

Juegos Porteños 2023

Gimnasia Rítmica

Inicial

En este nivel se competirá en Conjunto de 3 o 5 gimnastas y con Manos libres.

Categorías:

Por edades cumplidas al 31 de diciembre

2007 o más Sub-16

2008-2009-2010 Sub-13

2011-2012 años Sub-11

2013 y 2014 años Sub-9

2015 sub-8

Se podrá incluir solo 1 gimnasta de categorías superior o inferior inmediata. La mayoría de las gimnastas determinan la categoría. Ej: 2 sub 9 1 sub 8, el trío es sub 9l. Si hay 2 sub-11 y 3 sub-13 el conjunto será sub 13

Inscripción

Los deportistas, entrenador/a y delegado/a deberán estar asentados en la lista de buena fe que deberán enviar por mail jjppgimnasiaritmica@gmail.com de acuerdo a lo dispuesto en este manual de competencia. El o los adultos responsables de los deportistas deberán al día de la competencia tener 21 años cumplidos.

Las inscripciones se realizan a través de la página de deportes/juegos porteños. Se deberán completar todos los campos obligatorios y adjuntar la documentación que se solicite.

La misma finalizará 10 días antes de la competencia. Los participantes deberán acreditar domicilio en CABA y presentar DNI antes de la competencia.

La modalidad de participación es Comunitaria y la característica Libre de acuerdo a lo establecido en el reglamento de Juegos Porteños

Se podrán incluir solo 1 gimnasta de categorías superior o inferior inmediata. La mayoría de las gimnastas determinan la categoría. Eje: 2 infantiles 1 pre-Infantil, el trío es infantil. Si hay 2 infantiles y 3 juveniles el conjunto será Juvenil.

Tiempo

La duración de cada ejercicio es de 1'15" a 1'30"

El cronómetro debe ponerse en funcionamiento inmediatamente cuando la gimnasta o el primer gimnasta del conjunto se mueve, y debe ser detenido ni bien la gimnasta o la última gimnasta del conjunto esté totalmente detenida

Penalización - Juez Cronometrista: 0.05 puntos por cada segundo de más o menos.



Música

Cada conjunto y cada serie competitiva deben ser Todos los ejercicios deben ser realizados en su totalidad con acompañamiento musical.

Los conjuntos pueden repetir un ejercicio solo en caso de fuerza mayor de la organización y con la aprobación del director de Competencia. (Ejemplos: corte de corriente eléctrica, falla en el sistema de sonido, música errónea, etc.) Se puede utilizar cualquier música que tenga una estructura clara y definida. Se podrá usar música con voz y palabras en cualquier idioma.

La música debe ser unificada y completa (Están autorizados los arreglos musicales de fragmentos ya existentes).

Una señal sonora puede ser colocada al inicio de la música, pero no se pueden grabar ni el nombre del equipo ni ninguna otra identificación. La nomenclatura será la siguiente:

• CATEGORÍA- INSTITUCIÓN- APELLIDO Y NOMBRE (en orden alfabético)

NOTA: Cada grupo deberá tener una copia de sus músicas en pendrive (formato MP3) para ser presentada ante cualquier necesidad de la organización, debidamente identificada.

Cada institución organizadora, decidirá la manera que recibirá las músicas y el plazo que otorgará.

Penalización: 0.50 puntos por presentación incorrecta de la música.

