

NORMATIVA ESCOLAR 2025-2026

**MODALIDAD :
GIMNASIA RÍTMICA**

NORMATIVA TÉCNICA DE GIMNASIA RÍTMICA

Categorías:

- Prebenjamín: Nacidos/as en los años 2018/2019 /2020
- Benjamín: nacidos/as en los años 2016/2017
- Alevín: nacidos/as en los años 2014/2015
- Infantil: nacidos/as en los años 2012/2013
- Cadete: nacidos/as en los años 2009/2010...

Para la participación en dúos ,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 Provincial

Sistema de competición:

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

Modalidades:

- Individual: Un/a solo/a gimnasta realiza el ejercicio.
- Dúos, Tríos : Dos ,Tres gimnastas realizan el ejercicio.
- Conjuntos: 5 o 6 gimnastas realizan el ejercicio.
- Gran grupo: De 7 a 12 gimnastas realizan el ejercicio.

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 2025-2028). También estará permitido el uso de maillots con faldas (Ver código FIG 2025-2028), 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, clubs..

Música:

En todas las modalidades se deberá respetar las normas en cuanto a tiempo estipulado, Se les avisará la forma de hacer llegar las músicas a la delegación de gimnasia antes de la competición. Tendrán que estar en MP3.

Normativa:

Se seguirá el código de puntuación de la F.I.G. del 2025 - 2028 en cuanto a aspectos generales, con las modificaciones, restricciones y adaptaciones que se detallan en esta normativa:

En cuanto a dificultades ,se pueden utilizar las del código FIG o las adjuntadas al final de esta normativa.

Se ha confeccionado esa tabla para facilitar el trabajo de entrenadoras a la hora de montar los ejercicios.

APARATOS Y TIEMPOS DE LOS EJERCICIOS

CATEGORÍA	MODALIDAD	APARATO	MEDIDAS	TIEMPO	MUSICA
MINIPREBENJAMÍN	Conjunto	Manos Libres		1:30 a 1:50	
	Gran Grupo	Manos Libres		1:30 a 1:50	
PREBENJAMÍN	Individual	Manos Libres		1:00 a 1:15	
	Dúos ,Tríos	Manos Libres		1:30 a 1:45	
	Conjunto	Manos Libres		1:30 a 1:50	
	Gran Grupo	Manos Libres		1:30 a 1:50	
BENJAMÍN	Individual	Pelota	15cm.Diámetro mínimo	1:00 a 1:15	
	Dúos Tríos	2 -3pelotas	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	70cm.Diámetro mínimo	1:15 a 1:30	
	Dúos Tríos	2-3 Aros	70cm.Diámetro mínimo	1:30 a 1:45	
	Conjunto	Pelotas	15cm Diámetro mínimo	1:45 a 2:00	
	Gran Grupo	Aparato Original		2:00 a 2:15	
INFANTIL	Individual	Pelota	Normativa FIG Junior	1:15 a 1:30	
	Dúos Tríos	2-3 Aros	Normativa FIG Junior	1:30 a 1:45	
	Conjunto	3 Aros 2pelotas	70cm Diámetro aro	1:45 a 2:00	
	Gran Grupo	Aparato Original		2:00 a 2:15	
CADETE	Individual	Pelota	Normativa FIG Junior	1:15 a 1:30	
	Dúos Tríos	2-3 Aros	70cm.Diámetro mínimo	1:30 a 1:45	
	Conjunto	Aros	70cm.Diámetro mínim	1:45 a 2:00	
	Gran Grupo	Aparato Original		2:00 a 2:15	

PREBENJAMIN 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	Inversiones (preacrobacias)
Min. 3 (1 de cada grupo) - Máximo 4 BD (Contaran las 4 DB de valor más alto) Valor máximo DB 0,3	Obligatorio 2 inversiones aisladas

.- 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

0.30
Por cada grupo corporal ausente
Por cada inversión del cuerpo ausente

ARTÍSTICO:

.- Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente dos series de pasos de Danza de 8" cada serie.

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

.- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 202**5**-202**8**)

EJECUCIÓN:

.- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 202**5**-202**8**)

PREBENJAMIN CONJUNTOS

Duración del ejercicio: De 1,30 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 1 Onda total	Min. 3 (1 de cada tipo), Max 8	Min. 1 colaboración de cada tipo: Realizar 1 C Realizar 1 CC Realizar 1CR
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 .
- 1 ondas totales obligatorias.

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

- Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente mínimo 3 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 de 8" cada serie.

