

Excel
EXCELENCIA DEPORTIVA



IT IS TIME TO

Shine !!



PrincessCUP

JUNIO 1-6 2021

INFO:

+52 8261 7097 33



Excel Academia Deportiva



PRINCESS Cup International Online 2021

Con el fin de motivar y continuar con los avances técnicos de las gimnastas; Excel Academia Deportiva y CONFSPORT MÉXICO invita a todos los clubes y/o colegios a participar bajo las siguientes:

Bases y Requisitos:

LUGAR Y FECHA

Se llevara a cabo vía online y organización con sede en San Nicolás de los Garza, Nuevo León, México, Del 1 al 6 de Junio de 2021.

INSCRIPCIONES

Quedan abiertas a partir de la publicación de la presente, **Cierre de inscripciones 12 de mayo de 2021**, enviando cédula de inscripción y ficha de pago (**un solo deposito por club o escuela**) a la siguiente dirección princesscup@excelacademia.mx (CUPO LIMITADO)

Costo de Inscripción	\$250.00 (Doscientos cincuenta pesos 00/100 MN) por gimnasta
Modalidad o prueba extra	\$150.00 (Ciento cincuenta pesos 00/100 MN)
Gimnastas Internacionales	\$200.00 (DOSCIENTOS PESOS 00/100 MN) MÁS 9% DE IMPUESTO POR PAGO POR PAYPAL incluyendo SOLO diploma o Certificado online

**Deposito a la cuenta:
Banorte a nombre de
Myrthala Adriana Juárez López
Tarjeta: 4189 2810 4615 8946
Cuenta: 0249822201**

**Pago por Pay Pal:
Myrthala López Garza
www.paypal.me/myrjuarez**

MODALIDADES

Gimnasia Rítmica, Gimnasia Estética de Grupos y Acro-Series

CATEGORIAS

Ver anexo Técnico

REQUISITOS TECNICOS

Ver anexo Técnico por Modalidad

REQUISITOS DE VIDEO

Deberán enviar su rutina filmada de frente, de forma horizontal desde un solo ángulo (no videoclip), en formato de video sin introducciones y se subirán por medio de una liga de drive que se les brindara al momento de cubrir su cuota de inscripción y enviar su cedula de inscripción; tendrán que ubicar a su gimnasta en la carpeta de su nivel y categoría. El video tendrá que llevar Nombre completo de la Gimnasta /nivel/año de nacimiento/ Club / Estado o País en el nombre del video en la liga antes mencionada. Ejemplo (Laura Cavazos/Nivel 2/2011/Excel/Nuevo León)

FECHA DE ENTREGA DE VIDEOS

NIVEL	Fecha de envío del video
Nivel Iniciación	22 de Mayo
Nivel 1	22 de Mayo
Nivel 2	22 de Mayo
Nivel 3	23 de Mayo
Nivel 4	23 de Mayo
Nivel 5	23 de Mayo
Nivel cuerda	24 de Mayo
Nivel pelota	24 de Mayo
Nivel cinta	24 de Mayo
Acroserie 1	25 de Mayo
Acroserie 2	25 de Mayo
Acroserie 3	25 de Mayo
FENMEGEG 6-8/8-10	26 de Mayo
FENMEGEG 10-12/12-14	26 de Mayo
FENMEGEG JR/SENIOR	26 de Mayo
IFAGG 8-10	27 de Mayo
IFAGG 10-12	27 de Mayo
IFAGG 12-14	27 de Mayo
IFAGG JUNIOR	27 de Mayo
IFAGG SENIOR	27 de Mayo

EVALUACION :

Los videos serán calificados por evaluadores designados por el comité organizador y Confsport México.

PREMIACION:

Las gimnastas inscritas recibirán un pequeño souvenir del evento.

Todas las gimnastas inscritas recibirán diploma vía online.

Todas las gimnastas que envíen su video en tiempo y forma recibirán medalla.

Gimnasta inscrita y sin participación no será premiada con medalla (los casos específicos para este punto serán revisados por el comité organizador)

ENVIOS DE MEDALLAS Y SOUVENIR:

*Clubs o colegios con más de 15 gimnastas inscritas envío gratis por correos de México, si necesitan otra paquetería el envío corre por cuenta del club o escuela.

*Clubs con menos de 15 gimnastas inscritas envío por correos de México con un costo de 100 por paquete, si necesita otra paquetería el costo de envío será según la ciudad de destino.

*Clubs dentro de Nuevo León, México las medallas y souvenir se entregaran en las instalaciones de Excel Academia Deportiva.

