

NORMATIVA ESCOLAR 2022-2023

**MODALIDAD :
GIMNASIA RÍTMICA**

NORMATIVA TÉCNICA DE GIMNASIA RÍTMICA

Categorías:

- Prebenjamín: Nacidos/as en los años 2017 (solo conjunto y gran grupo) 16 - 15
- Benjamín: nacidos/as en los años 2014 - 13
- Alevín: nacidos/as en los años 2012 - 11
- Infantil: nacidos/as en los años 2010 - 09
- Cadete: nacidos/as en los años 2008 - 07...

Para la participación en tríos, conjuntos y gran grupo se permite subir a las gimnastas a una categoría superior a la suya, siempre y cuando se encuentren en el último año de la categoría que realmente les corresponde.

Fases de competición:

- Fase Local
- Fase Provincial

Sistema de competición:

- Categoría Miniprebenjamín: conjuntos y gran grupo
- Categoría Prebenjamín: Individual, dúos, tríos, cuartetos, conjuntos y gran grupo
- Categoría Benjamín: Individual, dúos, tríos, cuartetos, conjuntos y gran grupo
- Categoría Alevín: Individual, dúos, tríos, cuartetos, conjuntos y gran grupo
- Categoría Infantil: Individual, dúos, tríos, cuartetos, conjuntos y gran grupo
- Categoría Cadete: Individual, dúos, tríos, cuartetos, conjuntos y gran grupo

Modalidades:

- Individual: Un/a solo/a gimnasta realiza el ejercicio.
- Dúos, Tríos o Cuartetos: Dos, Tres o Cuatro gimnastas realizan el ejercicio.
- Conjuntos: 5 o 6 gimnastas realizan el ejercicio.
- Gran grupo: 7 o más gimnastas.

Vestimenta:

Todos/as los/as gimnastas deberán utilizar maillot con ó sin medias, y deberán utilizar punteras o en su defecto descalzos/as (vestimenta propia de esta modalidad código FIG 2022-2024). También estará permitido el uso de maillots con faldas (Ver código FIG 2022-2024), excepto para los chicos (no podrán llevar maillots con falda).

En los tríos, conjuntos y gran grupo los/as gimnastas deberán ir vestidos/as idénticamente.

No se permiten accesorios en los maillots que sobresalgan claramente del maillot (pajaritas, corbatas, capas, etc).

No se permite el uso de maillots que parezcan claramente un disfraz.

No se permite el uso de maillots con nombres, palabras y mucho menos publicidad de asociaciones, clubes etc...

Música:

En todas las modalidades se deberá respetar las normas de la música del código F.I.G. Si la/el gimnasta/s realiza la acción de cantar tendrá una penalización de 0,50 de la juez responsable.

Normativa:

Se seguirá el código de puntuación de la F.I.G. del 2022 - 2024, en cuanto a aspectos generales, con las modificaciones, restricciones y adaptaciones que se detallan en esta normativa:

APARATOS, Y TIEMPOS DE LOS EJERCICIOS

CATEGORÍA	MODALIDAD	APARATO	MEDIDAS	TIEMPO	MUSICA
MINIPREBENJAMÍN	Conjunto	Manos Libres		1:35 a 1:50	
	Gran Grupo	Manos Libres		1:35 a 1:50	
PREBENJAMÍN	Individual	Manos Libres		1:00 a 1:15	
	Dúos, Tríos o Cuartetos	Manos Libres		1:30 a 1:45	
	Conjunto	Manos Libres		1:35 a 1:50	
	Gran Grupo	Manos Libres		1:35 a 1:50	
BENJAMÍN	Individual	Manos Libres		1:00 a 1:15	
	Dúos, Tríos o Cuartetos	3 pelotas	15cm. Diámetro mínimo	1:30 a 1:45	
	Conjunto	Manos Libres		1:45 a 2:00	
	Gran Grupo	Aparato Original		1:45 a 2:00	
ALEVÍN	Individual	Aro	Normativa FIG Junior	1:15 a 1:30	
	Dúos, Tríos o Cuartetos	3 cuerdas	Normativa FIG Junior	1:30 a 1:45	
	Conjunto	Pelotas	Normativa FIG Junior	1:45 a 2:00	
	Gran Grupo	Aparato Original		2:00 a 2:15	
INFANTIL	Individual	Cuerda	Normativa FIG Junior	1:15 a 1:30	
	Dúos, Tríos o Cuartetos	3 pares de Mazas	Normativa FIG Junior	1:30 a 1:45	
	Conjunto	3 Aros 2/3 Pelotas	Normativa FIG Junior	1:45 a 2:00	
	Gran Grupo	Aparato Original		2:00 a 2:15	
CADETE	Individual	Mazas	Normativa FIG Junior	1:15 a 1:30	
	Dúos, Tríos o Cuartetos	3 Aros	Normativa FIG Junior	1:30 a 1:45	
	Conjunto	Aros	Normativa FIG Junior	1:45 a 2:00	
	Gran Grupo	Aparato Original		2:00 a 2:15	

Aparatos:

Utilización de aparato no reglamentario según normativa y categoría.
PENALIZACIÓN: 0,50 juez responsable

PREBENJAMÍN INDIVIDUAL

Duración del ejercicio: De 1,00 a 1,15.

Programa técnico: Manos libres.

