



***Special Olympics***

Gimnasia Rítmica  
de Olimpiadas Especiales

Reglas, protocolo y etiqueta  
de la gimnasia rítmica



**Contenidos**

Enseñanza de la reglas de gimnasia rítmica .....	2
Procedimientos de protesta .....	6
Protocolo y etiqueta de la gimnasia rítmica .....	7
Deportividad .....	9
Glosario de gimnasia rítmica .....	10



## Enseñanza de la reglas de gimnasia rítmica

El mejor momento para enseñar las reglas de la gimnasia rítmica es durante la práctica. Por ejemplo, las gimnastas deben aprender las rutinas que ejecutarán en la competición. Consultar las **Reglas Oficiales de Deportes de Olimpiadas Especiales** para obtener un listado completo de las reglas de gimnasia rítmica.

### Reglas para competición deportiva

- ♦ **FIG** (Fédération Internationale Gymnastique) el reglamento que rige las competiciones excepto cuando entren en conflicto con las **Reglas Oficiales de Deportes de Olimpiadas Especiales**.
- El orden de las pruebas en Olimpiadas Especiales es: cuerda, aro, mazas, cinta.

### Niveles de competición

- ♦ Las reglas de gimnasia rítmica actuales y las rutinas pueden consultarse en las **Reglas Oficiales de Deportes de Olimpiadas Especiales**.
- Para cada nivel, existen cuatro rutinas.
- Las gimnastas que ejecutan las cuatro rutinas en el mismo nivel se consideran gimnastas de ronda completa. El puntaje de ronda completa es la suma de la nota de cada una de las cuatro rutinas. Las gimnastas pueden ser premiadas por participar en la ronda completa.
- Nivel A
  - Rutinas para gimnastas que compiten sentadas.
  - Pueden participar gimnastas hombres y mujeres.
- Nivel B
  - Rutinas para gimnastas de nivel bajo que tienen movilidad.
  - Pueden participar gimnastas hombres y mujeres.
- Niveles 1-3
  - Rutinas obligatorias — La música y la coreografía vienen prescritas.
  - Participan gimnastas mujeres.
- Nivel 4
  - Rutinas opcionales para gimnastas de nivel avanzado — La música y la coreografía son propias de cada gimnasta.
  - Participan gimnastas mujeres.
- Grupo
  - Rutinas obligatorias para grupos de cuatro o seis gimnastas.
  - Participan gimnastas mujeres.

### Grupos por edad

- ♦ Los competidores están categorizados por divisiones según las edades de acuerdo con las **Reglas Oficiales de Deportes de Olimpiadas Especiales**: 8-11, 12-15, 16-21, 22 en adelante.
- Los grupos por edades pueden combinarse por divisiones si no hay suficientes gimnastas de habilidades similares en un grupo de edad que permita una competición justa

### Aparatos

- ♦ Las características del tamaño de los aparatos manuales se pueden consultar en las **Reglas Oficiales de Deportes de Olimpiadas Especiales**. Si una gimnasta necesita usar un equipo



modificado a causa de una discapacidad, la entrenadora debe hacer llegar a la dirección de la competición un formulario de solicitud de modificación de equipo. Dicho formulario se puede conseguir en las **Reglas Oficiales de Deportes de Olimpiadas Especiales**. (Consultar la sección de **Entrenamiento y competición** para más información).

- Durante la competición, habrá un aparato de reemplazo para cada rutina próximo al practicable. Se aplicará una deducción si la gimnasta usa el aparato de reemplazo. (Por ejemplo, la gimnasta recibirá una deducción si el enganche de la cinta a la varilla de la cinta se rompe durante la rutinas y utiliza la cinta de reemplazo para completar la rutina).
- Los espectadores deben saber que no deben tocar el aparato si sale de la zona de delimitada para la competición. Se aplicará una deducción adicional si la gimnasta recibe ayuda para recuperar un aparato.
- Los aparatos deben calibrarse antes de la competición para asegurarse de que cumplen con las especificaciones de Olimpiadas Especiales. Los aparatos pueden calibrarse de nuevo en cuanto las gimnastas abandonan el tapiz de competición al finalizar la rutina

### Indumentaria

- ♦ El reglamento referente a la indumentaria de competición puede consultarse en las **Reglas Oficiales de Deportes de Olimpiadas Especiales**. Sin embargo, si las **Reglas de FIG** referentes a la indumentaria cambiaran durante las actualizaciones de las **Reglas Oficiales de Deportes de Olimpiadas Especiales**, las gimnastas deberán seguir las **Reglas de FIG** vigentes. (Consultar la sección de **Entrenamiento y competición** para más información).

