



FEDERACIÓN MISIONERA DE GIMNASIA

PERSONERIA JURÍDICA N° A-4.209

PROVINCIA DE MISIONES CÓRDOBA N° 69- TELEFONO: 3764-684699 CORREO: fedegimisiones@gmail.com

JUEGOS DEPORTIVOS MISIONEROS 2020

REGLAMENTO GENERAL - GIMNASIA

BASES GENERALES

OBJETIVO:

El objetivo para los Juegos Deportivos Misioneros 2020 será “**EL MOVIMIENTO**”. A través del movimiento generar inclusión, promover el sano esparcimiento de los gimnastas misioneros, mediante esta actividad recreativa y de competencia amistosa, que fortalezca sus habilidades y logren encontrar la motivación para continuar con los entrenamientos virtuales y/o presenciales propuestos a partir de la contingencia mundial causada por el COVID-19.

ORGANIZACIÓN:

- Ministerio de Deportes de la provincia de Misiones y Federación Misionera de Gimnasia.

RAMAS DE COMPETENCIAS:

- Gimnasia Aeróbica.
- Gimnasia Artística Femenina.
- Gimnasia Artística Masculina.
- Gimnasia Para Todos.
- Gimnasia Rítmica.

FECHAS DE COMPETENCIA:

- **Mes de Octubre del año 2020**
 - 1) Sábado 03/10 Gimnasia Aeróbica. Horario a confirmar.
 - 2) Sábado 17/10 Gimnasia Artística Femenina y Gimnasia Artística Masculina. Horario a confirmar.
 - 3) Sábado 24/10 Gimnasia Rítmica. Horario a confirmar.
 - 4) Sábado 31/10 Gimnasia Para Todos con la “Gran Gala” de Gimnasia. Horario a confirmar.



FEDERACIÓN MISIONERA DE GIMNASIA

PERSONERIA JURÍDICA N° A-4.209

PROVINCIA DE MISIONES CÓRDOBA N° 69- TELEFONO: 3764-684699 CORREO: fedegimisiones@gmail.com

PARTICIPANTES

- Gimnastas que practiquen las diferentes disciplinas, se inscriban y participen de acuerdo a las normas del reglamento específico.
- Los gimnastas que podrán participar serán Federados o No Federados, no importará su condición a la hora de la competencia en estos Juegos Deportivos Misioneros.

INSCRIPCIONES

Las inscripciones se registrarán en el menú **Juegos Deportivos Misioneros** del sitio <https://deportes.misiones.gob.ar>, por intermedio del formulario que se menciona a continuación:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdQ27tCy2RpYU2HbXpAW2b_UNraGla0FeQyx_tnTyaGRKkCFg/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0

REGLAMENTOS BÁSICOS DE CADA RAMA DE GIMNASIA:

- GIMNASIA AERÓBICA:

	INFANTIL "B"	JUVENIL "A"	JUVENIL "B"
EDAD	9 a 11 años	12 a 14 años	15 a 17 años
CATEGORIA	INDIVIDUAL	INDIVIDUAL	INDIVIDUAL
NO PERMITIDOS	Saltos a Split Push up	Saltos a Split Push up	Saltos a Split Push up
DURAC.MUSICA	,40" a 1min	40" a 1min	40" a 1min
ELEMENTOS DE DIFICULTAD	3	4	4
ACROBATICOS	1 Optativo	1 Optativo	1 Optativo
Nº ELEMENTOS DE SUELO	s/Límite	s/Límite	s/Límite
ÁREA DE	4 x 4	4 x 4	4 x 4



FEDERACIÓN MISIONERA DE GIMNASIA

PERSONERIA JURÍDICA N° A-4.209

PROVINCIA DE MISIONES CÓRDOBA N° 69- TELEFONO: 3764-684699 CORREO: fedegimisiones@gmail.com

COMPETICION			
OBLIGATORIOS	NO	NO	NO
VALORES PERMITIDOS	0.1 a 0.3	0.4	0.4
VESTIMENTA	Malla o Uniforme del Club	Malla o Uniforme del Club	Malla o Uniforme del Club
JUECES	De 3 a 5	De 3 a 5	De 3 a 5

CIERRE DE INSCRIPCIÓN - RAMA AERÓBICA: 19 DE SEPTIEMBRE DE 2020

- **GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA:**

- En el NIVEL 1 PROMOCIONAL “damas” podrán participar deportistas federadas en los niveles D y C3 de la Confederación Argentina y no federadas.
- En el NIVEL 2 “damas” solo Aparato Suelo, podrán participar deportistas federadas hasta el nivel C1 de la Confederación Argentina de Gimnasia y NO FEDERADOS.
- En el nivel 3 Proyección “damas” solo Aparato Suelo, no existirá ninguna restricción en cuanto a la participación.