Música: Podrá ser cantada (con letra) pero la gimnasta no podrá cantar

DIFICULTAD (D) PREBENJAMÍN INDIVIDUAL:

Componentes de la dificultad corporal (Manos Libres)	
Dificultades Corporales No permitido DB combinadas	Ondas W
Min. 3 (1 de cada grupo) - Máximo 4 BD (Contaran las 4 DB de valor más alto) Valor máximo DB 0,3	Obligatorio 2 Ondas totales

.- Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 4: En el ejercicio, deben estar presentes las Dificultades de cada Grupo Corporal (mínimo 1 de cada grupo corporal). Saltos, Equilibrios y Rotaciones. Se contarán las 4 de valor más alto. Valor Máximo 0,30 teniendo valor 0,00 si se realizar dificultades de más valor excepto para los giros en que se validará con 0,30 de valor máximo.

.- No se podrán realizar dificultades en Tour lento (no se validará la dificultad).

.- No se podrán ejecutar dificultades corporales combinadas siendo su valor 0.00 en caso de ser realizadas.

0.30
Por cada grupo corporal ausente
Por cada onda total del cuerpo ausente

ARTÍSTICO:

.- Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente tres series de pasos de Danza.

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

.- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

EJECUCIÓN:

.- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

PREBENJAMÍN CONJUNTOS

Duración del ejercicio: De 1,35 a 1,50.

Gimnastas: 5 o 6

Programa técnico: Manos libres.

Música: Podrá ser cantada (con letra) pero las gimnastas no podrán cantar

DIFICULTAD (D) PREBENJAMÍN CONJUNTOS:

Componentes de dificultad Conjuntos (Manos Libres)			
DIFICULTAD CORPORAL		DIFICULTAD COLABORACIONES (DC)	
Dificultades corporales No permitido DB combinadas	Ondas - W	Elementos de colaboración sin aparato	
Min. 3 (1 de cada grupo) - Max. 4 DB (Contaran las 4 de valor más alto)	Obligatorio 2 Ondas totales	Min. 4 (1 de cada tipo), Max 8	Min. 1 colaboración de cada tipo: Realizar 1 C Realizar 1 CC Realizar 1CR Realizar 1 CL
Valor Max. DB 0,3			

- Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 4: En el ejercicio, deben estar presentes las Dificultades de cada Grupo Corporal (mínimo 1 de cada grupo corporal). Saltos, Equilibrios y Rotaciones. Valor Máximo 0,30 teniendo valor. 0,00 si se realizar dificultades de más valor excepto para los giros en que se validará con 0,30 de valor máximo.

- 2 ondas totales obligatorias.

- No se podrán realizar dificultades en Tour lento (no se validará la dificultad).

- No se podrán ejecutar dificultades corporales combinadas siendo su valor 0.00 en caso de ser realizadas.

0.30
Por cada grupo corporal ausente
Por cada onda total del cuerpo ausente

.- Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente mínimo 4 elementos de colaboración, máximo 8 que serán validados en orden de ejecución.

0.30
Por cada tipo de colaboración ausente / Tipo de colaboración

ARTÍSTICO:

.- Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente tres series de pasos de Danza.

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

.- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

EJECUCIÓN:

.- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

PREBENJAMÍN GRAN GRUPO

Duración del ejercicio: De 1,35 a 1,50

Gimnastas: 7 o más (hasta un máximo de 20)

Programa técnico: Manos libres.

Música: Podrá ser cantada (con letra) pero las gimnastas no podrán cantar

DIFICULTAD (D) PREBENJAMÍN GRAN GRUPO:

Componentes de dificultad Gran Grupo (Manos Libres)			
DIFICULTAD CORPORAL		DIFICULTAD COLABORACIONES (DC)	
Dificultades corporales No permitido DB combinadas	Ondas - W	Elementos de colaboración sin aparato	
Min. 3 (1 de cada grupo) - Max. 4 DB (Contaran las 4 de valor más alto)	Obligatorio 2 Ondas totales (Todas las gimnastas)	Elementos de Colaboración	Escalas
		Min. 6 - Max 8	2 mínimo
Valor Max. DB 0,3			

.- Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 4: En el ejercicio, deben estar presentes las Dificultades de cada Grupo Corporal (mínimo 1 de cada grupo corporal). Saltos, Equilibrios y Rotaciones. Valor Máximo 0,30 teniendo valor. 0,00 si se realizar dificultades de más valor excepto para los giros en que se validará con 0,30 de valor máximo.

.- 2 ondas totales obligatorias.

.- No se podrán realizar dificultades en Tour lento (no se validará la dificultad).

.- No se podrán ejecutar dificultades corporales combinadas siendo su valor 0.00 en caso de ser realizadas.

0.30
Por cada grupo corporal ausente
Por cada onda total del cuerpo ausente

.- Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente mínimo 6 elementos de colaboración (ver explicación de colaboración en gran grupo), máximo 8 validados en orden de ejecución.

.- Cada ejercicio deberá llevar 2 escalas mínimo. Valor 0,30

0.30
Por cada colaboración ausente
Por cada escala ausente

.- Bonificación por tener más de 12 gimnastas (ver aclaración final)

ARTÍSTICO:

.- Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente tres series de pasos de Danza.

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

.- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

EJECUCIÓN:

.- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

BENJAMÍN INDIVIDUAL

Duración del ejercicio: De 1,00 a 1,15.