### Calificación

- Cada rutina es calificada por un juez o un conjunto de jueces, dependiendo de la organización de la competición.
- ♦ Las fichas y las directrices de calificación pueden encontrarse en las **Reglas Oficiales de Deportes de Olimpiadas Especiales**.
- La nota otorgada por el jurado es definitiva. Consultar la sección siguiente sobre los procedimientos de protesta.
- Los jueces de línea deben situarse en esquinas opuestas del practicable de competición para supervisar cualquier posible fuera de límites. Todas las otras deducciones vienen determinadas por la juez o jueces en activo.
- ♦ Las deducciones más neutrales (fuera de límites, aparato, indumentaria, etc.) siguen las **Reglas de FIG**. Existen algunas deducciones neutrales que son exclusivas de Olimpiadas Especiales. Ya que muchas gimnastas tienen problemas de memoria y necesitan ayuda durante las rutinas, las entrenadoras pueden estar en las áreas designadas, a la vista del jurado, para ayudar a sus gimnastas si lo necesitan. Se aplicarán deducciones por ayuda física, verbal y gestos.

### Las rutinas obligatorias se califican atendiendo a:

- Exactitud del texto
  - Dificultad (destrezas identificadas).
  - Conexiones (todas las partes de la rutina excepto las destrezas identificadas).
  - Recorrido en el practicable.
  - Música.
- Ejecución y amplitud
  - La ejecución incluye forma (piernas estiradas, pies en punta, posición, extensión del cuerpo superior, etc.) y errores de aparatos (caídas, recuperación incorrecta, estático, etc.).
  - La amplitud se refiere a la extensión general tanto del cuerpo (altura de los saltos, extensión de las piernas y el cuerpo superior, altura en punta, etc.) como de los aparatos (altura de los lanzamientos, extensión en balanceos, etc.).



- Elegancia e impresión general
  - La elegancia se refiere a brazos de movimientos suaves, armoniosos y refinados, cuerpo de movimientos elásticos y un porte elegante de la parte superior del cuerpo.
  - Una buena impresión general es una ejecución con pocos errores. Las gimnastas deben tener plena confianza y actuar con estilo y expresividad.

**La rutinas opcionales se califican atendiendo a:**

- El valor técnico (destrezas corporales en la rutina).
- Movimientos técnicos de aparatos (cuatro movimientos técnicos obligatorios por cada aparato).
- Conexiones y técnica del aparato.
- Musicalidad.
- Recorrido sobre el tapiz y el uso del espacio.
- Ejecución y amplitud.
- Elegancia e impresión general.