. IMPORTANTE: los niveles federativos serán tomados según registro nacional y o Provincial año 2019.

PROPUESTA GAF 2020

Basándose en el reglamento de los Juegos Evita 2019 en los 3 niveles propuestos solo se competirá en la modalidad Suelo, podrán realizarlo en el gimnasio donde entrenan, respetando el distanciamiento social estipulado por protocolo de 1 gimnasta cada dos metros cuadrados.

Se realizará una premiación individual y por equipo, premiación a todos los participantes, con diplomas virtuales.

La propuesta tiene como objetivo en todas las modalidades



FEDERACIÓN MISIONERA DE GIMNASIA

PERSONERIA JURÍDICA N° A-4.209

PROVINCIA DE MISIONES CÓRDOBA N° 69- TELEFONO: 3764-684699 CORREO: fedegimisiones@gmail.com

- ✓ Darles a los gimnastas en esta época de cuarentena, la posibilidad de poder exponer en competencia lo que vienen entrenando, para de esta manera mantenerlos motivados y tener un objetivo por el cual estar en movimiento.
- ✓ Mostrar la excelencia como así también lo atractivo del deporte, al público en general.

En el **NIVEL 1 PROMOCIONAL SUELO** “damas” competirán por A/A (individual) y/o por equipo estará compuesto por cuatro (4) gimnastas, mínimo 3, Sub 14.

Podrán participar todas las gimnastas no federadas y las federadas en los niveles D y C3 de la Confederación Argentina de Gimnasia.

En el **NIVEL 2 PROMOCIONAL –SOLO SUELO** “damas” competirán por A/A (individual) y/o por equipo estará integrado por las tres (3) (mínimo 2) gimnastas en Sub 14

- Modalidad Libre con Restricción: Podrán participar todas las gimnastas no federadas y las federadas hasta nivel C1 de la Confederación Argentina de Gimnasia

. En el **NIVEL 3 PROYECCIÓN “damas” SOLO SUELO** competirán por A/A (individual) y/o por equipo estará integrado por las tres (3) gimnastas en Sub 14 (mínimo 2)

Aparato: - suelo - Categoría: sub 14

- Modalidad: por equipo o Individual.

- Participantes: Libres. Podrán participar todas las gimnastas sub 14.

Edades de competencia:

Las niñas deberán haber nacido en los años 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010 y 2011 de modo tal que cumplan de máximo 15 años hasta el 31 de diciembre de 2020.



FEDERACIÓN MISIONERA DE GIMNASIA

PERSONERIA JURÍDICA N° A-4.209

PROVINCIA DE MISIONES CÓRDOBA N° 69- TELEFONO: 3764-684699 CORREO: fedegimisiones@gmail.com

Vestimenta:

Las niñas deberán competir con malla, en el caso de necesitar utilizar calza, deberá ser larga y del color que predomine la malla. De no contar con una malla de competencia, deberá realizar su ejecución con una ropa que se adhiera al cuerpo, para que el juez pueda evaluar correctamente.

Música:

Solo el nivel proyección realizara su serie de suelo con música. Duración mínima 60 segundos y máxima 90 segundos

Sistema de juzgamiento

Todas las normativas no previstas en el reglamento de los Juegos Evita 2019, concernientes a disposiciones relativas a la competencia, se ajustarán a las reglas vigentes en el Código de puntuación de la FIG (Federación Internacional de Gimnasia).

Los Jueces serán de la Federación Misionera de Gimnasia.

- **GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA:**

Para GAM la serie de suelo que deberán realizar los gimnastas será la de los Juegos Evita Final Nacional del año 2019.

Lo único que se modificará en el reglamento será:

- Qué el gimnasta solo realizará la serie de suelo.
- Qué no se harán descuentos por la vestimenta, ya que entendemos que estamos pasando por un momento donde no se puede generar gastos extras. Se sugiere vestir ropa ajustada o un short de ser posible blanco y musculosa.
- Podrán competir gimnastas federados y no federados.

Las categorías que competirán este año (2020) será: 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010 y 2011.



FEDERACIÓN MISIONERA DE GIMNASIA

PERSONERIA JURÍDICA N° A-4.209

PROVINCIA DE MISIONES CÓRDOBA N° 69- TELEFONO: 3764-684699 CORREO: fedegimisiones@gmail.com

CIERRE DE INSCRIPCIÓN RAMA ARTÍSTICA MASCULINO: 2 DE OCTUBRE 2020

- **GIMNASIA PARA TODOS:**

Se denomina Gimnasia Para Todos, a la disciplina que busca el movimiento acompañado de una música y que genere placer al ejecutante.

