



Reglamento Especifico
Programa Juegos Intercolegiados 2021



GIMNASIA RITMICA

GIMNASIA RITMICA

DESCRIPCION DE RUTINAS OBLIGATORIAS

RUTINA DE MANOS LIBRES

- Posición inicial: al fondo del espacio ubicada en el centro inicia con pierna derecha cruzada y semiflexionada sobre la pierna izquierda, pierna izquierda extendida, tronco levemente flexionado hacia adelante, mano izquierda a la cintura mano derecha al mentón, mirada al frente.
- Vuelta entera con piernas semiflexionadas y en releve haciendo pequeños acentos hacia el piso, mano de la cintura hacia arriba.
- Media luna.
- Inicio del paso rítmico: se desplaza en diagonal de frente, acento de piernas extendidas pies en releve, manos y brazos hacia atrás extendidos, tronco ligeramente flexionado al frente, mirada al frente, cruza y abre pierna derecha apoyando en releve al lado, eleva cabeza mirada abajo y al frente acompañando el movimiento de la pierna anteriormente mencionado, manos en la cintura, desplazo lateralmente hacia el lado izquierdo el pie arrastrando pie derecho, eleva brazos haciendo círculo grande hacia afuera, baja a sentadilla piernas juntas manos al piso, se coloca de pie en releve piernas juntas manos en la cintura mirada al frente, hace un pequeño saltito elevando pierna izquierda rodilla flexionada hacia arriba aterrizando semiflexionada luego elevando la pierna derecha pero esta aterriza extendida con apoyo de talón, el brazo derecho realiza una ondulación flexionando y extendiendo el codo, mano izquierda a la cintura, mirada abajo y arriba, gira su cuerpo 180° quedando diagonal y de espaldas con un pequeño balanceo de ambos brazos, se desplaza hacia atrás haciendo el gesto de passe en con pierna derecha con izquierda y con derecha así mismo el tronco y la cara acompañan este movimiento, teniendo la pierna de base siempre extendida y en releve, manos a la cintura, rotando el tronco de lado a lado, balanceos de los brazos de abajo hacia arriba y semiflexión de las piernas juntas para girar 180° y quedar de nuevo de frente a la diagonal izquierda.
- Onda frontal.
- Inicio del segundo paso rítmico: se desplaza de espaldas manos a la cintura con los pies realiza en apoyo al piso de punta talón pierna derecha y cambia punta talón pierna izquierda mirada al frente, luego solo talón derecho talón izquierdo talón derecho, brazos arriba extendiendo cuerpo piernas juntas, luego cuclillas flexiono rodillas piernas juntas manos al piso, dejo solo apoyada la mano derecha al piso y da media vuelta en cuclillas hacia la derecha rodillas flexionadas cuerpo inclinado levemente hacia la derecha donde está el apoyo de la mano al piso, se levanta estirando piernas juntas y brazos a los lados realiza un carrerita de seis pasos talones a la cola hacia el lado izquierdo en

forma de media luna en el espacio mirada al frente, flexiono rodilla izquierda extendiendo pierna derecha apoyando el talón mano izquierda a la cintura mano derecha realiza flexión y extensión del codo con movimiento ondulatorio mirada al frente.

- Cuarta 1 giro passe.
- Onda lateral.
- Salto con piernas extendidas brazos arriba rotación de 360°.
- Desplazamiento en talones derecho izquierdo hacia adelante manos en la cintura ligera flexión de tronco hacia adelante mirada al frente aplaudo 2 veces con las manos, flexiono rodilla izquierda al piso mirando hacia la derecha el otro pie en plata con rodilla flexionada aplaudo 2 veces con las manos mirada al frente, me desplazo hacia atrás en una carrerita de releve cuatro pasos con brazos extendidos en rotación hacia atrás mirada al frente.
- Chaine piernas juntas en releve.
- Equilibrio passe.
- Salto cabriole frontal desplazándose de frente.
- Inicio del tercer paso rítmico: se desplaza en diagonal a la esquina izquierda realizando saltico en passe con pierna derecha mano izquierda a la cabeza brazo derecho extendido al lado mirada al frente, lo mismo con la pierna izquierda en saltico passe mano derecha a la cabeza brazo izquierdo extendido al lado, dos rotaciones en semiflexión de rodillas tronco levemente flexionado al frente mirada al frente brazos extendidos cerca al cuerpo sacudiendo manos de lado a lado cerca a la cadera, desplazo hacia la izquierda abro pierna izquierda y arrastro en releve pierna derecha, piernas extendidas y separadas cadera hacia la izquierda, abro brazos de abajo hacia los lados mirada al frente, junto piernas en semi flexión de rodillas y releve pequeño saltito rodillas arriba flexionadas primero izquierda después derecha aterrizando con pierna izquierda flexionada y pierna derecha extendida al frente apoyando el talón cadera hacia atrás tronco ligeramente flexionado hacia adelante mirada al frente, brazo derecho balancea hacia atrás extendido mano izquierda a la cintura, semi flexiono rodillas juntas en releve para extender piernas en releve, tronco levemente inclinado en flexión hacia adelante brazos extendidos al frente.
- Onda postero anterior.
- Rollo adelante desplazándose hacia la parte trasera del espacio.
- Equilibrio pierna libre frontal a 90° en pie plano.
- Abro pierna lateral derecha extendida como arrastrando y desplazando el peso del cuerpo pierna izquierda extendida con mano izquierda a la cintura brazo derecho extendido arriba mirada al frente, luego desplaza pierna izquierda hacia atrás extendida como arrastrando y desplazando el peso del cuerpo pierna derecha extendida con mano derecha a la cintura brazo izquierdo arriba, mirada al frente roto 360° piernas separadas manos a la cintura separo piernas y rodilla izquierda al piso plata del pie de la pierna