TRANSMISIÓN

La competencia será transmitida vía Facebook en el canal de Excel Academia Deportiva a partir del **1 de Junio de 2021**.

NOTA IMPORTANTE: Hacemos de su conocimiento que los videos e imágenes de las participantes a este Encuentro Nacional Gimnástico PRINCESS CUP INTERNATIONAL ONLINE serán publicadas en FACEBOOK, así como en redes sociales. Por ello EXCEL ACADEMIA Y CONFSPORT da por hecho su autorización para la divulgación del material mencionado, toda vez que dicho material haya sido enviado para la participación en el Encuentro Gimnástico.

TRANSITORIOS:

Los casos no previstos en la presente convocatoria, serán resueltos por el comité organizador.

San Nicolás de los Garza, Nuevo León, MEXICO; Enero 2021



Karla de la Garza Castillo
Directora
Princess Cup 2021



Yazmin Cárdenas Gallegos
Coordinadora General
Princess Cup2021



ENCUENTRO NACIONAL GIMNÁSTICO
PrincessCUP

Myrthala A Juárez López
Delegada CONFSPORT ITALIA
En México



ANEXO TÉCNICO

GIMNASIA RITMICA Y ACRO-SERIES

CATEGORIAS GIMNASIA RITMICA

NIVEL	CATEGORIAS	PRUEBA	AREA DE COMPETENCIA	DURACION
INICIACION	2017,2016,2015 Y +	OBLIGATORIO MANOS LIBRES	3X3 o 5X5MTS	ESTABLECIDO POR EL MONTAJE
NIVEL 1	TODAS LAS EDADES	OBLIGATORIO MANOS LIBRES	3X3 o 5X5MTS	ESTABLECIDO POR EL MONTAJE
NIVEL 2	TODAS LAS EDADES	OBLIGATORIO MANOS LIBRES	3X3 o 5X5MTS	ESTABLECIDO POR EL MONTAJE
NIVEL 3	TODAS LAS EDADES	OBLIGATORIO MANOS LIBRES	3X3 o 5X5MTS	ESTABLECIDO POR EL MONTAJE
NIVEL 4	TODAS LAS EDADES	RUTINA LIBRE M.L.	5X5MTS	60 SEG. MAXIMO
NIVEL 4	TODAS LAS EDADES	RUTINA LIBRE PELOTA	5X5MTS	60 SEG. MAXIMO
NIVEL 5	TODAS LAS EDADES	RUTINA LIBRE M.L.	5X5MTS	60 SEG. MAXIMO
NIVEL 5	TODAS LAS EDADES	RUTINA LIBRE PELOTA	5X5MTS	60 SEG. MAXIMO
NIVEL CUERDA	TODAS LAS EDADES	OBLIGATORIO CUERDA	3X3 o 5X5MTS	ESTABLECIDO POR EL MONTAJE
NIVEL PELOTA	TODAS LAS EDADES	OBLIGATORIO PELOTA	3X3 o 5X5MTS	ESTABLECIDO POR EL MONTAJE
NIVEL CINTA	TODAS LAS EDADES	OBLIGATORIO CINTA	3X3 o 5X5MTS	ESTABLECIDO POR EL MONTAJE

- La competencia se realizará en línea.
- Las entrenadoras subirán a la plataforma Google Drive los videos, se les brindará el link al momento de finalizar el pago de la inscripción.
- La grabación deberá ser de modo horizontal y grabado de una sola toma, sin cortes.
- El área de competencia deberá estar delimitada.
- Posteriormente se transmitirán los videos en vivo en la página de EXCEL ACADEMIA DEPORTIVA.
- La competencia será de forma individual cumpliendo con las características técnicas y corporales del deporte.

PROGRAMA OBLIGATORIO

NIVEL	INICIACION	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	LISTON	PELOTA	CUERDA
EDADES	2017 2016 2015 Y +	TODAS	TODAS	TODAS	TODAS	TODAS	TODAS
MUSICA	determinada	determinada	determinada	determinada	determinada	determinada	determinada
AREA	3X3 o 5X5 mts	3X3 o 5X5 mts	3X3 o 5X5 mts	3X3 o 5X5 mts	3X3 o 5X5 mts	3X3 o 5X5 mts	3X3 o 5X5 mts
VESTIMENTA	Leot/Vest.	Leot/Vest	Leot/Vest	Leot/Vest	Leot/Vest	Leot/Vest	Leot/Vest