Se realizará la “Gala” de Gimnasia donde los gimnastas ejecutarán una coreografía de dos (2) minutos máximos de duración, con música acorde al tema, mostrando su interpretación, originalidad y libertad de movimiento.

Se definirá la cantidad de gimnastas participantes por institución.

Coreografía final: con un tema seleccionado, todos los gimnastas ejecutarán la misma coreografía al mismo tiempo.

Se debe realizar una nueva inscripción para la Gala, de la misma forma que la anterior. Se puede presentar hasta 2 coreografías por Institución (min 5 gimnastas y máximo 10 gimnastas)

Duración de la coreografía: 2 minutos

Modalidad: Virtual por video

FECHA Y HORARIO DE GALA: SABADO 31/10/20 – 10 hs

CIERRE DE INSCRIPCIÓN GIMNASIA PARA TODOS: VIERNES 16 DE OCTUBRE 2020

- **GIMNASIA RÍTMICA:**

- Quiénes pueden participar: Gimnastas Federadas y No Federadas

CATEGORIAS	Año	MODALIDAD	APARATOS
SUB 14 INFANTIL	2008 y 2009		Manos



FEDERACIÓN MISIONERA DE GIMNASIA

PERSONERIA JURÍDICA N° A-4.209

PROVINCIA DE MISIONES CÓRDOBA N° 69- TELEFONO: 3764-684699 CORREO: fedegimisiones@gmail.com

SUB 14 JUVENIL	2007 y 2006	INDIVIDUAL	libres y Aro
PRE-INFANTIL	2010 y 2011	INDIVIDUAL	MANOS LIBRES

- En la categoría Sub 14 Juvenil e Infantil se podrá presentar una sola coreografía siendo esta Manos Libres o 2 coreografías (ML y Aro), pero NO podrán presentar solo la coreografía de Aro.

•

FECHA Y HORARIO DE COMPETENCIA: SABADO 24/10/20 – 10 hs

El objetivo de esta competencia es que sea un desafío personal para el/la gimnasta, que sea una prueba de estado físico y técnico, no tiene como objetivo la competencia entre otros.

TIEMPO: La duración de cada ejercicio es de 1 minuto (máx.)

El cronometro debe ponerse en funcionamiento inmediatamente cuando la gimnasta se mueve, y debe ser detenido ni bien la gimnasta esté totalmente detenida

MUSICA: Todos los ejercicios deben ser realizados en su totalidad con acompañamiento musical. Se podrá 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)

Se puede utilizar cualquier música que tenga una estructura clara y definida. Se podrá usar música **con voz y palabras** En cualquier idioma SOLO en 1 de dos coreografías presentadas por cada gimnasta.

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

VESTIMENTA DE LA GIMNASTA

- La vestimenta debe ser malla de danzas o de gimnasia, adherida al cuerpo, para permitirle a las jueces la correcta evaluación de cada parte del cuerpo.
- El escote de delante y de la espalda del mallot no debe estar más bajo de la mitad del esternón y la línea inferior de los omoplatos, tampoco estarán permitidos los mallot de tirantes finos.



FEDERACIÓN MISIONERA DE GIMNASIA

PERSONERIA JURÍDICA N° A-4.209

PROVINCIA DE MISIONES CÓRDOBA N° 69- TELEFONO: 3764-684699 CORREO: fedegimisiones@gmail.com

- 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.
- 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 el maillots o mono, está permitido.
- Dicha falda deberá caer sobre las caderas de la gimnasta (efecto tutu está prohibido)

AREA DE COMPETENCIA: 5 x 5 (cuadrado de 5 metros por 5 metros)
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 penalizada. Se requiere a las entrenadoras / gimnastas delinear el cuadrado en el suelo con cinta visible.

NOTA: Las líneas que limitan el practicable, forman parte del mismo.