**Las rutinas en grupos se califican atendiendo a:**

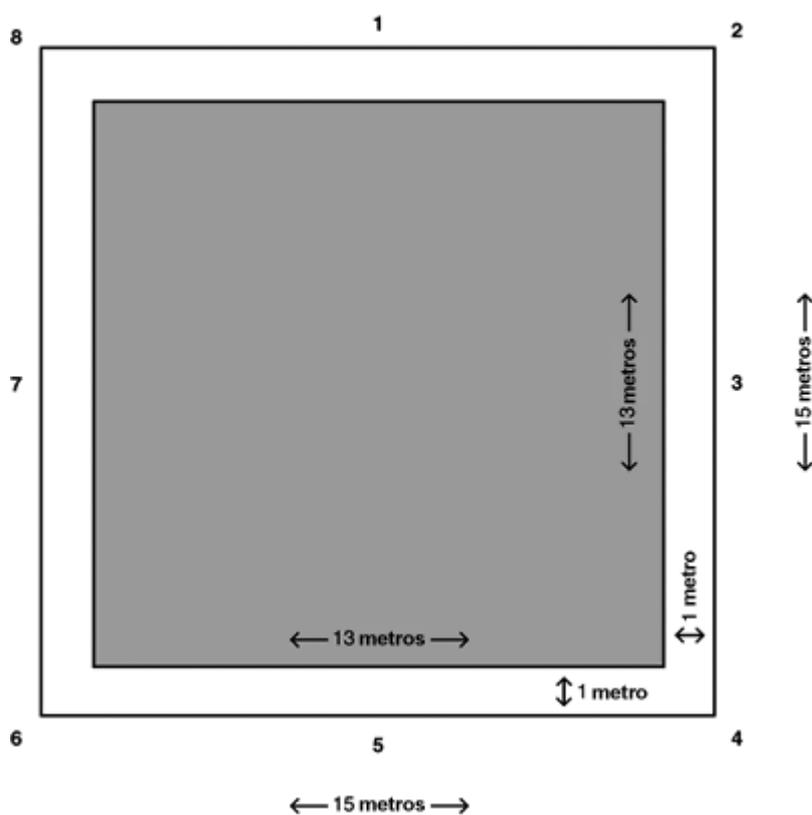
- Dificultad (destrezas identificadas y formaciones).
- Conexiones.
- Uniformidad del grupo.
- Música.
- Ejecución y amplitud.
- Elegancia e impresión general.

**Practicable**

- El jurado siempre se sienta en el lado 1 del piso de competición. Las gimnastas deben practicar las rutinas y aprender los recorridos sobre el tapiz según esta ubicación.
- Recorridos en el sentido de las manillas del reloj (hacia la derecha) en el practicable: lado 1, esquina 2, lado 3, esquina 4, lado 5, esquina 6, lado 7, esquina 8.



JUECES





## Procedimientos de protesta

Los procedimientos de protesta están regidos por las reglas de la competición y pueden cambiar de competición a competición. Sólo se pueden protestar infracciones a las reglas. Juicios emitidos por el cuerpo oficial o decisiones sobre las divisiones no pueden ser objeto de protesta. La protesta debe hacerse por escrito, indicar una infracción específica a las reglas y expresar por qué la entrenadora considera que no se ha seguido la regla.

La entrenadora debe consultar con el equipo de dirección de la competición los procedimientos de protesta de dicha competición antes de su comienzo. Existe un periodo de tiempo limitado para presentar una protesta. Las entrenadoras deben ser conscientes del impacto sobre sus gimnastas y sobre el programa de competición.

El papel del equipo de dirección de la competición o del jurado es hacer cumplir las reglas. Como entrenadora, su obligación para con sus gimnastas y equipo es protestar ante cualquier acción o circunstancia que, mientras sus gimnastas estén compitiendo, infrinja las **Reglas Oficiales de Gimnasia Rítmica de Olimpiadas Especiales**. Es extremadamente importante que no emita protestas porque usted o su gimnasta no hayan obtenido el resultado deseado en una prueba. El rellenar una protesta es un asunto serio que afecta a la competición.



## **Protocolo y etiqueta de la gimnasia rítmica**

### **Durante la práctica**

#### **Las entrenadoras deben:**

- Llegar pronto para asegurarse de que el gimnasio está preparado para el entrenamiento (piso despejado, equipo en buen estado, música preparada).
- Sentar un buen ejemplo para las gimnastas vistiéndose con la indumentaria apropiada para el entrenamiento.
- Tener una programación general de la sesión de entrenamiento y un buen conocimiento de las destrezas y progresiones de enseñanza a emplear.
- Mantener disciplina y prestar atención a la seguridad en todo momento.
- Estar preparada para reaccionar correctamente en caso de lesión o emergencia.
- Interactuar con todas las gimnastas durante todas las sesiones de práctica.
- Disponer de suficientes asistentes de entrenamiento para dirigir una sesión de entrenamiento bien organizada.