- Realizarán una rutina obligatoria. En el mismo orden de elementos, dificultades, así como la música.
- Los dificultades serán predeterminados, aunque podrán elegir con que pierna realizar, pero deberán conservar la bilateralidad.
- Rutinas y música del programa obligatorio en el link:
- https://drive.google.com/drive/folders/15F2imElgn_N_bnkSU4Rcr0F3PIr3VI_2g?usp=sharing

PROGRAMA LIBRE

PROGRAMA LIBRE				
NIVEL	NIVEL 4	NIVEL 4	NIVEL 5	NIVEL 5
PRUEBA	MANOS LIBRES	PELOTA	MANOS LIBRES	PELOTA
EDADES	TODAS	TODAS	TODAS	TODAS
AREA	5X5 MTS	5 X 5 MTS	5X5 MTS	5 X 5 MTS
MUSICA	45 A 60 SEG	45 A 60 SEG	45 A 60 SEG	45 A 60 SEG
VESTIMENTA	LEOTARDO O UNITARDO DE COMPETENCIA	LEOTARDO O UNITARDO DE COMPETENCIA	LEOTARDO O UNITARDO DE COMPETENCIA	LEOTARDO O UNITARDO DE COMPETENCIA
DIFICULTADES	C Y D (ANEXO TECNICO UPCHE)	C Y D (ANEXO TECNICO UPCHE)	D Y E (ANEXO TECNICO UPCHE)	D Y E (ANEXO TECNICO UPCHE)
SALTO	1	1	1	1
EQUILIBRIO	1	1	1	1
ROTACION (GIRO)	1	1	1	1
DIFICULTAD EXTRA LIBRE ELECCION	1		2	
ONDA	1		1	
PASO RITMICO	1	1	1	1
SERIE ACROBATICOS	1	1 ACROBATICO	2	1 ACROBATICO
CAPTURA SIN MANOS		1		1
PEQ. LANZ. SIN MANOS		1		1
REBOTE SIN MANOS		1		1
RODAM. EN 2 SEGM. CORPORA		1		1

- Realizarán una rutina LIBRE. Con los elementos antes mencionados.
- Los dificultades serán de valor C y D para el nivel 4 y D y E para el nivel 5 del programa UPCHE, se anexa tabla en seguida.

PROGRAMA OBLIGATORIO ACROSERIE

NIVEL	CATEGORIAS	PRUEBA	AREA DE COMPETENCIA	DURACION
NIVEL 1	TODAS LAS EDADES	ACROSERIE	LINEA ACROBATICA	ESTABLECIDO POR EL MONTAJE
NIVEL 2	TODAS LAS EDADES	ACROSERIE	LINEA ACROBATICA	ESTABLECIDO POR EL MONTAJE
NIVEL 3	TODAS LAS EDADES	ACROSERIE	LINEA ACROBATICA	ESTABLECIDO POR EL MONTAJE

NIVEL	ACRO 1	ACRO 2	ACRO 3
EDADES	TODAS	TODAS	TODAS
MUSICA	Determinada	Determinada	Determinada
AREA	3X3 o 5X5 mts	3X3 o 5X5 mts	3X3 o 5X5 mts
VESTIMENTA	Leotardo o uniforme del colegio	Leotardo o uniforme del colegio	Leotardo o uniforme del colegio

- Realizarán una rutina obligatoria. En el mismo orden de elementos, dificultades, así como la música.
- Los dificultades serán predeterminados, aunque podrán elegir con que pierna realizar, pero deberán conservar la bilateralidad.
- El área puede ser cuadrada o en forma lineal.

Rutinas y música del programa obligatorio en el link:

https://drive.google.com/drive/folders/15F2imElgnN_bnksU4Rcr0F3PIr3VI_2g?usp=sharing

TABLAS DE DIFICULTAD

17 de 21		EQUILIBRIOS				
		B 2.0	C 3.0	D 4.0	E 5.0	
MANTENER RELEVE	T	PROMENAR PASSE 180	PROMENAR PASEE 360	PROMENAR STRETCH FTE O LATERAL 180	PROMENAR STRETCH FTE O LATERAL 360	
PASEE		PASE C/FLEX TRONCO	PROMENAR 45 ATRAS	180 COUPEE C/FLEX TRONCO		
COUPEE		COUPEE C/FLRX TRONCO	90 AL FTE O LATERAL CON FLEXION		PROMENAR ANILLO 180	
45 AL FTE		45 FTE CON FLEXIÓN TRONCO	STRETCH AL FTE	ARABESCA ATITUDE	STRETCH ATRAS	
45 ATRAS		45 ATRAS CON FLEXION TRONCO		COSACO	PROMENAR STRETCH ATRAS 180	
		90 AL FTE O LATERAL	PLANCHA RELEVE	ANILLO	GIRO ANILLO 360	
				GIRO ANILLO 180		
		PLANCHA FRONTAL	GIRO PASEE 360	PONCHE 135	PONCHE 180	
		GIRO PASEE 180		ILUSIÓN CON MANO	ILUSIÓN SIN MANO	