Programa técnico: Manos libres.

Música: Podrá ser cantada (con letra) pero la gimnasta no podrá cantar

DIFICULTAD (D) BENJAMÍN INDIVIDUAL:

Componentes de la dificultad corporal (Manos Libres)	
Dificultades Corporales No permitido DB combinadas	Ondas W
Min. 3 (1 de cada grupo) - Máximo 6 BD (Contaran las 6 DB de valor más alto) Valor máx. DB 0,4	Obligatorio 2 Ondas totales

.- Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 6: En el ejercicio, deben estar presentes las Dificultades de cada Grupo Corporal (mínimo 1 de cada grupo corporal). Saltos, Equilibrios y Rotaciones. Se contarán las 6 de valor más alto. Valor Máximo 0,40 teniendo valor. 0,00 si se realizar dificultades de más valor excepto para los giros en que se validará con 0,40 de valor máximo.

.- No se podrán realizar dificultades en Tour lento (no se validará la dificultad).

.- No se podrán ejecutar dificultades corporales combinadas siendo su valor 0.00 en caso de ser realizadas.

0.30
Por cada grupo corporal ausente
Por cada onda total del cuerpo ausente

ARTÍSTICO:

.- Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente tres series de pasos de Danza,

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

.- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

EJECUCIÓN:

.- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

BENJAMÍN CONJUNTOS

Duración del ejercicio: De 1,45 a 2,00.

Gimnastas: 5 o 6

Programa técnico: Manos libres.

Música: Podrá ser cantada (con letra) pero las gimnastas no podrán cantar

DIFICULTAD (D) BENJAMÍN CONJUNTOS:

Componentes de dificultad Conjuntos (Manos Libres)			
DIFICULTAD CORPORAL		DIFICULTAD COLABORACIONES (DC)	
Dificultades corporales No permitido DB combinadas	Ondas - W	Elementos de colaboración sin aparato	
Min. 3 (1 de cada grupo) - Max. 6 DB (Contaran las 6 de valor más alto)	Obligatorio 2 Ondas totales	Min. 4 (1 de cada tipo), Max 10	Min. 1 colaboración de cada tipo: Realizar 1 C Realizar 1 CC Realizar 1CR Realizar 1 CL
Valor Max. DB 0,4			

.- Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 6: En el ejercicio, deben estar presentes las Dificultades de cada Grupo Corporal (mínimo 1 de cada grupo corporal). Saltos, Equilibrios y Rotaciones. Valor Máximo 0,40 teniendo valor. 0,00 si se realizar dificultades de más valor excepto para los giros en que se validará con 0,40 de valor máximo.

.- 2 ondas totales obligatorias.

.- No se podrán realizar dificultades en Tour lento (no se validará la dificultad).

.- No se podrán ejecutar dificultades corporales combinadas siendo su valor 0.00 en caso de ser realizadas.

0.30
Por cada grupo corporal ausente
Por cada onda total del cuerpo ausente

.- Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente mínimo 4 elementos de colaboración, máximo 10 que serán validados en orden de ejecución.

0.30
Por cada tipo de colaboración ausente / Tipo de colaboración

ARTÍSTICO:

.- Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente tres series de pasos de Danza.

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

.- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

EJECUCIÓN:

.- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

BENJAMÍN GRAN GRUPO

Duración del ejercicio: De 1,45 a 2,00

Gimnastas: 7 o más (hasta un máximo de 20)

Programa técnico: Aparato Original.

Música: Podrá ser cantada (con letra) pero las gimnastas no podrán cantar

DIFICULTAD (D) BENJAMÍN GRAN GRUPO:

Componentes de dificultad Gran Grupo (Aparato)			
DIFICULTAD CORPORAL		DIFICULTAD COLABORACIONES (DC)	
Dificultades corporales No permitido DB combinadas	Ondas - W	Min. 6 - Max 10	
Min. 3 - Max. 6 BD	Obligatorio 2 Ondas totales (Todas las gimnastas)	Con y sin pérdida de contacto del aparato	Escalas Valor 0,3 2 mínimo
DB (1 de cada grupo)			
Valor Max. DB 0,4			

.- Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 6: En el ejercicio, deben estar presentes las Dificultades de cada Grupo Corporal (mínimo 1 de cada grupo corporal). Saltos, Equilibrios y Rotaciones. Valor Máximo 0,40 teniendo valor. 0,00 si se realizar dificultades de más valor excepto para los giros en que se validará con 0,40 de valor máximo.

.- 2 ondas totales obligatorias.

.- No se podrán realizar dificultades en Tour lento (no se validará la dificultad).

.- No se podrán ejecutar dificultades corporales combinadas siendo su valor 0.00 en caso de ser realizadas.

0.30
Por cada grupo corporal ausente
Por cada onda total del cuerpo ausente

.- Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente mínimo 6 elementos de colaboración (ver explicación de colaboración en gran grupo), máximo 10 validados en orden de ejecución.

.- Cada ejercicio deberá llevar 2 escalas mínimo. Valor 0,30

0.30
Por cada colaboración ausente
Por cada escala ausente

.- Bonificación por tener más de 12 gimnastas (ver aclaración final)

ARTÍSTICO:

.- Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente tres series de pasos de Danza.

