

# **EXIGENCIAS TÉCNICAS GIMNASIA RÍTMICA 2019**

**(PROVISIONAL)**



**FEDERACIÓN  
ANDALUZA  
GIMNASIA**



Las exigencias técnicas son orientativas para las entrenadoras y el nivel de dificultades que utilicen para los ejercicios dependerá del nivel de las gimnastas; no es obligatorio llevar las dificultades del nivel más alto ni llegar a la máxima nota permitida.

**Para los circuitos Absoluto y Base se aplicarán las exigencias técnicas de la R.F.E.G.**

**Para Copa y Precopa se aplicarán las exigencias técnicas de Base de la R.F.E.G.**

**En Copa y Precopa Individual y equipos no serán obligatorias las 2 BD con manejo utilizando la mano no dominante.**

## 1.- APARATOS

1.1.- Aparatos alrededor del practicable: Código F.I.G. (respetando las medidas de los aparatos según categorías).

<http://www.fig-gymnastics.com/site/rules/app-norms>

1.2.- Medidas de los aparatos: Código F.I.G. en la modalidad individual y Conjuntos todos los niveles excepto:

CATEGORÍAS	DIMENSIONES
Benjamín	Pelota mínimo 15 cm. de diámetro
Alevín	Aro mínimo 70 cm. de diámetro Mazas mínimo 35 cm. de largo
Infantil	Mazas mínimo 35 cm. de largo Cinta mínimo 4,5 m.
Júnior, Cadete y Sénior	Cinta mínimo 5 m.

### 1.3.- Dificultad del Aparato (AD)

Además de las Dificultades del Aparato (AD) del Código FIG de valor 0,20, 0,30 ó 0,40 puntos, se permitirá realizar **un máximo de 4 Dificultades del Aparato (AD) con valor de 0,10 puntos** en los siguientes niveles y categorías:

- **Nivel Copa , Precopa en todas las categorías con aparato**: Se pueden realizar dificultades del aparato (AD) con valor 0,20 (FIG), 0,30 (FIG); 0,40 (FIG) y **como máximo 4 AD de valor 0,10 (FAG) puntos.**

Para las Dificultades del Aparato (AD) con un valor de 0,10 (FAG) puntos, se excluirá la exigencia de los siguientes párrafos del Código FIG que detallamos a continuación:

- “Una particularmente **difícil** sincronización técnica entre el aparato y el cuerpo”
- “Un interesante o innovador uso del aparato (no ejecutado sobre una base regular como los movimientos estándar para la GR.”

## 2.- EXIGENCIAS TÉCNICAS SEGÚN LOS DISTINTOS CIRCUITOS

**NOTA:** Para los circuitos promesas, copa y precopa en Conjunto con aparato se permitirán C Sin Lanzamiento: Gimnastas o aparatos pasando por encima, por debajo o a través de los movimientos de los aparatos o compañeras.

VALOR DE LA C: 0.10

### 2.1.- CIRCUITO PROMESAS

Recordamos que las gimnastas de promesas son niñas de escuela y lo que se quiere fomentar es el trabajo corporal de dichas gimnastas. Si el nivel de la gimnasta aumenta ésta debe ir avanzando dentro del circuito de competiciones de nivel progresivo que se ofrece desde esta federación.

<b>EJERCICIOS DE CONJUNTOS MANOS LIBRES COLABORACIONES SIN APARATO</b>				
<b>VALOR</b>				<b>TIPOS DE COLABORACIÓN</b>
0.10	0.20	0.30	0.40	
<b>C</b>				Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Por las 5 gimnastas.</li> <li>• En subgrupos (pareja, trío, 4+1.). Las acciones ejecutadas por los distintos subgrupos deberá tener el mismo valor.</li> <li>• Posible con “alzado” de una o varias gimnastas y/o con apoyo sobre las gimnastas.</li> </ul>
	<b>CR 1gimnasta</b>	<b>CR2 2-3 gimnastas</b>		Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un elemento dinámico de rotación del cuerpo.</li> <li>• Es posible ejecutar un elemento dinámico con la ayuda de la(s) compañera(s) elevación.</li> </ul>
		<b>CRR 1 gimnasta</b>	<b>CRR2 2-3 gimnastas</b>	Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un elemento dinámico con rotación del cuerpo.</li> <li>• Con paso por encima, debajo o a través de una o varias compañeras.</li> <li>• Posible paso por encima, debajo o a través con la ayuda de una o más compañeras; apoyo activo sobre la gimnasta(s) o elevación por una o más compañeras.</li> </ul>
<b>Será imprescindible un cambio de formación para valorar dos colaboraciones consecutivas</b>				