SALTOS					
A 1.0	B 2.0	C 3.0	D 4.0	E 5.0	
		CORZA	CORZA ANILLO SIN ESPALDA	CORZA ANILLO CON ESPALDA	
	TIJERA	CABRIOLE			
HOP	180 CON VUELTA	360 CON VUELTA	SPLIT	ZANCADA ARQUEADA	
GATO	GATO 180	GATO 360		SALTO SQUART	
	PERNA 90	FOUETTE	90 CON VUELTA 180	COSACO CON MEDIA VUELTA	
VERTICAL SIN ROTACION	VERTICAL CON 180	VERTICAL CON 360	COSACO CON FLEXIÓN	DOBLE ANILLO	
	EQUIS	ARQUEADO	CORZA CON MEDIA VUELTA	RONDA SPLIT	
		COSACO FRONTAL O LATERAL			
		ANILLO CON UNA PIERNA			



ANEXO TÉCNICO

GIMNASIA ESTETICA DE GRUPO

- Las entrenadoras subirán a la plataforma Google Drive los videos, se les brindará el link al momento de finalizar el pago de la inscripción. La grabación deberá ser de modo horizontal y grabado de una sola toma, sin cortes. El área de competencia deberá estar delimitada. Posteriormente se transmitirán los videos en vivo en la pagina de EXCEL ACADEMIA DEPORTIVA.

Programa escolar FENMEGEG

La competencia será de forma individual cumpliendo con las características técnicas y corporales del deporte

Realizarán una rutina obligatoria. En el mismo orden de elementos, dificultades, así como la música.

Realizar la rutina en un área de hasta 5 x 5 metros, área que deberá estar delimitada.

Los dificultades serán predeterminados, aunque podrán elegir con que pierna realizar, pero deberán conservar la bilateralidad.

Rutinas y música en el link:

https://drive.google.com/drive/folders/15F2imE1gnN_bnkSU4Rcr0F3PIr3VI_2g?usp=sharing

Se anexa tabla de categorías:

MUSICA	AÑOS NACIMIENTO	CATEGORÍAS
Mulan	2015-2011	6-8 años/8-10 años
Valiente	2011-2007	10-12 años/12-14 años
Malefica	2006 - +	Junior/Senior

PROGRAMA IFAGG

Requerimientos:

- Podrán participar gimnastas de nivel intermedio/avanzado de cualquier edad.
- La competencia será grupal (de 4 a 12 gimnastas) se promediará la calificación, para sacar la media del grupo.
- Se evaluarán dificultades y requerimientos del código IFAGG
- Deberán ubicar el grupo según su año de nacimiento

Se anexa tabla de categorías:

AÑO NACIMIENTO	CATEGORÍA
2013-2011	8-10 AÑOS
2011-2009	10-12 AÑOS
2009-2007	12-14 AÑOS
2007-2005	JUNIOR
2005 - +	SENIOR

TABLA DE REQUERIMIENTOS RUTINAS IFAGG

REQUERIMIENTOS	8-10	10-12	12-14	JUNIOR	SENIOR
Música	1:25-1:35 min	1:25-1:35 min	1:25-1:35 min	1:25-1:35 min	1:25-1:35 min
Área de competencia	5x5	5x5	5x5	5x5	5x5
Serie de Saltos			1	1	1
Saltos Aislados	1	1	1		
Serie de Equilibrios			1	1	1
Equilibrios Aislados	1	1	1		
Equilibrios Dinámicos	1	1	1	1	1
Serie de movimientos corporales A SMC	2	2	1	Total 2 1 incluye swing 1 libre	Total 2 1 incluye swing 1 libre
Serie de movimientos corporales B SMC			1	Total 4 1 cambio nivel 1 con onda 1 con desplazamiento 1 libre	Total 4 1 cambio nivel 1 con onda 1 con desplazamiento 1 libre
Salto + Equilibrio				1	1
Equilibrio + Salto	1	1			
Salto + Serie de Movimientos Corporales				1	1
Equilibrio + Serie de Movimientos Corporales				1	1
Onda	1	1	1		
swing	1	1	1		
Relajación			1		
Flexión atrás	1	1			
Serie de Movimiento de brazos	1	1			
Serie de Pasos Rítmicos	1	1	1		
Movimientos Acrobáticos	Mínimo 1	Minimo 1	Mínimo 1		