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

.- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

EJECUCIÓN:

.- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

ALEVÍN INDIVIDUAL

Duración del ejercicio: De 1,15 a 1,30.

Programa técnico: Aro

Música: Podrá ser cantada (con letra) pero la gimnasta no podrá cantar

DIFICULTAD (D) ALEVÍN INDIVIDUAL:

Componentes de la Dificultad (Aparato)		
Dificultades Corporales No permitido DB combinadas		Dificultad de Aparato
Min. 3 (1 de cada grupo) - Máximo 6 BD (Contaran las 6 DB de valor más alto)	W Obligatorio 2 Ondas totales	DA Mínimo 1, Máximo 8 En orden de ejecución
Valor máx. DB 0,4		
Elementos Dinámicos de Rotación (R) Máximo 1		Elementos fundamentales específicos Min 1 Elementos Fundamentales Min 1

.- Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 6: En el ejercicio, deben estar presentes las Dificultades de cada Grupo Corporal (mínimo 1 de cada grupo corporal). Saltos, Equilibrios y Rotaciones. Se contarán las 6 de valor más alto. Valor Máximo 0,40 teniendo valor 0,00 si se realizar dificultades de más valor excepto para los giros en que se validará con 0,40 de valor máximo.

.- No se podrán realizar dificultades en Tour lento

.- No se podrán ejecutar dificultades corporales combinadas siendo su valor 0.00 en caso de ser realizadas.

.- Se deberán realizar 2 ondas totales del cuerpo.

0,30
Por cada grupo corporal ausente
Por cada onda total del cuerpo ausente

0,30
Por una dificultad de aparato ausente
Por cada movimiento técnico obligatorio ausente

ARTÍSTICO:

.- Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente dos series de pasos de Danza,

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

.- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

EJECUCIÓN:

.- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

ALEVÍN CONJUNTOS

Duración del ejercicio: De 1,45 a 2,00.

Gimnastas: 5 o 6

Programa técnico: Pelotas.

Música: Podrá ser cantada (con letra) pero las gimnastas no podrán cantar

DIFICULTAD (D) ALEVÍN CONJUNTOS:

Componentes de dificultad Conjuntos (Aparato)				
DIFICULTAD CORPORAL			DIFICULTAD COLABORACIONES (DC)	
Dificultades corporales No permitido DB combinadas	Dificultades con intercambio	Ondas - W	Mínimo 6 (1 de cada), máximo 10	
Máximo 6 DB / DE (Mínimo 3 de cada)			Distancia válida para el lanzamiento largo (4 metros)	
BD (1 de cada grupo)	DE Distancia bonificada 4m	Obligatorio 2 Ondas totales	1 Elemento Fundamental especifico	Min. 1 colaboración de cada tipo: Realizar 1 C↗/C↘ Realizar 1 CC Realizar 1 CR
Valor Max. DB 0,4	Sin limite el valor DE			

.- 3 dificultades corporales obligatorias: 1 de cada grupo corporal (salto, equilibrio y rotación) en orden de ejecución.

.- 3 dificultades de intercambio obligatorias, (cuentan en orden de ejecución)

.- 2 ondas totales obligatorias.

.- No se podrán realizar dificultades en Tour lento (no se validará la dificultad).

.- No se podrán ejecutar dificultades corporales combinadas siendo su valor 0.00 en caso de ser realizadas.

0.30
Por cada grupo corporal ausente
Por cada onda total del cuerpo ausente

.- Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente mínimo 6 elementos de colaboración, máximo 10 que serán validados en orden de ejecución.

0.30
Por cada colaboración ausente. / Tipo de colaboración
Por cada elemento específico de aparato ausente

ARTÍSTICO:

.- Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente dos series de pasos de Danza.

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

.- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

EJECUCIÓN:

.- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

ALEVÍN GRAN GRUPO

Duración del ejercicio: De 2:00 a 2,15

Gimnastas: 7 o más (hasta un máximo de 20)

Programa técnico: Aparato Original.

Música: Podrá ser cantada (con letra) pero las gimnastas no podrán cantar

DIFICULTAD (D) ALEVÍN GRAN GRUPO:

Componentes de dificultad Gran Grupo (Aparato)			
DIFICULTAD CORPORAL		DIFICULTAD COLABORACIONES (DC)	
Dificultades corporales No permitido DB combinadas	Ondas - W	Min. 6 - Max 10	
Min. 3 - Max. 6 BD	Obligatorio 2 Ondas totales (Todas las gimnastas)	Con y sin pérdida de contacto del aparato	Escalas Valor 0,3 2 mínimo
DB (1 de cada grupo)			
Valor Max. DB 0,4			

.- Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 6: En el ejercicio, deben estar presentes las Dificultades de cada Grupo Corporal (mínimo 1 de cada grupo corporal). Saltos, Equilibrios y Rotaciones. Valor Máximo 0,40 teniendo valor. 0,00 si se realizar dificultades de más valor excepto para los giros en que se validará con 0,40 de valor máximo.

.- 2 ondas totales obligatorias.

.- No se podrán realizar dificultades en Tour lento (no se validará la dificultad).

.- No se podrán ejecutar dificultades corporales combinadas siendo su valor 0.00 en caso de ser realizadas.

0.30
Por cada grupo corporal ausente
Por cada onda total del cuerpo ausente

.- Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente mínimo 6 elementos de colaboración (ver explicación de colaboración en gran grupo), máximo 10 validados en orden de ejecución.