#### **Las entrenadoras deben instruir a las gimnastas a:**

- Llegar a tiempo a la práctica.
- Llevar la indumentaria apropiada.
- Estar dispuestas a trabajar cuando empieza la práctica.
- Escuchar a todos los instructores.
- Usar los propios aparatos que les facilitan las entrenadoras.
- Usar los aparatos de forma segura y con la finalidad para la que han sido diseñados.
- Respetar el espacio personal de las otras gimnastas en el tapiz.
- Recibir el permiso de la entrenadora para abandonar el tapiz.
- Respetar a las entrenadoras.

### **En la competición**

#### **Las entrenadoras deben:**

- Cumplimentar correctamente todos los formularios y dentro del plazo estipulado.
- Comunicar a las gimnastas la ubicación y la hora de la competición.
- Instruir a las gimnastas sobre lo que hay que llevar puesto para competir.
- Llevar los aparatos de rítmica al lugar de competición o indicar a las gimnastas que lleven sus propios aparatos.
- Llevar la música (para rutinas) al lugar de competición; para rutinas opcionales, instruir a las gimnastas para que lleven una copia extra de su música.
- Llegar pronto a la competición.
- Comprobar con la Dirección de la competición que todas las gimnastas han sido inscritas correctamente.
- Notificar a la Dirección si hay alguna baja.
- Asistir a todas las reuniones de entrenadoras.
- Ser responsable de las gimnastas bajo su supervisión.
- Asegurarse de que la gimnasta está preparada para competir cuando el cuerpo oficial la llame.
- Facilitar cualquier tipo de ayuda necesaria a sus gimnastas y permanecer en la zona destinada para ese fin.



- Ser respetuosa con todo el personal de la competición, cuerpo oficial y otras participantes.
- Ser positiva y entusiasta y favorecer el buen espíritu deportivo.

**Las entrenadoras deben instruir a las gimnastas a:**

- Llegar a tiempo a la competición.
- Llevar la indumentaria apropiada para competir.
- Llevar sus propios aparatos si así se lo ha indicado la entrenadora.
- Llevar una copia extra de la música para las rutinas opcionales.
- Mostrar siempre buen espíritu deportivo.
- Respetar el espacio personal de las otras gimnastas en el tapiz durante el calentamiento.
- Permanecer en las zonas designadas para el calentamiento y competición
- Recibir el permiso de la entrenadora para abandonar la zona.
- Respetar a todo el cuerpo oficial y al jurado
- Mantener todas las pertenencias personales y aparatos en la zona designada para ello.
- Comer y/o beber sólo en las zonas designadas.

**Las entrenadoras deben instruir a los padres y/tutores y espectadores a:**

- Mostrar siempre buen espíritu deportivo.
- Respetar a todo el cuerpo oficial y al jurado.
- Permanecer en las zonas designadas para espectadores.
- No recuperar ningún aparato que salga del tapiz de competición.
- No usar fotografías con flash.



## **Deportividad**

El buen espíritu deportivo es el compromiso tanto de las entrenadoras como de las gimnastas a jugar limpio, tener un comportamiento ético e integridad. Tanto en la percepción como en la práctica, la deportividad se define como aquellas cualidades que se caracterizan por generosidad y preocupación genuina por los demás. Lideradas por el ejemplo. A continuación resaltamos algunos puntos e ideas en los que centrarse para saber cómo enseñar y entrenar la deportividad a sus gimnastas.

### **Esfuerzo competitivo**

- Dar el máximo esfuerzo durante cada prueba.
- Practicar las destrezas con la misma intensidad como se haría en competición.

### **Juego limpio siempre**

- Cumplir siempre las reglas.
- Demostrar siempre deportividad y juego limpio.
- Respetar siempre las decisiones del cuerpo oficial y jueces.

### **Lo que se espera de las entrenadoras:**

- Dar siempre un buen ejemplo a seguir tanto a las gimnastas como a los espectadores.
- Instruir a las participantes en las responsabilidades propias de la deportividad y exigir que hagan de la deportividad y la ética sus prioridades principales.
- Respetar los juicios del cuerpo oficial que sigan las reglas de la prueba y no mostrar ningún comportamiento que pudiera incitar a los fans.
- Tratar con respeto a las entrenadoras oponentes, directores, participantes y aficionados.
- Demostrar un alto grado de deportividad.