REGLAMENTO GENERAL

I. INSCRIPCIONES

- Para ser válida una inscripción tiene que tener los siguientes requisitos:
- Pago de inscripción por depósito bancario, efectivo o transferencia a la cuenta ya establecida en la convocatoria oficial uno solo por club, academia o escuela.
- Enviar al correo especificado en la convocatoria oficial el recibo de pago y llenar por completo todos los datos correctos y completos en el formato EXCEL brindado por el comité organizador.
- No se permiten inscripciones extemporáneas.

II. RUTINAS

- Las rutinas obligatorias respetaran el mismo orden de elementos y dificultades, así como la música, aunque podrán elegir con que pierna realizar los elementos cumpliendo con los requisitos de lateralidad.
- El entrenador ubicará a sus gimnastas en el nivel correspondiente.
- Si alguno de los elementos de las rutinas obligatorias es cambiada por otro elemento no será válido en la nota de calificación.
- Las rutinas del nivel 4 y 5 deberán de cumplir con los elementos de las tablas UPCHE, se podrán realizar dificultades que no se encuentran en la tabla y el comité de evaluadoras le designara un valor de acuerdo a la dificultad del mismo.

III. VIDEOS:

- Deberán enviar su rutina filmada de frente en forma horizontal desde un solo ángulo (no videoclip) en formato de video sin introducciones, cortes ni cierres. **(Penalización de 0.5 por incumplimiento)**
- Se subirán por medio de una liga de drive que se les brindara al momento de cubrir su cuota de inscripción y enviar su cedula de inscripción.
- Tendrán que ubicar el video de su gimnasta en la carpeta de su nivel y categoría.
- El video tendrá que llevar Nombre completo de la Gimnasta /Nivel/Año de nacimiento/ Club / Estado o País en el nombre del video en la liga antes mencionada. Ejemplo (Laura Cavazos/Nivel 2/2011/Excel/Nuevo León) **(Penalización de 0.5 por incumplimiento)**
- Los videos que no se encuentren en las carpetas de drive la fecha indicada no serán calificados.

IV. AREA:

- Realizar la rutina en un área de 3x3 o 5x5 delimitada según su nivel. **(Penalización de 0.5 por incumplimiento)**
- El área deberá ser segura para la realización de la rutina de la gimnasta.
- Puede utilizar escenografía de acuerdo al tema de la rutina o competencia pero no es un requisito ni afectara la calificación de las gimnastas en la modalidad de Rítmica, Estética y Acro-Serie

V. VESTIMENTA:

- Vestimenta leotardo de competencia para todos los niveles
- El vestuario con temática es opcional para los niveles Iniciación, 1, 2, 3, Cuerda, Pelota y Listón
- El vestuario con temática no puede estorbar la visibilidad de la técnica de la gimnasta para el evaluador.
- La modalidad de Acro-serie puede llevar uniforme deportivo del colegio, leotardo de competencia o ropa deportiva.

VI. PREMIACION.

- La competencia está convocada para gimnastas de iniciación o de nivel escolar y está dividida por niveles según el avance de las gimnastas iniciando con el nivel 1 y hasta las más avanzadas que corresponde al nivel 5, Cada nivel está dividido por categorías según el año de nacimiento de las atletas, Cada categoría se evalúa a todas las gimnastas con un mismo criterio y cuerpo de jueceo, después se acomodan según la calificación obtenida y de ahí se dividen en grupos para su premiación
- Estos grupos se dividen entre 6 o 7 gimnastas La gimnasta que obtiene la más alta puntuación es el primer lugar del grupo A la segunda el primer lugar del grupo B y la tercera el primer lugar del grupo c, las siguientes 3 serían los segundos lugares de cada grupo y así subsecuentemente.
 - Gimnasta que no subió su video en tiempo y forma no será evaluada por lo tanto no recibe medalla aun cuando la inscripción haya sido cubierta.
 - El envío de medallas y suvenir se enviaran a las direcciones que brindaron en el formulario de inscripción.
 - El envío de diplomas será enviado al correo electrónico que establecieron en el formulario de inscripción por medio de un We transfer. Favor de descargarlos al momento de recibir el e-mail, ya que la liga caduca.

VII TRANSITORIOS

- **Todo lo no previsto en este Reglamento será resuelto por el Comité Organizador del Evento**