Vestimenta De Las Gimnastas

- Todas las gimnastas deben tener la misma vestimenta, idénticas en material, diseño, estilo y color.
 - La vestimenta debe ser malla de danzas o de gimnasia, adherida al cuerpo, para permitirle a las juezes la correcta evaluación de cada parte del cuerpo.
 - El escote de delante y de la espalda del maillot no debe estar más bajo de la mitad del esternón y la línea inferior de los omoplatos, tampoco estarán permitidos los maillots de tirantes finos.
 - El material del maillot no deberá tener transparencias desde el tronco hasta el pecho. Si las tuviera deberán estar forradas.
 - Además se podrá utilizar una calza sobre o bajo la malla, sin pie. • Se podrán utilizar calzados de danzas, danzas jazz, punteras de rítmica, siempre y cuando el pie tenga la movilidad adecuada.
 - Solo están permitidas en las vestimentas inscripciones con el nombre de la provincia que se representa.
 - Las joyas de todo tipo y piercing, las cuales podrían poner en peligro la seguridad de la gimnasta, no están permitidas.
 - El peinado debe ser cuidado y elegante, y el maquillaje claro y ligero. •
- En el caso de maillots de cuerpo entero, el largo y el color de ambas piernas debe ser idéntico (efecto arlequín prohibido)
- Una falda que no caiga más debajo de la pelvis sobre los maillots o mono, está permitido.
 - Dicha falda deberá caer sobre las caderas de la gimnasta (efecto tutú está prohibido)
 - Penalización: por la Juez Coordinadora, atuendo de la gimnasta del conjunto no conforme a las normas: 0.30 puntos. / Emblema no conforme a las normas oficiales: 0.30 puntos.



Practicable

Cualquier cruce del borde del área del practicable por uno o los 2 pies, o por cualquier parte del cuerpo, tocando el suelo, fuera del área especificada será penalizado.

NOTA: Las líneas que limitan el practicable, forman parte del mismo. • Penalización:
por el Juez Coordinador: 0.30 puntos cada vez para cada gimnasta de conjunto cada vez.

Disciplina De Las Gimnastas Y Los Entrenadores

Las gimnastas del conjunto deben presentarse en el área de competencia solo una vez que hayan sido llamadas por micrófono o por Juez Coordinador Penalización por el Juez Coordinador:
o Presentación tardía o temprana por el conjunto: 0.50 puntos. o Gimnastas calentando en el área de competencia: 0.50 puntos. o Las gimnastas del conjunto se comunican verbalmente entre ellas durante el ejercicio: 0.50 puntos.

El conjunto debe entrar al área de practicable con una rápida marcha sin acompañamiento musical y colocarse en la posición inicial inmediatamente. El total de estas penalizaciones serán deducidas de la nota final.

Ejecución Y Valor Artístico

El objetivo principal de este nivel será poder ejecutar los elementos seleccionados con un alto nivel de ejecución técnica. Por lo que se impulsa a los entrenadores a trabajar con esa lógica y estrategia con el objetivo de garantizar una base sólida para el crecimiento piramidal de la GR y generar la mayor cantidad de cambios posibles en el valor artístico de la composición.

En este nivel la ejecución partirá de un valor de 15 puntos con el objetivo de establecer diferencias con las notas de las ejecuciones técnicas.

Para VA, se requerirá 2 pasos de danza que deben estar coreografiados según carácter, ritmo, tempo y acentos de la música.

Deben tener una duración mínima de 8 segundos.

No será posible realizar pre-acrobáticos durante su duración. Tampoco podrá ser ejecutada completamente en el piso.

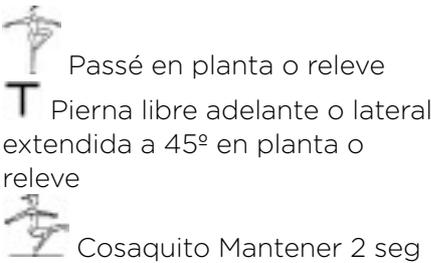
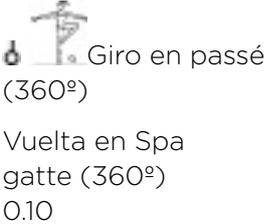
Dificultad (D)

Las dificultades requeridas serán una de cada grupo corporal. (1 salto, 1 equilibrio, 1 giro)

Las dificultades de las tablas son las únicas que se podrán seleccionar y varían según categoría.

Para ser válida una dificultad debe ser realizada por todas las gimnastas y manteniendo la base específica de cada grupo.