### **Lo que se espera de las gimnastas:**

- Tratar a las compañeras competidoras con respeto.
- Animar a las competidoras cuando han cometido un error.
- Respetar las opiniones del cuerpo oficial que cumplan con las reglas de la competición.
- Aceptar seriamente la responsabilidad y privilegio de representar a Olimpiadas Especiales.
- Definir el ganar como dar lo máximo de cada una.
- Cumplir con los estándares más altos de deportividad establecidos por la entrenadora.
- ¡Divertirse!

### **Recuerde**

- Muestre siempre un buena deportividad.
- Tenga una actitud positiva frente a la competición.
- ¡Premie el intento, no sólo el resultado!



## Glosario de gimnasia rítmica

<b>Término</b>	<b>Definición</b>
<b>Agarre exterior</b>	Aro — Un agarre con las manos en puntos opuestos del aro
<b>Agarre inferior</b>	Aro — Sujeción del aro con una mano o dos manos con las palmas mirando hacia arriba o alejándose del cuerpo.
<b>Agarre mixto</b>	Aro — El aro se sostiene con una mano con agarre superior y la otra con agarre inferior.
<b>Agarre superior</b>	Aro — Sujeción del aro con una o ambas manos con las palmas mirando hacia abajo o hacia el cuerpo.
<b>Alineamiento del cuerpo</b>	Postura correcta, con la cabeza, los hombros, las costillas y la pelvis alineados. Las caderas y los hombros deben estar en el mismo plano.
<b>Amplitud</b>	Hace referencia a la extensión tanto del cuerpo (altura de los saltos, extensión de las piernas y parte superior del cuerpo, altura en punta) como a la de aparatos (altura de los lanzamientos y extensión en los balanceos).
<b>Aparato manual</b>	Cuerda, aro, pelota, mazas, cinta
<b>Apertura de pies</b>	Ballet — La habilidad de un gimnasta de girar los pies y piernas hacia afuera desde las caderas.
<b>Arabesque</b>	Ballet — Pierna extendida a la horizontal hacia delante o hacia detrás.
<b>Arco</b>	Posición del cuerpo — Una posición extendida con la parte superior del cuerpo inclinada hacia atrás, formando un arco por detrás.
<b>Attitude (posición)</b>	Ballet — Pierna elevada a la horizontal hacia delante o hacia detrás flexionada y con rotación hacia afuera.
<b>Balanceos</b>	Suaves movimientos del cuerpo, de los brazos o los aparatos. Pueden hacerse hacia arriba, abajo o a los laterales, por encima de la cabeza o en cualquier plano.
<b>Bourrée</b>	Ballet — Pequeños pasitos de puntas.
<b>Brazo libre</b>	El brazo que no está sosteniendo el aparato manual. La gimnasta debe mostrar una posición definida con el brazo libre en todo momento.
<b>Brazos en molino</b>	Danza — Grandes círculos que se hacen con los brazos separados por



