



## **GIMNASIA PARA TODOS** **GYMNAESTRADA (GIMNASTRADA) PANAMERICANA** **REGLAMENTO**

La UNION PANAMERICANA DE GIMNASIA organiza bajo el nombre de GYMNAESTRADA PANAMERICANA una manifestación gimnástica de gran envergadura, comprendiendo demostraciones de conjunto que excluyen toda competencia.

**LA GIMNASIA PARA TODOS A TRAVES DE SUS VARIADAS ACTIVIDADES PROMUEVE LA SALUD, LA CONDICIÓN FÍSICA, LA INTEGRACIÓN SOCIAL, Y EL BIENESTAR FÍSICO Y PSICOLÓGICO; CONSIDERANDO LA PRÁCTICA GIMNÁSTICA COMO UN FENÓMENO SOCIAL Y CULTURAL**

*La Gimnasia Para Todos (GPT), es la disciplina que forma parte del programa de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG), donde **no** está presente la competencia, y al ofrecer una experiencia sin condicionamientos se transforma en una herramienta muy importante de integración e inclusión social y deportiva, es por ello que sería por demás importante desarrollar , promover y difundir su participación en el área panamericana.*

*Como disciplina de la Gimnasia, constituye la base fundamental de todo movimiento realizado por el hombre, y es un componente que está dirigido al bienestar social, psicológico y físico de una población Esta disciplina gimnastica puede constituirse en la práctica regular y sistemática de actividades físicas por todos los estratos poblacionales, sin importar condición social o física, edad, discapacidad, sexo, raza, practicada en pequeños y grandes grupos, y la misma, dada la variedad de sus actividades, está dirigida a ser desarrollada POR Y PARA TODOS.*

*La Gimnasia Para Todos (GPT), es la disciplina que forma parte del programa de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG), una rama de la gimnasia donde **no** está presente la competencia, y al ofrecer una*

*experiencia sin condicionamientos se transforma en una herramienta muy importante de integración e inclusión social y deportiva, es por ello que sería por demás importante (desarrollar, promover, difundir) insertar con convicción*

El CT de GPT de la UPAG se ha propuesto entre sus objetivos multiplicar la participación en nuestra rama de todos los países de América, para lo cual se propone la realización de GYMNAESTRADAS (*Gimnastradas*) regionales y Panamericanas ayudándonos a visualizar, difundir y hacer conocer la GPT, haciendo realidad el objetivo de integración y diversidad propuesto por la FIG.

### **¿CÓMO SE PARTICIPA?**

- Crear una coreografía grupal (5 personas en adelante),
- MÁXIMO 2 COREOGRAFÍAS POR GRUPO.
- El tema es libre, o puede ser planteado por UPAG para cada ocasión
- Puedes usar escenografía, vestuario, maquillaje. No está permitido ningún zapato con taco o similar
- ELEMENTOS: Se pueden usar diversos elementos sean o no elementos convencionales de gimnasia, tales como: aros, cinta, pelotas, ollas, mochilas, sillas, etc.

- DURACIÓN: El tiempo máximo de la rutina es de **5:00 minutos** INTEGRANDO ENTRADA Y SALIDA DEL PRACTCABLE No hay tiempo mínimo. Es Importante respetar los tiempos por la organización.
- MÚSICA: La música debe ser de acuerdo al tema que elijas y con buena calidad de sonido

### **¿CÓMO SE INSCRIBE?**

La inscripción de los grupos se llevará a cabo a través de las Federaciones Nacionales, quienes serán las responsables de remitirlas a la UPAG.

### **CARACTERÍSTICAS DEL ESPACIO A UTILIZAR**

La FEDERACIÓN AFILIADA que desee ser sede de éste evento deberá considerar los requerimientos de espacios y materiales en el lugar que designen para la realización.