**Nota:**

La colaboración **C** exigirá una acción además de simple contacto.

Ejemplo: Caminar al ritmo de la música estando las gimnastas agarradas por la cintura en una fila.


**2.1.1.- PROMESAS NIVEL C**

Se aplicará el Código F.I.G. Júnior en vigor, salvo los puntos que se detallan a continuación:

**Categorías Prebenjamín, Benjamín, Alevín**

<b>EJERCICIOS DE MANOS LIBRES</b>	
<b>PENALIZACIÓN DE 0,30</b>	
<p><b>Prebenjamín</b> Dificultad 2,50 puntos máximo 3 Dificultades de 0,10 (1 de cada grupo corporal)</p> <p><b>Benjamín</b> Dificultad 3,50 puntos máximo 4 Dificultades de 0,10 – 0,20 (mín. 1 de cada grupo, las otras a elección)</p> <p><b>Alevín</b> Dificultad 4,50 puntos máximo 5 Dificultades de 0,10 a 0,30 (mín. 1 de cada grupo, las otras a elección)</p>	<p>- Si hay menos de 1 dificultad por cada Grupo Corporal (penalización por cada grupo ausente).</p> <p>- Si hay menos dificultades corporales realizadas, exigidas en cada categoría.</p> <p>- Si el valor de las dificultades corporales es más de: 0,10 (prebenjamín) 0,20 (benjamín) 0,30 (alevín).</p>
Combinación de pasos de Danza: Mínimo 1	Por ausencia de 1 paso de danza.
Elementos de colaboración entre las gimnastas con y/o sin rotación del cuerpo: mínimo 4 entre las que figuran en la tabla inferior.  <b>Prebenjamín:</b> 3 Colaboraciones de CRR máx. <b>Benjamín:</b> 4 Colaboraciones de CRR máx. <b>Alevín:</b> 5 Colaboraciones de CRR máx.	Si hay menos de 4 colaboraciones.

### Categorías Infantil, Cadete y Senior

EJERCICIOS CON APARATO	
	PENALIZACIÓN DE 0,30
<p><b>Infantil</b> Dificultad 5,00 puntos máximo Max 4 Dificultades valor máx. de la dif 0.30 : 3 BD y 1 AD</p> <p><b>Cadete/Sénior</b> Dificultad 6,00 puntos máximo Max 5 Dificultades valor máx. de la dif 0.40 : 3 BD y 2 AD</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si hay menos de 1 dificultad por cada Grupo Corporal (penalización por cada grupo ausente).</li> <li>- Si hay menos de 3 dificultades corporales realizadas.</li> <li>- Si hay menos de los AD exigidos en cada categoría.</li> <li>- Si en el ejercicio el valor de las BD y AD es más de 0,30 ó 0,40 puntos.</li> </ul>
Combinación de pasos de Danza: Mínimo 1	Por ausencia de 1 paso de danza.
Para facilitar la labor de las entrenadoras, se va a permitir que se realice un Elemento Dinámico de Rotación y lanzamiento con una sola Rotación; se reflejará en la ficha como  1 = 0,10	

### 2.1.2.- PROMESAS NIVEL B

Se aplicará el Código F.I.G. Júnior en vigor, salvo los puntos que se detallan a continuación:

### Categorías Prebenjamín, Benjamín, Alevín

EJERCICIOS DE MANOS LIBRES	
	PENALIZACIÓN DE 0,30
<p><b>Prebenjamín</b> Dificultad 3,00 puntos máximo 3 Dificultades de 0,10 (1 de cada grupo corporal)</p> <p><b>Benjamín</b> Dificultad 4,00 puntos máximo 4 Dificultades de 0,10 – 0,20 (mínimo 1 de cada grupo, las otras a elección)</p> <p><b>Alevín</b> Dificultad 5,00 puntos máximo 5 Dificultades de 0,10 a 0,30 (mínimo 1 de cada grupo, las otras a elección)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si hay menos de 1 dificultad por cada Grupo Corporal (penalización por cada grupo ausente).</li> <li>- Si hay menos dificultades corporales realizadas, exigidas en cada categoría.</li> <li>- Si en ejercicio el valor de las dificultades corporales es más de: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 0,10 (prebenjamín)</li> <li>- 0,20 (benjamín)</li> <li>- 0,30 (alevín)</li> </ul> </li> </ul>
Combinación de pasos de Danza: Mínimo 1	Por ausencia de 1 paso de danza.




Elementos de colaboración entre las gimnastas con y/o sin rotación del cuerpo: mínimo 4 entre las que figuran en la tabla superior.

Si hay menos de 4 colaboraciones.

**Prebenjamín:** 4 Colaboraciones de CRR máx.  
**Benjamín:** 5 Colaboraciones de CRR máx.  
**Alevín:** 6 Colaboraciones de CRR máx.

### Categorías Infantil, Cadete y Senior

<b>EJERCICIOS CON APARATO</b>	
<b>PENALIZACIÓN DE 0,30</b>	
<p><b>Infantil</b></p> <p>Dificultad 5,00 puntos máximo</p> <p>Max 5 Dificultades valor máx. de la dif 0.40 :</p> <p>3 BD y 2 AD</p> <p><b>Cadete/Sénior</b></p> <p>Dificultad 6,00 puntos máximo Cadete y Senior</p> <p>Max 5 Dificultades valor máx. de la dif 0.50 :</p> <p>3 BD y 2 AD</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si hay menos de 1 dificultad por cada Grupo Corporal (penal por cada grupo ausente).</li> <li>- Si hay menos de 3 dificultades corporales realizadas.</li> <li>- Si hay menos de los AD exigidos en cada categoría.</li> <li>- Si en el ejercicio el valor de las BD y AD es más de 0,40 ó 0,50 puntos.</li> </ul>
Combinación de pasos de Danza: Mínimo 1	Por ausencia de 1 paso de danza
<p>Para facilitar la labor de las entrenadoras, se va a permitir que se realice un Elemento Dinámico de Rotación y lanzamiento con una sola Rotación; se reflejará en la ficha como  1 = 0,10</p>	

### **2.1.3.- PROMESAS NIVEL A**

Se aplicará el Código F.I.G. Júnior en vigor, salvo los puntos que se detallan a continuación:

#### Categorías Prebenjamín , Benjamín y Alevín


<b>EJERCICIOS DE MANOS LIBRES</b>	
<b>PENALIZACIÓN 0,30</b>	
<p><b>Prebenjamín</b></p> <p>Dificultad 4,00 puntos máximo.</p> <p>5 Dificultades de 0,10 – 0,20 (mínimo 1 de cada grupo corporal, las demás a elección).</p> <p><b>Benjamín</b></p> <p>Dificultad 5,00 puntos máximo.</p> <p>6 Dificultad de 0,10 a 0,30 (mínimo 1 de cada grupo corporal, las demás a elección).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si hay menos de 1 dificultad por cada Grupo Corporal (penalización por cada grupo ausente).</li> <li>- Si hay menos dificultades corporales realizadas, exigidas en cada categoría.</li> <li>- Si el valor de las dificultades corporales es más de:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 0,20 (prebenjamín)</li> <li>- 0,30 (benjamín)</li> </ul> </li> </ul>



FEDERACIÓN  
ANDALUZA  
GIMNASIA

<b>Alevín</b> Dificultad 5,00 puntos máximo. 6 Dificultades De 0,10 a 0,40 (mínimo 1 de cada grupo corporal, las demás a elección).	- 0,40 (alevín)
Combinación de pasos de Danza: Mínimo 1	Menos de 1 paso de danza
Elementos de colaboración entre las gimnastas con y/o sin rotación del cuerpo: mínimo 4 entre las que figuran en la tabla superior.	Si hay menos de 4 colaboraciones.


