltarse" niveles. Cada entrenador deberá determinar, según la categoría, en que nivel quiere que su gimnasta inicie con el programa de niveles. Una vez iniciado el programa, deberá de cumplir con las notas mínimas establecidas para poder pasar al siguiente nivel y deberá de competir en el nivel inmediato superior en la siguiente competencia.
6. Para las gimnastas que ya han participado en este programa durante los años 2013 y 2014, podrán ubicarse en el nivel que sus entrenadores consideren conveniente para competir en el año 2015. A partir de su primera competencia, que será en el campeonato apertura, deberán de cumplir con las mismas condiciones que el resto de gimnastas para poder pasar a niveles superiores.
7. Recordar que para poder pasar al siguiente nivel es necesario que las gimnastas compitan en modalidad individual, sólo esa nota final tiene validez para poder subir de nivel para la siguiente competencia.

ANEXO 1: SUGERENCIAS DE FORMACIONES PARA DUPLAS, TRÍOS Y GRUPOS

Ejemplos de posibles formaciones para Parejas



Ejemplos de posibles formaciones para Tríos



Ejemplos de posibles formaciones para Grupos