derecha al piso con rodilla flexionada aplaude una vez y termina con brazos extendidos mirada al frente.

- **NOTA:** se debe tener en cuenta el desplazamiento por toda el área, el área debe ser un cuadrado, fijarse en el video para orientarse sobre las direcciones en caso de no comprenderlas completamente en la descripción.

RUTINA DE CUERDA

- Posición inicial: hacia el lado izquierdo del espacio, pierna izquierda extendida en pie plano pierna derecha en releve rodilla semiflexionada al frente tronco derecho mirada al frente brazos arriba sosteniendo la cuerda extendida y plegada en dos agarrada de los extremos y del pliegue.
- Flexiono brazos colocando la cuerda en la nuca cruza brazo izquierdo por delante de la cara mirada al frente mete codo derecho entre la cuerda y el brazo por delante de la cara, brazo izquierdo da la vuelta por detrás de la cabeza sube brazo derecho y desenvuelve la cuerda quedando extendida atrás y la pasa adelante mirando al frente, piernas separadas, realiza una rotación de 270° del cuerpo hacia la izquierda con rotación de la cuerda arriba plegada en 2 agarrada de los extremos.
- Equilibrio pierna libre al frente en pie plano con rotación de la cuerda arriba.
- Coloca cuerda plegada en dos agarrada de los extremos y del pliegue en la nuca y con las manos hacia la cintura flexionando rodilla izquierda y extendiendo pierna derecha apoyando talón con leve inclinación del tronco hacia la derecha los mismo con la otra pierna por el otro lado.
- Releve piernas juntas movimiento de la cuerda en ocho de lado a lado hacia adelante agarrada de los extremos chasse impulso de los dos pies juntos salto corza por dentro de la cuerda en diagonal a la derecha.
- Inicio del paso rítmico: agarro cuerda plegada en dos de los extremos y del pliegue (en las manos) bato la cuerda hacia adelante mirada hacia la izquierda flexiono piernas juntas y abro pierna izquierda apoyando el talón, vuelvo a juntar piernas semiflexionadas y saco pierna derecha apoyando el talón mirada hacia la derecha y manos con el manejo de la cuerda igual que el anterior batiendo hacia adelante, realiza dos saltitos continuos flexionando pierna izquierda y extendiendo pierna derecha desplazándose hacia la izquierda con rotación de la cuerda al frente brazo derecho extendido agarrando la cuerda de los extremos plegada en dos mirando al frente manos izquierda a la cintura, realiza una rotación de 360° del cuerpo llevando talones a los glúteos alternando flexionando rodillas mientras agarra la cuerda plegada en dos en ambas manos con el pliegue de la cuerda, sube brazo derecho suelta el pliegue de la cuerda y lleva cuerda a la cintura agarrada de los extremos mientras los pies continúan yendo a los glúteos con flexión de rodillas alternando y rotación del cuerpo en 360° brazo

izquierdo al lado mirada al frente termina con el pie derecho apoyando el talón flexionando pierna izquierda, desenrolla la cuerda de la cintura rotando el cuerpo 360° mirada al frente brazo izquierdo al lado piernas flexionadas talones a los glúteos alternando desplazándose hacia atrás terminando con pierna derecha flexionada pierna izquierda extendida mirada al frente brazos abiertos a los lados, suelto un extremo de la cuerda (cuerda en mano derecha) mientras rota el cuerpo 180° con semiflexión de las rodillas pies en releve mirada al frente manos izquierda al lado, sube pierna izquierda que pase por passe y extiende al frente brazo izquierdo arriba mirada al frente mano derecha arrastrando la cuerda por el piso de un solo extremo realiza siete pasos caminando hacia el frente diagonal atrás arrastrando el extremo de la cuerda por el piso y regresando ese extremo a la mano los cuatro primeros pasos son con piernas extendidas con brazo izquierdo haciendo venia adelante abriendo al lado mirada al frente tronco recto los tres pasos siguientes son pasando pierna por passe y extendiendo al frente.