DIFICULTADES	 <p>Salto en extensión con vuelta 360° o</p> <p>Cabriole</p> <p>Tijera extendida o cosaco</p> <p>Gacela</p>	<p>SALTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forma definida y fijada sobre el vuelo. <p>0.10</p> <p>0.20</p>
	 <p>Passé en planta o releve</p> <p>T Pierna libre adelante o lateral extendida a 45° en planta o releve</p> <p>Cosaquito Mantener 2 seg</p>	<p>EQUILIBRIOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forma definida y claramente fijada con parada en la posición (mínimo 1 segundo) <p>0.10</p>
	<p>GIROS</p>  <p>Giro en passé (360°)</p> <p>Vuelta en Spagatte (360°)</p>	<p>GIROS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mínimo 1 rotación de base de 360° con forma fijada y bien de finida <p>0.10</p>
)	2 Ondas corporales completas serán exigidas en cualquiera de sus formas y niveles	<ul style="list-style-type: none"> • Para ser válida la onda debe ser continua, completa y debe estar ligada a los movimientos del esquema
Pre-acrobáticos	Elemento pre-acrobáticos en forma aislada ejecutados correctamente 1 x 0.10	<ul style="list-style-type: none"> • No tendrá valor si presenta una falta técnica mayor a

		0.10
COLABORACIONES	1 colaboración CR 1 Colaboración CC 2 Colaboraciones libres Valor 0.30 Max valor 1.20	· Todas las gimnastas deben participar de la colaboración, de otro modo la colaboración no es válida.

Colaboraciones en el ejercicio de manos libres:

CR: En las colaboraciones con rotación corporal, las gimnastas que generan la colaboración deben hacer una rotación y superar un obstáculo (con o sin movimiento).

- A)** En los pasos por encima, las gimnastas no pueden estar solamente tiradas en el suelo, deben estar en movimiento adoptar una posición que genere una altura de obstáculo (mínimo a la altura de la rodilla).
- B)** Las gimnastas deben pasar a través, por debajo o encima de al menos un gran segmento corporal. Pasar por debajo o encima de un pequeño segmento corporal pie mano cabeza inválida la colaboración.
- C)** La posición de las gimnastas que representan el obstáculo debe ser diferente en cada colaboración.
- D)** El pre acrobático utilizado en forma aislada no podrá repetirse para la colaboración de rotación. Ante la eventual repetición el juez otorgará en orden cronológico hasta la repetición del elemento, no pudiendo otorgar lo siguiente que aparezca.

CC: Para la CC la/s gimnasta/s que realizan la acción principal debe seguir el principio del COP que dice 1 gimnasta realiza una acción idéntica en sucesión para un total de un mínimo de 3 acciones. Durante la CC NO SE PERMITE el uso de pre acrobáticos/rotaciones. Valor: 0.30

CL: Se realiza levantando y sosteniendo a la/s gimnastas/s a un nivel elevado.

Se puede realizar con varias posiciones de la gimnasta "apoyada" en el espacio, levantada por encima del nivel de los hombros del compañero en una posición de pie. Las gimnastas pueden ser levantadas, por no más de 4 segundos desde el momento que se levanta. Las gimnastas no pueden ser lanzadas, arrastradas o empujadas en ninguna fase del levantamiento. Valor: 0.20

Requisitos

1 DIFICULTAD DE SALTO	0.10 -0.20
1 DIFICULTAD DE EQUILIBRIO	0.10

1 DIFICULTAD DE GIRO	0.10
2 ONDAS	
1 PRE-ACROBÁTICO	0.10
2 PASOS DE DANZAS	
COLABORACIONES 1 CC	0.30
1 CR	
2 LIBRES	

Penalizaciones

FALTA DE GRUPO CORPORAL	0.30
FALTA DE ONDA CORPORAL	0.30
FALTA DE PASOS DE DANZA	0.50

Las penalizaciones y requerimientos en relación a juez coordinador, ejecución técnica y artística son aquellas que se encuentran en el COP vigente.