.- Cada ejercicio deberá llevar 2 escalas mínimo. Valor 0,30

0.30
Por cada colaboración ausente
Por cada escala ausente

.- Bonificación por tener más de 12 gimnastas (ver aclaración final)

ARTÍSTICO:

.- Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente tres series de pasos de Danza.

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

.- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

EJECUCIÓN:

.- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

INFANTIL INDIVIDUAL

Duración del ejercicio: De 1,15 a 1,30.

Programa técnico: Cuerda

Música: Podrá ser cantada (con letra) pero la gimnasta no podrá cantar

DIFICULTAD (D) INFANTIL INDIVIDUAL:

Componentes de la Dificultad (Aparato)		
Dificultades Corporales No permitido DB combinadas		Dificultad de Aparato
Min. 3 (1 de cada grupo) - Máximo 6 BD (Contaran las 6 DB de valor más alto)	W Obligatorio 2 Ondas totales	DA Mínimo 1, Máximo 8 En orden de ejecución
Valor máx. DB 0,4		
Elementos Dinámicos de Rotación (R) Máximo 1		Elementos fundamentales específicos Min 1 Elementos Fundamentales Min 1

.- Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 6: En el ejercicio, deben estar presentes las Dificultades de cada Grupo Corporal (mínimo 1 de cada grupo corporal). Saltos, Equilibrios y Rotaciones. Se contarán las 6 de valor más alto. Valor Máximo 0,40 teniendo valor 0,00 si se realizar dificultades de más valor excepto para los giros en que se validará con 0,40 de valor máximo.

.- No se podrán realizar dificultades en Tour lento

.- No se podrán ejecutar dificultades corporales combinadas siendo su valor 0.00 en caso de ser realizadas.

.- Se deberán realizar 2 ondas totales del cuerpo.

0,30
Por cada grupo corporal ausente
Por cada onda total del cuerpo ausente

0,30
Por una dificultad de aparato ausente
Por cada movimiento técnico obligatorio ausente

ARTÍSTICO:

.- Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente dos series de pasos de Danza,

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

.- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

EJECUCIÓN:

.- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

INFANTIL CONJUNTOS

Duración del ejercicio: De 1,45 a 2,00.

Gimnastas: 5 o 6

Programa técnico: 3 Aros - 2/3 Pelotas

Música: Podrá ser cantada (con letra) pero las gimnastas no podrán cantar

DIFICULTAD (D) INFANTIL CONJUNTOS:

Componentes de dificultad Conjuntos (Aparato)				
DIFICULTAD CORPORAL			DIFICULTAD COLABORACIONES (DC)	
Dificultades corporales No permitido DB combinadas	Dificultades con intercambio	Ondas - W	Mínimo 6 (1 de cada), máximo 10	
Máximo 6 DB / DE (Mínimo 3 de cada)			Distancia válida para el lanzamiento largo (4 metros)	
BD (1 de cada grupo)	DE Distancia bonificada 4m	Obligatorio 2 Ondas totales	1 Elemento Fundamental especifico	Min. 1 colaboración de cada tipo:
Valor Max. DB 0,4	Sin limite el valor DE			Realizar 1 C  Realizar 1 CC Realizar 1CR

- .- 3 dificultades corporales obligatorias: 1 de cada grupo corporal (salto, equilibrio y rotación) en orden de ejecución.
- .- 3 dificultades de intercambio obligatorias, (cuentan en orden de ejecución)
- .- 2 ondas totales obligatorias.
- .- No se podrán realizar dificultades en Tour lento (no se validará la dificultad).
- .- No se podrán ejecutar dificultades corporales combinadas siendo su valor 0.00 en caso de ser realizadas.

0.30
Por cada grupo corporal ausente
Por cada onda total del cuerpo ausente

- .- Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente mínimo 6 elementos de colaboración, máximo 10 que serán validados en orden de ejecución.

0.30
Por cada colaboración ausente / Tipo de colaboración
Por cada elemento específico de aparato ausente

ARTÍSTICO:

- .- Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente dos series de pasos de Danza.

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

- .- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

EJECUCIÓN:

- .- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

INFANTIL GRAN GRUPO

Duración del ejercicio: De 2:00 a 2,15

Gimnastas: 7 o más (hasta un máximo de 20)

Programa técnico: Aparato Original.

Música: Podrá ser cantada (con letra) pero las gimnastas no podrán cantar

DIFICULTAD (D) INFANTIL GRAN GRUPO:

Componentes de dificultad Gran Grupo (Aparato)			
DIFICULTAD CORPORAL		DIFICULTAD COLABORACIONES (DC)	
Dificultades corporales No permitido DB combinadas	Ondas - W	Min. 6 - Max 10	
Min. 3 - Max. 6 BD	Obligatorio 2 Ondas totales (Todas las gimnastas)	Con y sin pérdida de contacto del aparato	Escalas Valor 0,3 2 mínimo
DB (1 de cada grupo)			
Valor Max. DB 0,4			

.- Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 6: En el ejercicio, deben estar presentes las Dificultades de cada Grupo Corporal (mínimo 1 de cada grupo corporal). Saltos, Equilibrios y Rotaciones. Valor Máximo 0,40 teniendo valor. 0,00 si se realizar dificultades de más valor excepto para los giros en que se validará con 0,40 de valor máximo.

