ANEXO TÉCNICO
TABLAS GIMNÁSTICAS

1. PARTICIPANTES

- Personas de 60 años y más(1963) que radiquen en Nuevo León.
- Instituciones Públicas, Privadas, Clubes y Municipios del Estado que promuevan la actividad física y el deporte en grupos de personas Adultas Mayores.
- Se entregara el proyecto gimnástico y música el día de la junta previa (De acuerdo a lo establecido en la convocatoria general).
- Cada Institución o municipio podrá inscribir a dos equipos en cada categoría.
- Los equipos se integraran por un mínimo de 12 participantes a 20 como máximo.
- Se requiere un mínimo de 3 deportistas varoniles para registrar a un equipo.

2. CATEGORÍAS Y RAMAS

CATEGORÍAS	RAMAS	NUM. DEPORTISTAS	ENTRENADOR
60 – 68	Mixto	40	2
69 y más		40	2

3. ÁREA DE COMPETENCIA

El área de competencia será de 28 x 15 metros, con un área específica para ubicación de los instructores.

4. DURACIÓN DE RUTINA Y MÚSICA:

- Los equipos tendrán como mínimo de tiempo cuatro minutos (4 min), y un máximode seis minutos (6 min) para demostrar su rutina.

- En el proyecto gimnástico se describen tres momentos: la entrada, la parte principal y la salida, los tiempos que se emplean en cada uno de ellos, así como el tipo de ejercicios que se utilizarán, que pueden ser libres, con muelleo, escalonados, asimétricos, rítmicos, aeróbicos, evoluciones deportivas, fijos, sobre la marcha, disoluciones, combinados, figuras geométricas y cambios de formación.

- Se podrá utilizar cualquier tipo de implemento o accesorios portátiles (pelotas, aros, ligas, bastones, mancuernas, sombrillas, pompones, abanicos, listones, banderines, pañuelos y sombreros), que no pongan en riesgo la integridad física de las participantes.

- Entrada del equipo; se deberá de establecer en el proyecto gimnástico si la entrada cuenta para la evaluación.

- La presentación deberá de apegarse a movimientos gimnásticos y no a movimientos de baile.

- La música deberá ser alegre, vigorosa o marcial, de acuerdo a la coreografía, ritmo y tiempo establecidos en el proyecto gimnástico.

- Al término de su presentación, la salida del equipo deberá ser organizada de tal manera que sea original, coreográfica y rápida. En el proyecto gimnástico se debe de aclarar si el cierre y la salida son simultáneos.

5. UNIFORMES

Deberán de ser creativo, mostrar uniformidad y calzar tenis.

6. ELEMENTOS A CALIFICAR

Todos los equipos deberán presentar en su rutina las tres fases de la actividad física; Calentamiento, ejecución de la rutina y fase final o de recuperación.

- Elementos Básicos; Proyecto, entrada, salida e implemento.

- Aspectos Técnicos; Sincronización, grado de dificultad, calidad de la ejecución, selección de los movimientos, uso del espacio, cambio de formación.

- Aspectos Artísticos; Vestuario, actitud, edición musical y coreografía.

7. JUECES

Serán designados por el Comité Organizador y el fallo que sedetermine durante la competencia a desarrollar será inapelable.

- 1 Juez en Jefe.
- 1 Auxiliar.
- 1 Juez para aspectos básicos.
- 2 Jueces para aspectos técnicos.
- 2 Jueces para aspectos artísticos.
- 2 Jueces para línea.
- 1 Cronometrista.
- 2 Escrutinios.

8. ESCALA DE CALIFICACIÓN

- Se calificará en una escala de mínimo 5 puntos a máximo 10 puntos.
- El primer criterio de desempate, será el equipo que tenga mayor puntuación en aspectos técnicos.
- El segundo criterio de desempate, será el equipo que tenga mayor puntuación en aspectos artísticos.

9. PENALIZACIONES (Menos 5 puntos)

- Si un equipo no cumple con el tiempo estipulado.
- Que uno o varios integrantes pisen la línea que determina el área de competencia.
- Rebasar o no completar el tiempo reglamentario.
- Utilizar escenografías.
- Al utilizar parte del vestuario como implemento o accesorio.
- No presentar el proyecto gimnástico.

10. DESCALIFICACIÓN INMEDIATA

- Si uno o más de uno de los integrantes del equipo, incluyendo Instructor (es) presentan actitudes de falta de respeto a ellos mismos, al público, a los jueces o comité organizador antes, durante y después del evento.
- Si se presentan equipos con menos de 3 participantes varoniles.
- Si se presentan equipos incumpliendo el mínimo de participantes al momento de su rutina.
- Si es completado por un integrante de otro municipio o institución.
- Si no presenta la música en la junta previa.
- Presentar actitud antideportiva.

- Al utilizar elementos de “protestas” en música y vestuario.
- Hacer o promover eventos especiales antes, durante y después del evento.
- Si un instructor participa en la rutina.

11. ORDEN DE PASO

Este se llevara a cabo durante la Junta Previa para ambas categorías.

12. REGLAMENTOS

Se aplicara el Reglamento General de los Juegos Deportivos Estatales del Adulto Mayor 2023.

13. CONTROL MÉDICO.

Durante el desarrollo de esta Edición de los Juegos Deportivos Estatales del Adulto Mayor, se cumplirá con las disposiciones sanitarias establecidas de acuerdo a los indicadores y restricciones determinadas por la Secretaría de Salud del Estado.

14. ALTAS Y BAJAS

En caso de ser necesario se permitirán 2 altas con sus respectivas bajas por categoría, las cuales deberán de notificarse al comité organizador dos días antes de iniciar la junta previa.

15. PREMIACIÓN.

Medallas a los que obtengan los tres primeros lugares.
La cantidad de medallas en disputa por categoría se especifica en el siguiente cuadro:

CATEGORIAS	RAMAS	ORO	PLATA	BRONCE
60 – 68	Mixto	1	1	1
69 y más		1	1	1
Total		2	2	2

16. TRANSITORIOS

Cualquier asunto o caso no especificado será resuelto por el Comité Organizador.