	180°.
<b>Chassé</b>	Ballet — Un paso de galope en el que los pies se juntan en el aire. Puede hacerse hacia delante, al lateral o hacia detrás.
<b>Circunducción</b>	Danza — Un giro de 360° del tronco manteniendo un ángulo de flexión. Puede hacerse a la derecha o a la izquierda.
<b>Contracción</b>	Posición corporal — Una flexión hacia delante del tronco contrayendo los músculos abdominales, pelvis hacia adentro, rodillas flexionadas y la cabeza agachada en línea con el cuerpo.
<b>Deducciones neutrales</b>	Competición — Deducciones hechas por el jurado al final de la rutina como por salirse de los límites, infracciones de entrenamiento, de indumentaria o aparatos.
<b>Degagé</b>	Ballet — Un paso donde el pie apunta ligeramente hacia fuera despegándose del suelo. La planta del pie totalmente extendida. Puede hacerse hacia delante, al lateral o hacia detrás.
<b>Destrezas identificadas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ En las rutinas obligatorias, son las destrezas principales. Estas destrezas figuran en las <b>Reglas Oficiales de Olimpiadas Especiales</b>.</li> </ul>
<b>Developpé</b>	Ballet — Un movimiento en el que la pierna que trabaja se lleva hasta la rodilla de la pierna de apoyo y se extiende lentamente hacia una posición abierta en el aire y se mantiene ahí con un perfecto control. Puede hacerse hacia delante, al lateral o atrás.
<b>Dificultades corporales</b>	Existen cuatro categorías de destrezas o dificultades corporales: saltos/zancadas, giros, equilibrios y flexibilidades. A veces se les añaden dificultades acrobáticas.
<b>Eje horizontal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Una línea imaginaria de lado a lado alrededor de la cual gira el aparato. (Ver <b>la sección de Destrezas</b> para más información).</li> </ul>
<b>Eje vertical</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Una línea imaginaria de arriba a bajo alrededor de la cual gira la gimnasta o el aparato. (Consultar <b>la sección de Destrezas</b> para más información).</li> </ul>
<b>Ejecución</b>	Se refiere al modo en el que se desempeña una destreza, incluyendo piernas rectas, pies en punta, alineamiento del cuerpo y buena técnica tanto en las destrezas corporales como de aparatos.
<b>Enrolles</b>	Cuerda — La cuerda se enrosca alrededor de alguna parte del cuerpo.
<b>Equilibrio</b>	Destreza corporal — Un movimiento que requiere que la gimnasta permanezca inmóvil en una posición. Puede ser con pies planos o en relevé.



<b>Espirales</b>	Cinta — Pequeñas trayectorias circulares que se hacen con la muñeca.
<b>Flexibilidad</b>	Destreza corporal — Un movimiento que requiere agilidad en la espalda, torso y/o piernas.
<b>Formación</b>	Grupo — Un dibujo formado por las gimnastas situadas en el piso.
<b>Fuerza central</b>	El centro del cuerpo — La musculatura abdominal que estabiliza el torso y la pelvis permitiendo a la gimnasta trabajar con un correcto alineamiento del cuerpo.
<b>Giro</b>	Destreza corporal — Un giro hecho sobre un pie.
<b>Giro sobre puntas (Bourrée)</b>	Ballet — Un giro en el sitio con muchos pequeños pasitos en relevé.
<b>Giros entrelazados (chainé)</b>	Ballet — Un giro de desplazamiento de tres pasos hecho de punta.
<b>Gran jeté</b>	Ballet — Un salto de un pie a otro con las piernas en una posición definida. (Ejemplos: zancada, con círculo, de corza).
<b>Grand battement</b>	Ballet — Un ejercicio en el que una pierna se eleva con fuerza desde la cadera hacia el aire y luego regresa a su posición inicial. Puede hacerse al frente, al lateral o hacia atrás.
<b>Lanzamiento</b>	Aparatos — La gimnasta lanza los aparatos al aire y, después de un movimiento sin contacto con las manos, recupera el aparato.
<b>Lanzamiento de inversión</b>	Aro — Lanzamiento alrededor del eje horizontal.
<b>Molinos</b>	Mazas — Pequeños movimientos como las aspas de un molino con las mazas en movimiento en 8 con las muñecas juntas. Pueden hacerse en vertical, horizontal o por arriba.
<b>Movimiento en 8</b>	Aparato — Dos movimientos circulares en el mismo plano ejecutados en sucesión, por ejemplo un círculo sagital ejecutado en el lado derecho del cuerpo seguido de un círculo sagital en el izquierdo.
<b>Movimientos locomotores</b>	Danza — Pasos que recorren el piso. (Ejemplos: caminar, correr, saltitos, chassé).
<b>Ondas</b>	Un movimiento como una onda que recorre todo el cuerpo. Existen ondas delanteras, traseras y laterales.
<b>Paso de gato (pas de chat)</b>	Ballet — Un traspaso en el aire del peso de un pie a otro, elevando las rodillas en posición attitude frontal (flexionadas y con rotación hacia afuera).