.- 2 ondas totales obligatorias.

.- No se podrán realizar dificultades en Tour lento (no se validará la dificultad).

.- No se podrán ejecutar dificultades corporales combinadas siendo su valor 0.00 en caso de ser realizadas.

0.30
Por cada grupo corporal ausente
Por cada onda total del cuerpo ausente

.- Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente mínimo 6 elementos de colaboración (ver explicación de colaboración en gran grupo), máximo 10 validados en orden de ejecución.

.- Cada ejercicio deberá llevar 2 escalas mínimo. Valor 0,30

0.30
Por cada colaboración ausente
Por cada escala ausente

.- Bonificación por tener más de 12 gimnastas (ver aclaración final)

ARTÍSTICO:

.- Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente tres series de pasos de Danza.

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

.- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

EJECUCIÓN:

.- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

CADETE INDIVIDUAL

Duración del ejercicio: De 1,15 a 1,30.

Programa técnico: Mazas

Música: Podrá ser cantada (con letra) pero la gimnasta no podrá cantar

DIFICULTAD (D) CADETE INDIVIDUAL:

Componentes de la Dificultad (Aparato)		
Dificultades Corporales No permitido DB combinadas		Dificultad de Aparato
Min. 3 (1 de cada grupo) - Máximo 6 BD (Contaran las 6 DB de valor más alto)	W Obligatorio 2 Ondas totales	DA Mínimo 1, Máximo 8 En orden de ejecución
Valor máx. DB 0,4		
Elementos Dinámicos de Rotación (R) Máximo 1		Elementos fundamentales específicos Min 1 Elementos Fundamentales Min 1

.- Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 6: En el ejercicio, deben estar presentes las Dificultades de cada Grupo Corporal (mínimo 1 de cada grupo corporal). Saltos, Equilibrios y Rotaciones. Se contarán las 6 de valor más alto. Valor Máximo 0,40 teniendo valor 0,00 si se realizar dificultades de más valor excepto para los giros en que se validará con 0,40 de valor máximo.

.- No se podrán realizar dificultades en Tour lento

.- No se podrán ejecutar dificultades corporales combinadas siendo su valor 0.00 en caso de ser realizadas.

.- Se deberán realizar 2 ondas totales del cuerpo.

0,30
Por cada grupo corporal ausente
Por cada onda total del cuerpo ausente

0,30
Por una dificultad de aparato ausente
Por cada movimiento técnico obligatorio ausente

ARTÍSTICO:

.- Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente dos series de pasos de Danza,

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

.- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

EJECUCIÓN:

.- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

CADETE CONJUNTOS

Duración del ejercicio: De 1,45 a 2,00.

Gimnastas: 5 o 6

Programa técnico: Aros

Música: Podrá ser cantada (con letra) pero las gimnastas no podrán cantar

DIFICULTAD (D) CADETE CONJUNTOS:

Componentes de dificultad Conjuntos (Aparato)				
DIFICULTAD CORPORAL			DIFICULTAD COLABORACIONES (DC)	
Dificultades corporales No permitido DB combinadas	Dificultades con intercambio	Ondas - W	Mínimo 6 (1 de cada), máximo 10	
Máximo 6 DB / DE (Mínimo 3 de cada)			Distancia válida para el lanzamiento largo (6 metros)	
BD (1 de cada grupo)	DE Distancia bonificada 6m	Obligatorio 2 Ondas totales	1 Elemento Fundamental especifico	Min. 1 colaboración de cada tipo: Realizar 1 C↗/C↘ Realizar 1 CC Realizar 1CR
Valor Max. DB 0,4	Sin limite el valor DE			

- 3 dificultades corporales obligatorias: 1 de cada grupo corporal (salto, equilibrio y rotación) en orden de ejecución.
- 3 dificultades de intercambio obligatorias, (cuentan en orden de ejecución)
- 2 ondas totales obligatorias.
- No se podrán realizar dificultades en Tour lento (no se validará la dificultad).
- No se podrán ejecutar dificultades corporales combinadas siendo su valor 0.00 en caso de ser realizadas.

0.30
Por cada grupo corporal ausente
Por cada onda total del cuerpo ausente

- Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente mínimo 6 elementos de colaboración, máximo 10 que serán validados en orden de ejecución.

0.30
Por cada colaboración ausente / Tipo de colaboración
Por cada elemento específico de aparato ausente

ARTÍSTICO:

- Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente dos series de pasos de Danza.

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

EJECUCIÓN:

- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

CADETE GRAN GRUPO

Duración del ejercicio: De 2:00 a 2,15

Gimnastas: 7 o más (hasta un máximo de 20)

Programa técnico: Aparato Original.

Música: Podrá ser cantada (con letra) pero las gimnastas no podrán cantar

DIFICULTAD (D) CADETE GRAN GRUPO:

Componentes de dificultad Gran Grupo (Aparato)			
DIFICULTAD CORPORAL		DIFICULTAD COLABORACIONES (DC)	
Dificultades corporales No permitido DB combinadas	Ondas - W	Min. 6 - Max 10	
Min. 3 - Max. 6 BD	Obligatorio 2 Ondas totales (Todas las gimnastas)	Con y sin pérdida de contacto del aparato	Escalas Valor 0,3 2 mínimo
DB (1 de cada grupo)			
Valor Max. DB 0,4			

.- Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 6: En el ejercicio, deben estar presentes las Dificultades de cada Grupo Corporal (mínimo 1 de cada grupo corporal). Saltos, Equilibrios y Rotaciones. Valor Máximo 0,50 teniendo valor. 0,00 si se realizar dificultades de más valor excepto para los giros en que se validará con 0,50 de valor máximo.