- Una rotación de la cuerda arriba con la mano derecha cuerda plegada en dos agarrada de los extremos baja brazo derecho rota cuerda en el piso flexiona tronco hacia adelante da paso para realizar rollo adelante sin apoyo de las manos brazo izquierdo libre al lado se coloca de pie.
- Agarra cada extremo de la cuerda en cada mano y realiza una rotación de 360° con el cuerpo piernas semiflexionadas y en releve tronco recto mirada al frente con la cuerda acompañando el movimiento.
- Equilibrio passe brazo derecho arriba y la cuerda enrolla y desenrolla el tronco brazo izquierdo a la cintura mirada al frente tronco recto.
- Balanceos de la cuerda de lado a lado cuerda agarrada por cada uno de los extremos en cada mano, piernas se extienden y semiflexionan las rodillas mientras se ejecuta el balanceo de la cuerda de lado a lado mirada de lado a lado tronco recto (tres balanceos).
- Agarre de la cuerda por la mitad, mano derecha arriba rotando la cuerda por la mitad extremo al aire, mano izquierda abajo templando la cuerda en diagonal frente al tronco y al rostro mirada al frente ejecuta carrera de ocho pasos con las piernas flexionadas talones a los glúteos alternando avanzando de frente hacia la esquina de la izquierda rota el cuerpo 270 ° hacia el lado izquierdo.
- Inicio del paso rítmico: flexión en passe y extensión de la pierna derecha al frente cambio y ejecuto lo mismo con la pierna izquierda flexión en passe y extensión de la pierna al frente tronco recto mirada al frente manos izquierda abajo templando la cuerda en diagonal por el tronco y el rostro mano derecha arriba en rotación de la cuerda por la mitad extremo de la cuerda al aire, junto los extremos de la cuerda plegada en dos mientras el cuerpo realiza una rotación de 360° con talones a los glúteos flexionando las rodillas alternando, extendiendo piernas juntas en releve mirada al frente brazos arriba cuerda arriba extendida plegada en dos los extremos de la cuerda a una mano y el pliegue

en la otra mano, descendiendo en cuclilla moviendo la cabeza de lado a lado llevando cuerda y brazos hacia atrás plegada en dos ejecuto un pequeño salto de atrás hacia adelante por dentro de la cuerda, agarra cuerda de los extremos en mano izquierda con rotación manos derecha a la cintura tronco recto mirada al frente pierna izquierda apoyando la planta del pie al piso rodilla flexionada pierna derecha rodilla al piso cambio la rotación de la cuerda a la mano derecha apoyo planta del pie derecho al piso flexionando rodilla pierna izquierda rodilla al piso manos izquierda en la cintura.

- Se desplaza diagonal a la derecha impulso chasse salto cabriole con rotación de la cuerda al lado brazo derecho extendido al frente brazo izquierdo libre al frente mirada al frente tronco recto.
- Rota el cuerpo 360° hacia la izquierda con cuerda pasando de arriba hacia abajo para agarrarla plegada en dos extendida al frente piernas semiflexionadas en releve mirada al frente tronco recto suelto el pliegue agarra cada extremo de la cuerda en una mano para desplazarse hacia atrás con pequeños pasos en releve rodillas semi flexionadas mirada al frente tronco recto rotación de la cuerda hacia atrás manos separadas cada extremo de la cuerda en una mano, mano izquierda pasa el extremo de la cuerda por detrás de la espalda suelta el extremo de la cuerda brazo derecho extendido al frente arriba sujetando el otro extremo de la cuerda recibe el extremo suelto la mano izquierda.
- Pre paro cuarta posición ejecuta un giro pase cuerda plegada en dos extendida los dos extremos en la mano derecha brazo extendido arriba brazo izquierdo al lado libre mirada al frente tronco recto.
- Realiza ocho pasos en carrerita diagonal a la izquierda hacia atrás talones a los glúteos alternando rodillas flexionadas, rotación de la cuerda arriba plegada en dos los extremos de la cuerda en la mano derecha brazo izquierdo libre al lado mirada al frente tronco recto.
- Preparo serie de saltillos.
- Separa piernas extremos de la cuerda en cada mano llevo cuerda hacia atrás con manos separadas flexiono rodillas y tronco hacia adelante para meter la cuerda entre las piernas desde atrás hacia adelante y lograr que la cuerda quede en la nuca, elevo el tronco mirada al frente agarra de nuevo la cuerda cerca de los extremos y la dejo sin manos rotando en la nuca mientras el cuerpo hace una rotación de 360° hacia la derecha con brazos extendidos a los lados manteniendo la cuerda extendida, mano derecha agarra el extremo derecho de la cuerda y mano izquierda la mitad para lograr plegar la cuerda en dos extendida mientras la rodilla izquierda se acerca al piso y la planta del pie derecho queda apoyado en el piso, paso cuerda plegada a la nuca libero los extremos de la cuerda y el pliegue dejándolos caer sobre el tronco, flexiona y extiende los brazos izquierdo delante derecho atrás, mientras la rodilla derecha llega al suelo para terminar con una extensión de tronco y mirada al frente.

- **NOTA:** se debe tener en cuenta el desplazamiento por toda el área, el área debe ser un cuadrado, fijarse en el video para orientarse sobre las direcciones en caso de no comprenderlas completamente en la descripción.