**Categorías Infantil, Cadete y Juvenil**

<b>EJERCICIOS CON APARATO</b>	
	<b>PENALIZACION 0,30</b>
<p><b>Infantil</b> Dificultad 6,00 puntos máximo.</p> <p>Max 6 Dificultades valor máx. de la dif 0.50 :</p> <p>3 BD y 3 AD</p> <p><b>Cadete/Sénior</b> Dificultad 7,00 puntos máximo.</p> <p>Max 6 Dificultades valor máx. de la dif 0.60 :</p> <p>3 BD y 1 AD</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si hay menos de 1 dificultad por cada Grupo Corporal (penal por cada grupo ausente).</li> <li>- Si hay menos de 3 dificultades corporales realizadas.</li> <li>- Si hay menos de los AD exigidos en cada categoría.</li> <li>- Si el valor de las BD y AD es más de 0,50 o 0,60 puntos.</li> </ul>
Combinación de pasos de Danza: Mínimo 1	Menos de 1 paso de danza
Para facilitar la labor de las entrenadoras, se va a permitir que se realice un Elemento Dinámico de Rotación y lanzamiento con una sola Rotación; se reflejará en la ficha como  1 = 0,10	

## 2.1.4.- GRUPOS

Se aplicará el Código F.I.G. Júnior en vigor, salvo los puntos que se detallan a continuación:

### Categorías MINI BABYS Y PRE MINI

EJERCICIOS DE MANOS LIBRES	
	PENALIZACIÓN 0,30
<p><b>Mini Babys</b> Dificultad 3,50 puntos máximo 3 Dif. de nivel 0,10 (1 de cada grupo corporal)</p> <p><b>Pre mini</b> Dificultad 4,00 puntos máximo 4 Dif. de nivel 0,10 (1 de cada grupo corporal y 1 a elección)</p> <p><b>Mini</b> Dificultad 5,00 puntos máximo 6 Dif. de 0,10 a 0,30 (mín. 1 de cada grupo corporal)</p> <p><b>Junior</b> Dificultad 6,00 puntos máximo 8 Dif. de 0,10 a 0,40 (mín. 1 de cada grupo corporal)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si hay menos de 1 dificultad por cada Grupo Corporal (penalización por cada grupo ausente).</li> <li>- Si hay menos dificultades corporales realizadas, exigidas en cada categoría.</li> <li>- Si el valor de las dificultades corporales es más del exigido en cada categoría.</li> </ul>
Combinación de pasos de Danza: Mínimo 1	Por ausencia de 1 paso de danza
<p>Elementos de colaboración entre las gimnastas con y/o sin rotación del cuerpo: mínimo 6 entre las que figuran en la tabla superior.</p> <p><u>Hemos incluido unos elementos de colaboración nuevos, que consisten en colaboraciones en las que no importa el número de gimnastas que realizan el rol más arriesgado, formando pirámides y la duración de la pirámide es de 3" máx.</u></p> <p>- 0.40 sin tener en cuenta el número de gimnastas que ejecutan el rol más arriesgado, o no ejecutan ningún rol, tan solo que se vea una pirámide (de todas las niñas formando algo)</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p>Su símbolo es el siguiente:</p> <p><b>Mini babys:</b> mínimo 2 pirámide <b>Pre mini:</b> mínimo 3 pirámides <b>Mini:</b> mínimo 4 pirámides <b>Junior:</b> mínimo 4 pirámides</p>	Menos del numero de pirámides exigidas en cada categoría





FEDERACIÓN  
ANDALUZA  
GIMNASIA