<b>Passé</b>	Ballet — Un movimiento en el que el pie de la pierna de batida se eleva hacia la rodilla de la pierna de apoyo. Puede ser en paralelo o hacia fuera.
<b>Patada de tijera</b>	Danza — Un traspaso en el aire del peso de un pie a al otro con las piernas elevadas en posición extendida. Puede hacerse al frente o atrás.
<b>Pica</b>	Posición corporal —En posición sentada las piernas juntas y estiradas.
<b>Pilates</b>	Un método de entrenamiento cruzado de mantenimiento físico que combina ejercicios de estiramiento con ejercicios de fortalecimiento. El Pilates se desarrolló por Joseph Pilates.
<b>Plano frontal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ En frente. (Consultar <b>la sección de Destrezas</b> para más información).</li> </ul>
<b>Plano horizontal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Paralelo al piso. (Ver <b>la sección de Destrezas</b> para más información).</li> </ul>
<b>Plano sagital</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Al lado. (Consultar <b>la sección de Destrezas</b> para más información).</li> </ul>
<b>Plié</b>	Ballet — Una flexión de la rodilla o rodillas.
<b>Pliegue</b>	Posición corporal —Las piernas juntas y flexionadas.
<b>Port de bras</b>	Ballet — Posición de los brazos
<b>Presentación</b>	Competición — Consiste en levantar uno o ambos brazos al principio y al final de cada rutina para saludar al jurado.
<b>Puente</b>	Posición corporal — La gimnasta adopta una posición de arco con las manos y pies sobre el piso levantando el abdomen.
<b>Recuperación</b>	Recibir el aparato con cualquier parte del cuerpo que no sean las manos.
<b>Relevé</b>	Ballet — Una posición en pie elevándose sobre la punta.
<b>Reverencia</b>	Ballet — Una combinación que se hace al final de la clase de ballet.
<b>Rodamiento asistido</b>	Aro, pelota — Un rodamiento del aparato guiado por una o dos manos durante el recorrido.
<b>Rodamiento boomerang</b>	Aro — Un rodamiento libre con efecto en el giro que hace que se aleje rodando y vuelva.
<b>Rodamiento libre</b>	Aro, pelota — Un rodamiento del aparato que no se guía con las



	manos durante el rodamiento.
<b>Rond de jambe</b>	Ballet — Un movimiento circular de la pierna: de delante, al lateral, atrás o al revés, de detrás al lateral y al frente.
<b>Rotación libre</b>	Aro — Una rotación sin que la mano esté sobre el aro durante la rotación.
<b>Rotaciones</b>	Cuerda, aro — El aparato se mueve siguiendo una trayectoria circular.
<b>Rutina obligatoria</b>	Competición — Una rutina con coreografía y música prescritas.
<b>Rutina opcional</b>	Competición — Una rutina con coreografía y música que es única de la gimnasta.
<b>Saltito</b>	Danza — Un salto que comienza y acaba sobre el mismo pie, con la pierna libre en una forma definida (Ejemplos: passé, arabesque).
<b>Salto</b>	Danza — Elevación a dos pies llegando al piso sobre los dos pies con las piernas en una posición definida. (Ejemplos: recto, agrupados, carpado).
<b>Sentadilla</b>	Posición corporal — En pie con la pierna de apoyo flexionada y la otra extendida hacia atrás, al lateral o enfrente.
<b>Serpentinas</b>	Cinta — Pequeñas trayectorias de lado a lado (horizontal) o de arriba a bajo (vertical) que se hacen con la muñeca.
<b>Sincronización</b>	Grupo — Todas las gimnastas ejecutan una destreza al mismo tiempo.
<b>Sous-sus</b>	Ballet — Un relevé en la quinta posición con un pie situado directamente enfrente del otro.
<b>Spagat frontal</b>	Posición corporal — Las piernas están extendidas a los laterales.
<b>Tendu</b>	Ballet — El pie que trabaja se desliza hasta estar en punta sobre el piso. Puede hacerse hacia el frente, al lateral o hacia atrás.
<b>Zancada en spagat</b>	Posición corporal — Sobre el piso o en el aire durante un salto, una posición con mucha separación entre las piernas. Puede hacerse con una pierna al frente y una pierna atrás o en lateral.