DIFICULTAD

Exigencias obligatorias

<u>Ejercicio Manos Libres / Aro</u> - Total valor máx. =
3 dificultades corporales (1 de cada grupo) (3 x 1.00 = 3.00)
2 elementos acrobáticos (2 x 0.50 = 1.00)
2 series de pasos de danza (2 x 0.50 = 1.00)
1 onda corporal (1 x 0.50 = 0.50)



FEDERACIÓN MISIONERA DE GIMNASIA

PERSONERIA JURÍDICA N° A-4.209

PROVINCIA DE MISIONES CÓRDOBA N° 69- TELEFONO: 3764-684699 CORREO: fedegimisiones@gmail.com

CATEGORIA PRE-INFANTIL

Manos libres – Exigencias Obligatorias



Salto = Salto Corza – Simultáneamente abrir las piernas a la posición de spagat 180° con la pierna adelantada flexionada y la rodilla a 90°. Brazos – uno adelante el otro lateral

- Falta de amplitud en la forma 0.10
- Recepción pesada 0.10
- Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento 0.10



Equilibrio = Passé lateral (posición horizontal) -

- Falta de amplitud en la forma, forma ni definida ni mantenida 0.10/0.10
- Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento 0.10
- Pérdida del equilibrio: movimiento suplementario con desplazamiento 0.10 0.30 0.50
- Los brazos en posición incorrecta 0.10



FEDERACIÓN MISIONERA DE GIMNASIA

PERSONERIA JURÍDICA N° A-4.209

PROVINCIA DE MISIONES CÓRDOBA N° 69- TELEFONO: 3764-684699 CORREO: fedegimisiones@gmail.com



Rotación = Passé' rotación (360°), 3º posición de brazos

- Falta de amplitud en la forma, forma ni definida ni mantenida 0.10
- Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento 0.10
- Apoyo del talón durante una parte de la rotación cuando se ejecuta "en releve" 0.30
- Desplazamiento (deslizamiento) durante la rotación 0.10
- Eje del cuerpo no vertical y no terminar con un paso 0.30

) Onda corporal — Postero anterior – Equilibrio Dinámico

- Falta de extensión corporal 0.10
- Falta de coordinación de los brazos 0.10
- Onda corporal poco profunda 0.30

S Pasos de danza – Dos combinaciones de Pasos de danza de acuerdo con el ritmo, carácter y tempo de la música – mínimo 8 segundos

- No corresponden con el carácter de la música 0.10
- No corresponden con el ritmo 0.10
- NO corresponden con el tempo 0.10
- Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento 0.10



FEDERACIÓN MISIONERA DE GIMNASIA

PERSONERIA JURÍDICA N° A-4.209

PROVINCIA DE MISIONES CÓRDOBA N° 69- TELEFONO: 3764-684699 CORREO: fedegimisiones@gmail.com

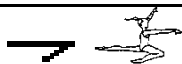


Pre Acrobáticos – Dos elementos pre acrobáticos

- Técnica no autorizada 0.10
- Recepción pesada 0.10
- Errores de ejecución 0.30

CATEGORIA SUB 14 INFANTIL Y JUVENIL

Manos libres y Aro – Exigencias Obligatorias



Salto = Salto Corza – Simultáneamente abrir las piernas a la posición de spagat 180° con la pierna adelantada flexionada y la rodilla a 90°. Brazos – uno adelante el otro lateral

- Falta de amplitud en la forma 0.10
- Recepción pesada 0.10
- Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento 0.10



FEDERACIÓN MISIONERA DE GIMNASIA

PERSONERIA JURÍDICA N° A-4.209

PROVINCIA DE MISIONES CÓRDOBA N° 69- TELEFONO: 3764-684699 CORREO: fedegimisiones@gmail.com

F



Equilibrio = Pierna hacia adelante 90° - pierna de apoyo en la posición releve', brazos en posición lateral. Mantener esta posición durante min. 2 seg.

- Falta de amplitud en la forma, forma ni definida ni mantenida 0.10/0.10
- Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento 0.10
- Pérdida del equilibrio: movimiento suplementario con desplazamiento 0.10 0.30 0.50
- Los brazos en posición incorrecta 0.10

♯



Rotación = Passé' rotación (360°), 3ª posición de brazos

- Falta de amplitud en la forma, forma ni definida ni mantenida 0.10
- Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento 0.10
- Apoyo del talón durante una parte de la rotación cuando se ejecuta "en releve" 0.30
- Desplazamiento (deslizamiento) durante la rotación 0.10
- Eje del cuerpo no vertical y no terminar con un paso 0.30

) **Onda corporal** — Postero anterior – Equilibrio Dinámico

- Falta de extensión corporal 0.10
- Falta de coordinación de los brazos 0.10
- Onda corporal poco profunda 0.30



FEDERACIÓN MISIONERA DE GIMNASIA

PERSONERIA JURÍDICA N° A-4.209

PROVINCIA DE MISIONES CÓRDOBA N° 69- TELEFONO: 3764-684699 CORREO: fedegimisiones@gmail.com

S Pasos de danza – Dos combinaciones de Pasos de danza de acuerdo con el ritmo, carácter y tempo de la música – mínimo 8 segundos