.- 2 ondas totales obligatorias.

.- No se podrán realizar dificultades en Tour lento (no se validará la dificultad).

.- No se podrán ejecutar dificultades corporales combinadas siendo su valor 0.00 en caso de ser realizadas.

0.30
Por cada grupo corporal ausente
Por cada onda total del cuerpo ausente

.- Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente mínimo 6 elementos de colaboración (ver explicación de colaboración en gran grupo), máximo 10 validados en orden de ejecución.

.- Cada ejercicio deberá llevar 2 escalas mínimo. Valor 0,30

0.30
Por cada colaboración ausente
Por cada escala ausente

.- Bonificación por tener más de 12 gimnastas (ver aclaración final)

ARTÍSTICO:

.- Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente tres series de pasos de Danza.

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

.- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

EJECUCIÓN:

.- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

TRIOS (PREBENJAMÍN, BENJAMÍN, ALEVÍN, INFANTIL Y CADETE)

Duración del ejercicio: De 1,30 a 1,45.

Gimnastas: 3

Programa técnico: VER SEGÚN CATEGORÍAS

Música: Podrá ser cantada (con letra) pero las gimnastas no podrán cantar

DIFICULTAD (D) TRIOS:

Componentes de dificultad Conjuntos (Aparato)				
DIFICULTAD CORPORAL			DIFICULTAD COLABORACIONES (DC)	
Dificultades corporales No permitido DB combinadas	Dificultades con intercambio	Ondas - W	Mínimo 6 (1 de cada), máximo 8	
			Distancia válida para el lanzamiento largo (4 metros)	
Máximo 6 DB / DE (Mínimo 3 de cada)		Obligatorio 2 Ondas totales	1 Elemento Fundamental específico	Min. 1 colaboración de cada tipo: Realizar 1 C ↗ Realizar 1 CC Realizar 1 CR
BD (1 de cada grupo)	DE Distancia bonificada 4m			
Valor Max. DB 0,4	Sin limite el valor DE			

- 3 dificultades corporales obligatorias: 1 de cada grupo corporal (salto, equilibrio y rotación)
- 2 ondas totales obligatorias.
- No se podrán realizar dificultades en Tour lento (no se validará la dificultad).
- No se podrán ejecutar dificultades corporales combinadas siendo su valor 0.00 en caso de ser realizadas.

0.30
Por cada grupo corporal ausente
Por cada onda total del cuerpo ausente

- Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente mínimo 6 elementos de colaboración, máximo 8 que serán validados en orden de ejecución.

0.30
Por cada colaboración ausente
Por cada elemento específico de aparato ausente

ARTÍSTICO:

- Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente tres series de pasos de Danza.

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

EJECUCIÓN:

- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

ACLARACIONES

DIFICULTADES CORPORAL

En las DB (Dificultades corporales) no será necesaria la realización de movimiento técnico del aparato para que la DB sea válida.

COLABORACIÓN EJERCICIO DE M.L (conjuntos y grandes grupos).:

Aquella acción en la que el éxito depende de todas las gimnastas (todas las gimnastas tienen que participar en la acción, bien a la vez, o bien por subgrupos).

TIPOS DE COLABORACIONES MANOS LIBRES	VALOR
C Lo/as 5 gimnastas del conjunto crean una relación, ya sea directamente (por contacto con el/la gimnasta/s y/o paso a través, por encima o por debajo sin rotación corporal y sin elevación de ningún/a gimnasta).	0,1
CC Los/as 5 gimnastas del conjunto crean una relación, ya sea directamente (por contacto con el/la gimnasta/s y/o paso a través, por encima o por debajo sin rotación corporal). La relación/es pueden realizarse conjuntamente o por subgrupos. Este tipo de colaboraciones incluyen relaciones corporales, realizadas en sucesión. . 1 gimnasta realizando la misma acción un mínimo de 3 veces seguidas. . Varios/as gimnastas realizando una acción idéntica en sucesión para un total de un mínimo de 3 acciones.	0,3
CR Colaboración con rotación corporal. Si más de un/a gimnasta realiza la rotación, estas deben ser idénticas. Es posible realizar la rotación con o sin ayuda de los/as compañeras, con o sin paso por encima a través o por debajo. El valor será incrementado en 0,10 por cada gimnasta que realice la acción principal (Máximo 3 gimnastas realizando el riesgo corporal)	1 gim 0,1 2 gim 0,2 3 gim 0,3
CL Es un tipo específico de colaboración, realizado elevando y sujetando a el/la gimnasta en un nivel elevado La elevación puede realizarse con varias posiciones de el/la gimnasta sostenido/a en el espacio, elevado/a por encima del nivel del hombro de el/la compañero/a que se encuentra en una posición de pie. Ver. Página 201 del código para más aclaraciones	0,2

Entre una colaboración y otra se deberá cambiar de formación.

Todas las colaboraciones fuera de la norma no tendrán ningún valor (no serán penalizadas).