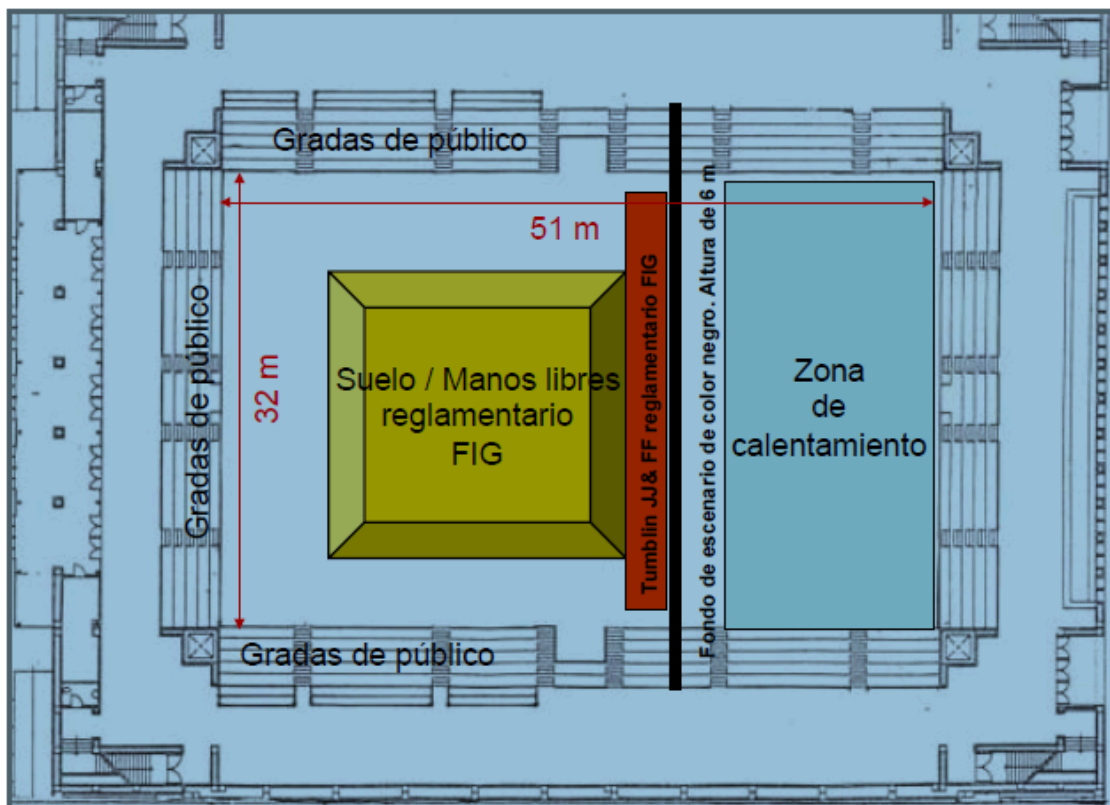
La Organización estará a cargo de un **COMITÉ ORGANIZADOR** de la Federación propuesta, conjuntamente con el **Comité de Gimnasia Para Todos de la UPAG**.

Los requerimientos mínimos en relación al espacio son:

- ✓ Pista polideportiva de revestimiento sintético sobre base de cemento o bien suelo de parqué.
- ✓ Altura del techo superior a 10 m.
- ✓ Gradas dispuestas alrededor de la pista en forma de “U”.
- ✓ Detrás de la pista hay una subdivisión de cortinas donde habrá un espacio de calentamiento.

Las excepciones a este espacio deben consultarse con el Comité de la UPAG.

### **GRÁFICO MODELO**



1.-

Los diferentes ejercicios y movimientos que permite realizar la GIMNASIA Para TODOS, se encuadran en todas sus MODALIDADES (Artística, Ritmica, Trampolin, etc.), considerando también a la danza y las actividades circenses en todos sus estilos:

- Aparatos convencionales y no convencionales tanto como Materiales alternativos de fabricación artesanal y utilización original, serán bien recibidos.
- No hay requisito de edad para la participación en el festival.
- **Las Inscripciones deberán realizarse hasta 30 días (plazo máximo) antes del Evento a través del sistema de gestión administrativa de la UPAG**  
La información requerida estará en relación a: Número Total de Participantes.  
Título de la Exhibición, Modalidades Gimnásticas, Tipo y Número De Material a utilizar y Duración Exacta (minutos y segundos) de la/s Coreografía/s.
- **La Música deberá enviarse vía e-mail a la UPAG como máximo 30 días antes del evento (en formato MP3).**

## **DEL PROGRAMA TÉCNICO**

### **EXHIBICIONES DEMOSTRATIVAS**

Todos los equipos han de preparar de 1 a 2 ejercicios con una duración de cinco minutos como máximo.

