

NORMATIVA TECNICA DE GIMNASIA RÍTMICA

Categorías:

Miniprebenjamín: nacidos 2017-2018

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.

Absoluta: nacidos/as en los años 2016 - 15 – 14 – 13

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 en realidad les corresponde.

EXCEPCIÓN: En conjuntos y gran grupo se podrá participar en la categoría absoluta donde no existirá limitación por edades (pero un conjunto o un gran grupo para poder participar en esta categoría deberá tener al menos 1 gimnasta de diferente categoría al resto, considerándose diferente cuando no exista la posibilidad de subirla de categoría por ser su último año en la categoría que le corresponde).

Sistema de competición:

Categoría Minipebenjamín: Individual, tríos, conjuntos y gran grupo

Categoría Prebenjamín: Individual, tríos, conjuntos y gran grupo

Categoría Benjamín: Individual, tríos, conjuntos y gran grupo

Categoría Alevín: Individual, tríos, conjuntos y gran grupo

Categoría Infantil: Individual, tríos, conjuntos y gran grupo

Categoría Cadete: Individual, tríos, conjunto y gran grupo Categoría Absoluta: Conjuntos y gran

Grupo Modalidades:

Individual: Un/a solo/a gimnasta realiza el ejercicio

Tríos: Tres 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, además deberán utilizar punteras o en su defecto descalzos/as). 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 Y PREBENJAMÍN	Individual	Manos Libres		1:00 a 1:15	Podrá ser cantada
	Conjuntos			1:45 a 2:00	Podrá ser cantada
	Gran Grupo	Manos Libres		1:45 a 2:00	Podrá ser cantada
BENJAMÍN	Individual	Manos Libres		1:00 a 1:15	Podrá ser cantada
	Tríos	Manos libres		1:45 a 2:00	Podrá ser cantada
	Conjuntos	Manos Libres		1:45 a 2:00	Podrá ser cantada
	Gran Grupo	Manos libres		1:45 a 2:00	Podrá ser cantada
ALEVÍN	Individual	Aro	Normativa FIG Junior	1:15 a 1:30	Podrá ser cantada
	Tríos	3 cuerdas	Normativa FIG Junior	1:45 a 2:00	Podrá ser cantada
	Conjuntos	Pelotas	Normativa FIG Junior	1:45 a 2:00	Podrá ser cantada

	Gran Grupo	Cuerdas		2:00 a 2:15	Podrá ser cantada
INFANTIL	Individual	Cuerda	Normativa FIG Junior	1:15 a 1:30	Podrá ser cantada
	Tríos	3 pares de Mazas	Normativa FIG Junior	1:45 a 2:00	Podrá ser cantada
	Conjuntos	3 Aros 2/3 Pelotas	Normativa FIG Junior	1:45 a 2:00	Podrá ser cantada

	Gran Grupo	Aros		2:00 a 2:15	Podrá ser cantada
CADETE	Individual	Mazas	Normativa FIG Junior	1:15 a 1:30	Podrá ser cantada
	Tríos	3 Aros	Normativa FIG Junior	1:45 a 2:00	Podrá ser cantada
	Conjuntos	Aros	Normativa FIG Junior	1:45 a 2:00	Podrá ser cantada
	Gran Grupo	cintas		2:00 a 2:15	Podrá ser cantada
ABSOLUTA	Conjuntos	3 Pelotas 2/3 Mazas	Normativa FIG Junior	1:45 a 2:00	Podrá ser cantada
	Gran Grupo	Pelotas		2:00 a 2:15	Podrá ser cantada

MODALIDAD INDIVIDUAL Manos libres.

Duración del ejercicio: Dependiendo de la categoría.

Programa técnico: Manos libres.

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

DIFICULTAD (D) INDIVIDUAL:

Componentes de la Dificultad Corporal (Manos Libres)	
Dificultades corporales	Ondas W
No permitido DB combinadas	
Min. 3 (1 de cada grupo) - Máximo 6 DB (contarán las 6 de valor más alto)	Obligatorio 2 Ondas totales
Valor máx. DB 0,50	

.- 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 0,50 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.

- 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.

ARTÍSTICO:

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

(CONJUNTOS, TRIOS y GRAN GRUPO) Manos libres

Duración del ejercicio: Dependiendo de la categoría.

Programa técnico: Manos libres.

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

DIFICULTAD (D) CONJUNTOS, TRIOS Y GRAN GRUPO:

Componentes de la Dificultad Conjuntos (Manos Libres)			
DIFICULTAD CORPORAL		DIFICULTAD COLABORACIONES (DC)	
Dificultades corporales	Ondas - W	Elementos de colaboración sin aparato	
No permitido DB combinadas			
Min. 3 (1 de cada grupo) - Máximo 6 DB (contarán las 6 de valor más alto)	Obligatorio 2 Ondas totales	Mínimo 4 (1 de cada tipo) máx. 15	Mínimo 1 colaboración de cada tipo: Realizar 1 C Realizar 1CC Realizar 1CR Realizar 1CL (gran grupo) Escalas Valor 0,30 2 mínimo
Valor máx. DB 0,50			

- 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.

- Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente mínimo 4 elementos de colaboración y máximo

15 puntuados por orden de ejecución.

- Cada ejercicio en la modalidad de gran grupo deberá contar con mínimo 2 escalas de valor

0,3. ARTÍSTICO:

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

INDIVIDUAL APARATO

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

Programa técnico: Dependiendo de la categoría.

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

DIFICULTAD (D) INDIVIDUAL:

Componentes de la Dificultad (Aparato)	
Dificultad corporal	Dificultad de Aparato
No permitido DB combinadas	
Min. 3 (1 de cada grupo) - Máximo 6 DB (contarán las 6 de valor más alto) Valor máx. DB 0,50	DA Mínimo 1 Máximo 10 En orden de ejecución
Obligatorio 2 Ondas totales	
Elementos Dinámicos con Rotación (R) Máximo 2	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 0,50 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.

.- 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.

ARTÍSTICO:

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

.- 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)

CONJUNTOS Y TRIOS CON APARATO.

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

Gimnastas: 5 o 6

Programa técnico: Dependiendo de la categoría.

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

DIFICULTAD (D) CONJUNTOS Y TRIOS:

Componentes de la Dificultad Conjuntos (Aparato)				
DIFICULTAD CORPORAL			DIFICULTAD COLABORACIONES (DC)	
Dificultades corporales	Dificultad con Intercambio	Ondas - W	Mínimo 6 (1 de cada) máximo 15.	
No permitido DB combinadas	Min 2			
Máximo 6 DB / DE (Mínimo 3 de cada)			Distancia válida para lanzamiento largo (6 metros)	
DB (1 de cada grupo)	DE Distancia bonificada. 6m	Obligatorio 2 Ondas totales	1 Elemento Fundamental específico	Mínimo 1 colaboración de de cada tipo: Realizar 1C / C Realizar 1CC Realizar 1CR
Valor máx. DB 0,50	Sin límite el valor DE			

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

.- 2 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.

.- Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente mínimo 6 elementos de colaboración y un máximo de 15 valoradas por orden de ejecución.

ARTÍSTICO:

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

GRAN GRUPO CON APARATO

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

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

Programa técnico: Depende de la categoría.

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

DIFICULTAD (D) GRAN GRUPO:

Componentes de la Dificultad Gran Grupo (Aparato)

DIFICULTAD CORPORAL		DIFICULTAD COLABORACIONES (DC)	
Dificultades corporales No permitido DB combinadas	Ondas - W	Mínimo 6 .- máx. 15	
Mínimo 3 Máximo 6 DB			
DB (1 de cada grupo)	Obligatorio 2 Ondas totales	Con y sin pérdida de contacto del aparato	Escalas Valor 0,30 2 mínimo
Valor max. DB 0,50			

.- 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.

.- Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente mínimo 6 elementos de colaboración (ver explicación de colaboración en gran grupo y un máximo de 15 valoradas por orden de ejecución.

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

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

ARTÍSTICO:

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

Danza. 0.50

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

2024) EJECUCIÓN:

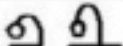
.- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2022-2024)

ACLARACIONES

DIFICULTADES CORPORAL

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

TABLA DE DIFICULTAD QUE SE PODRÁN AÑADIR ADEMÁS DE LAS EXISTENTES EN EL CÓDIGO FIG.

<u>SALTOS</u>		<u>VALOR</u>
AGRUPADO SIN GIRO		0.10
<u>EQUILIBRIOS</u>		<u>VALOR</u>
FLEXIÓN DE RODILLAS Y FLEXIÓN DE PIE		0.10
PUENTE DESDE EL SUELO Y DESDE ARRIBA		0.10
PINO PUENTE CON CODOS FLEXIÓN DE RODILLAS		0.20
<u>GIROS</u>		<u>VALOR</u>
GIRO CON PIES JUNTOS-DEBULÉ		0.10

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	1 gim
Colaboración con rotación corporal. Si más de un/a gimnasta realiza la rotación, estas deben ser idénticas.	0,1
Es posible realizar la rotación con o sin ayuda de los/as compañeras, con o sin paso por encima a través o por debajo.	2 gim
El valor será incrementado en 0,10 por cada gimnasta que realice la acción principal (Máximo 3 gimnastas realizando el riesgo corporal)	0,2
	3 gim

	0,3
CL	0,2
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	

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 / TRIOS 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 trios donde un mínimo de 2 acciones (en vez de 3) será

válido. GRANDES GRUPOS - Valoración de los ejercicios

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

13 a 16 +0,2

17 a 20 +0,4

COLABORACIÓN CON APARATO:

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

FALTAS TÉCNICAS

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

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