- No corresponden con el carácter de la música 0.10
- No corresponden con el ritmo 0.10
- NO corresponden con el tempo 0.10
- Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento 0.10



Pre Acrobáticos – Dos elementos pre acrobáticos para Manos Libres/ - Un elemento pre acrobático para Aro

- Técnica no autorizada 0.10
- Recepción pesada 0.10
- Errores de ejecución 0.30

Secuencia de pasos de danzas: una continua conectada secuencia de pasos rítmicos de danzas de salón, folclóricas, danzas modernas, etc, como mínimo 8 pasos TIEMPOS MUSICALES (8 segundos), durante los cuales el aparato está en continuo movimiento Estos pasos deben guardar las siguientes correlaciones:

*Deben ser en concordancia total con el tiempo, ritmo y acento musicales

*Deben combinar emocional y característicamente con la música entre el cuerpo y los aparatos.

* Los verdaderos pasos de danza deben tener una variedad de niveles, direcciones, velocidades y modalidades de movimiento, de acuerdo al tempo, ritmo, carácter y acento de la música. (no simplemente caminar, correr o marcar el paso).

*Deben realizarse con desplazamiento al menos una parte.

*Deben ser coordinados con mínimo un elemento Técnico Fundamentales del Aparato.

Los pasos de danzas no serán válidos con:



FEDERACIÓN MISIONERA DE GIMNASIA

PERSONERIA JURÍDICA N° A-4.209

PROVINCIA DE MISIONES CÓRDOBA N° 69- TELEFONO: 3764-684699 CORREO: fedegimisiones@gmail.com

*Caída/tropezón de la gimnasta o pérdida del aparato

* Falta de un elemento técnico del aparato

*Menos de 8 segundos

*Combinación realizada totalmente en el piso

*Aparato estático o decorativo

*Secuencia sin variación

Grupos fundamentales y otros grupos del Aparato

Un elemento mínimo de cada uno de los cuatro grupos fundamentales del aparato debe estar presente, como así también los otros grupos no fundamentales.

Estos elementos pueden realizarse en forma ilimitada, pero no pueden realizarse en forma idéntica 2 veces, es decir que lo que hace el aparato o lo que hace el cuerpo debe ser diferente cada vez.

Tabla recapitulativa de los Grupos Técnicos Fundamentales y No Fundamentales específicos de cada aparato



Aro - Grupos Técnicos Fundamentales



- Paso a través del aro con todo o parte del cuerpo



- Rodamiento del aro sobre mínimo 2 grandes segmentos corporales



- Rotación (mín. 1) del Aro alrededor de la mano

- Rotación libre (mín. 1) del Aro alrededor de una parte del cuerpo



Rotaciones del aro alrededor de su eje:

- Una rotación libre entre los dedos

- Una rotación libre sobre una parte del cuerpo



FEDERACIÓN MISIONERA DE GIMNASIA

PERSONERIA JURÍDICA N° A-4.209

PROVINCIA DE MISIONES CÓRDOBA N° 69- TELEFONO: 3764-684699 CORREO: fedegimisiones@gmail.com

Grupos Técnicos No Fundamentales



Rotación (mín.1) alrededor del eje en el suelo



Rodamiento del aro por el suelo

- Equilibrio inestable de los aparatos.
- Los aparatos no pueden ser agarrados fuertemente por ninguna parte del cuerpo ni las manos para ser considerados equilibrio inestable. Un elemento de equilibrio inestable incorrecto se considera aparato estático.
- Aparato estático.
- El aparato es sujetado fuertemente por una o dos manos
- El aparato es sujetado firmemente por una o varias partes del cuerpo durante más de 4 segundos.
- El aparato es sujetado durante la preparación de una dificultad y la dificultad misma.
- Elementos pre acrobáticos: pueden realizarse solo una vez cada una en una serie:
- Todos los pre acrobáticos deben realizarse SIN detenerse en la posición de vertical
- Solo están autorizados los siguientes grupos de pre acrobáticos:

Roles adelante, atrás o laterales sin vuelo.

Inversiones (medialuna o suplesse) adelante, atrás o lateral.

Si las inversiones se realizan con diferentes apoyos: sobre manos, codos, pecho, son consideradas diferentes.

Rol de pecho o rol de hombro.

Estos pre acrobáticos están autorizados siempre y cuando estén coordinados con un elemento técnico del aparato, y que la gimnasta mientras los realiza este en contacto con el aparato.

Uso del espacio: el área de competencia (5 metros x 5 metros) debe ser utilizada completamente.

Diferentes niveles (gimnasta parada, en el suelo y en el aire)

Variedad en las direcciones del cuerpo y del aparato.

Variedad en las modalidades de desplazamiento