El tiempo para la colocación de los aparatos, así como para la entrada y la salida del equipo se contarán dentro de los 5 minutos totales

La exhibición no podrá tener paradas por cambio de vestuario o de música y deberá ser continuado.

### **NÚMERO DE PARTICIPANTES**

**No se podrán realizar ejercicios individuales. Sólo se realizarán ejercicios en equipo de 5 (cinco) gimnastas o más.**

El número máximo de participantes en una coreografía será un número tal que permita montar el trabajo dentro del espacio reglamentario de 12x12 o en su defecto del espacio de que disponga el estadio.

Vestuario libre. Se permite cualquier vestuario dentro de los límites de la ética y el uso de accesorios (sombreros, bastones, pañuelos, etc.).

**Los participantes no podrán actuar con calzado no deportivo como ser zapatos de calle, tacones, etc.**

## **A. DE LA ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO DE LA GYMNAESTRADA PANAMERICANA**

La Organización corresponderá al Comité Organizador de la FEDERACIÓN AFILIADA y al COMITÉ DE GIMNASIA PARA TODOS DE LA UPAG.

- **Las músicas se enviarán al Comité Organizador con 30 días de antelación al Festival, mediante correo electrónico, indicando claramente el Nombre de la Institución y el/los equipo/s participante/s. Formato MP3.**
- El orden de actuación lo establecerá el Comité Organizador.
- Los aparatos que puedan utilizar los diferentes grupos los aportará la Organización del Festival. A sus efectos se enviará detallado en la Invitación un listado de elementos disponibles, debiendo los grupos confirmar con 20 días de antelación qué aparatos usarán, salvo en aquellos casos específicos en los que el club tenga algún aparato especial fabricado por ellos mismos

o no se encuentre en el lugar de celebración.

- La Organización del Festival facilitará información de reserva de alojamiento para los distintos grupos que participan.

LA GYMNAESTRADA PANAMERICANA comprende:

- Ceremonia de Inauguración
- Exhibiciones demostrativas
- Gala de la Confederación Argentina de Gimnasia
- Ceremonia de clausura

**Las exhibiciones de los diferentes equipos participantes deben ser concebidas bajo el formato de grupo y respetando los objetivos de la GYMNAESTRADA PANAMERICANA mencionados anteriormente.**

### **LA CEREMONIA DE INAUGURACIÓN**

Se celebrará al inicio de la primera jornada del Festival y comprenderá:

- Fanfarrias o señal musical.
- Desfile de participantes por Federaciones por orden alfabético, precedida cada una de ellas por la bandera propia de su Federación. En su caso, rótulos correspondientes serán aportados por el Comité Organizador.
- Alocución de una Autoridad de la UPAG
- Alocución de las Autoridades Locales correspondientes que inaugurarán el Festival.
- Retirada de los equipos que desfilaron en el orden de entrada.

### **LA DURACIÓN DEL FESTIVAL**

- La organización establecerá un “Programa” con los horarios y lugares de las distintas actuaciones.
- El festival se realizará en un polideportivo o varios a la vez, repartiendo a los equipos participantes en varias sesiones.
- La duración de cada sesión no debe superar las dos horas.

### **LA INAUGURACIÓN Y CLAUSURA DE LOS EQUIPOS PARTICIPANTES**

Tanto en la Inauguración como en la clausura participarán todos los equipos desfilando por FEDERACIÓN AFILIADA con su insignia (bandera,

estandarte...)

EL COMITÉ DE GIMNASIA PARA TODOS DE LA UPAG SUGIERE A LAS FEDERACIONES ORGANIZADORAS LA REALIZACIÓN DE UNA JORNADA DE TALLERES DE GPT PARA TODOS LOS PARTICIPANTES A CARGO DE LOS TÉCNICOS PARTICIPANTES.

**IMPORTANTE:**

Cualquier modificación requerida para la realización del Festival, será considerada por el Comité de GIMNASIA PARA TODOS de la UPAG.

**COMITÉ DE GIMNASIA PARA TODOS DE LA  
UNIÓN PANAMERICANA DE GIMNASIA**

**Presidente:**

Claudia A.Barros (Argentina)

**Miembros**

Michele V. Carbinatto (Brasil)

Mini Rodríguez (Chile)

Sara Lambert (Trinidad Tobago)

Lori Lasnowsky (USA)

Rebeca Rojas (Venezuela)

Febrero 2025