COLABORACIÓN CONJUNTOS / DÚOS, TRIOS O CUARTETOS CON APARATO:

Ver código FIG 2022 / 2024

Las colaboraciones serán suficiente con que las gimnastas colaboren entre ellas (no es necesario que todas colaboren directamente con la gimnasta que hace la acción principal).

Excepción: Colaboraciones CC en dúos/tríos donde un mínimo de 2 acciones (en vez de 3) será válido.

GRANDES GRUPOS - Valoración de los ejercicios

Elección del aparato

Categoría prebenjamín: Manos Libres (sin aparato) – Ver colaboraciones M.L.

Resto de las categorías:

Se podrá utilizar un aparato de rítmica de los conocidos, pero también se podrá utilizar uno o varios aparatos originales a elección de la entrenadora, siempre y cuando el aparato no ofrezca ningún riesgo para las gimnastas que lo utilizan.

Deberá ser posible utilizar el aparato para realizar algún elemento con él, no deberá ser de mero adorno.

Ejemplos de aparatos posibles:

Abanico, sombrero, paraguas, gasa...

Ejemplos de aparatos no posibles:

Silla, objeto punzante peligroso, objetos con fuego...

DIFICULTAD

DIFICULTAD CORPORAL (DB): Según código F.I.G. Excepto movimiento técnico aparato que no será necesario para validar una DB.

DIFICULTAD APARATO (DA):

Nº GIMNASTAS

Se bonificará que un gran grupo sea numeroso (+ de 12 gimnastas).

La juez de DA contabilizará el número de gimnastas que realizan el ejercicio y bonificará en la nota final de DA de la siguiente manera:

Nº gimnastas	bonificación
13 a 16	+ 0,2
17 a 20	+ 0,4

COLABORACIÓN CON APARATO ORIGINAL:

Aquella acción en la que el éxito depende de todas las gimnastas (todas las gimnastas tienen que participar en la acción, bien a la vez, o bien por subgrupos).

.- Colaboración sin pérdida de contacto con el aparato: 0.10 puntos

.- Colaboración con pérdida de contacto con el aparato (bien por lanzamiento, rodamiento, bote...), no existiendo pérdida de contacto en la transmisión: 0.20 puntos

.- Colaboración con inversión: 0.30 puntos

.- Colaboración con pérdida de contacto con el aparato + inversión (no es necesario que las dos acciones las realice la misma gimnasta): 0.40 puntos

ESCALA:

Se deberán realizar dos escalas obligatoriamente durante el ejercicio. Valor = 0.30 puntos cada vez.

Serán bonificadas un máximo de 4 escalas durante el ejercicio, aunque se pueden llevar más.

La escala se deberá realizar en rápida sucesión o "Canon", ejecutado por todas las gimnastas, una después de la otra. El movimiento empieza inmediatamente después o durante el mismo movimiento de la gimnasta previa o del subgrupo (los subgrupos podrán ser máximo parejas).

Si la escala no se ejecuta bien (no se realiza el movimiento bien sincronizado con la/s compañeras) se identificará la escala para no ser penalizada (contabilizada para el mínimo), pero no se dará ningún valor añadido.

Nota: Hay un máximo de puntos para la Dificultad de aparato, pero se pueden realizar más, aunque no sean bonificados.

FALTAS ARTÍSTICAS

Se valorará según penalizaciones del código FIG. Aplicando todas las penalizaciones posibles, en cuanto a la música, formaciones, colaboraciones, utilización del cuerpo, enlaces...

En cuanto al manejo del aparato se valorará la utilización del aparato original. Las juezas valorarán de 0 a 4 puntos el manejo de aparato, dando mejor puntuación cuanto más se utilice el aparato original y de la forma más variada posible.

Ejemplo:

En un ejercicio con sombrero:

Las gimnastas no realizan ningún movimiento con el sombrero (solo lo llevan puesto sobre la cabeza) – penalización de 4 puntos en cuanto a la valoración del aparato original.

Las gimnastas únicamente se ponen y se quitan el sombrero y como mucho realizan una transmisión entre las gimnastas – penalización entre un 2,75 y 3,50 en la utilización del aparato.

Las gimnastas mueven bastante el sombrero, pero sin ningún tipo de variedad, realizando casi siempre los mismos movimientos – penalización entre 2,50 y 2,00

Las gimnastas transmiten el sombrero de diferentes formas, lanzan el sombrero, rotan el sombrero en la mano... dejándolo sin movimiento solo en algunas ocasiones – penalización entre un 1,50 y 1,00.

En un ejercicio con sombrero las gimnastas utilizan el sombrero de diferentes formas y muy variadas... no dejándolo nunca quieto – penalización entre un 0,50 y 0,00 según la riqueza de la utilización del aparato original.

FALTAS TÉCNICAS

Según código FIG edición 2022-2024 para faltas técnicas corporales.

Se penalizará 0,30 por aparato estático cada vez que el aparato original esté por más de 3 o 4 movimientos totalmente quieto.

Ejem aparato estático: Un sombrero puesto sobre la cabeza durante la preparación de un giro, el giro, la preparación de un salto y el salto

Ejem no estático: Durante la preparación del giro la gimnasta realiza un pequeño lanzamiento del sombrero y durante el giro se lo pone en la cabeza. Hace la preparación del salto sin realizar ningún movimiento y en el salto hace un círculo con el sombrero.