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2025-2028)

EJECUCIÓN:

- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2025-2028)

PREBENJAMIN GRAN GRUPO

Duración del ejercicio: De 1,30 a 1,50

Gimnastas 7 o más (hasta un máximo de 12)

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) Valor Max. DB 0,3	Obligatorio 1 Onda total (Todas las gimnastas)	Elementos de Colaboración Min. 3 - Max 8	Escalas 2 mínimo

.- 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-.

.- 1 ondas totales obligatorias.

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

.- Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente mínimo 3 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

ARTÍSTICO:

.- Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente tres series de pasos de Danza de 8" cada serie.

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

.- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2025-2028)

EJECUCIÓN:

.- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2025-2028)

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	Inversiones (preacrobacias)
Min. 3 (1 de cada grupo) - Máximo 5 BD (Contaran las 5 DB de valor más alto) Valor máx. DB 0,3	Obligatorio 2 inversiones aisladas

.- Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 5: 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 5 de valor más alto. Valor Máximo 0,3

0.30
Por cada grupo corporal ausente
Por cada inversión del cuerpo ausente

ARTÍSTICO:

.- Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente dos series de pasos de Danza de 8" cada serie.

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)

BENJAMIN 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. 5 DB (Contaran las 5 de valor más alto)	Obligatorio 1 Ondas totales	Min. 3 (1 de cada tipo), Max 8	Min. 1 colaboración de cada tipo: Realizar 1 C Realizar 1 CC Realizar 1CR
Valor Max. DB 0,3			

.- 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 0,30

.- 1 ondas totales obligatorias.

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

.- Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente mínimo 3 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 de 8" cada serie.

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

.- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2025-2028)

EJECUCIÓN:

.- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2025-2028)

BENJAMIN GRAN GRUPO

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

Gimnastas: 7 o más (hasta un máximo de 12) 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. 3 – Max8	
Min. 3 - Max. 5 BD	Obligatorio 1 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 0,3			

.- 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 0,30 .

.- 1 ondas totales obligatorias.

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

.- Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente mínimo 3 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

ARTÍSTICO:

.- Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente tres series de pasos de Danza de 8" cada serie.

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

.- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2025-2028)

EJECUCIÓN:

.- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2025-2028)

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 5 BD (Contaran las 5 DB de valor más alto)	W Obligatorio 1 Ondas totales	DA Mínimo 1, Máximo 8 En orden de ejecución
Valor máx. DB 0,3		
Elementos Dinámicos de Rotación (R) Máximo 2		Elementos fundamentales específicos Min 1 Elementos Fundamentales Min 1

.- Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 5: 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 5 de valor más alto. Valor Máximo 0,30.

.- Se deberán realizar 1 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 4DA consecutivas en el suelo

ARTÍSTICO:

.- Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente dos series de pasos de Danza de 8" cada serie.

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

.- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2025-2028)

EJECUCIÓN:

.- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2025-2028)

ALEVIN 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 3 (1 de cada), máximo 8	
			Distancia válida para el lanzamiento largo (4 metros)	
Máximo 6 DB / DE (Mínimo 3 de cada)		Obligatorio 1 Ondas totales	1 Elemento Fundamental específico	Min. 1 colaboración de cada tipo: Realizar 1 C Realizar 1CC C Realizar 1CR
BD (1 de cada grupo)	DE Distancia bonificada 4m			
Valor Max. DB 0,3	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) .

Se realizaran 1 ondas del cuerpo.

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

.- Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente mínimo 3 elementos de colaboración, máximo 8 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 de 8" cada serie.

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

.- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2025-2028)

EJECUCIÓN:

.- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2025 -2028)

ALEVIN GRAN GRUPO

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

Gimnastas: 7 o más (hasta un máximo de 12)

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.3 - Max 8	
Min. 3 - Max. 5 BD DB (1 de cada grupo)	Obligatorio 1 Ondas totales (Todas las gimnastas)	Con y sin pérdida de contacto del aparato	Escalas Valor 0,3 2 mínimo
Valor Max. DB 0,3			

.- Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 8: 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
Se realizarán 1 ondas totales obligatorias.

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

.- Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente mínimo 3 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

ARTÍSTICO:

.- Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente tres series de pasos de Danza de 8" cada serie.

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

.- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2025-2028)

EJECUCIÓN:

.- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2025-2028)

INFANTIL INDIVIDUAL

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

Programa técnico: **Pelota**

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 5 BD (Contaran las 5 DB de valor más alto)	W Obligatorio 1 Ondas totales	DA Mínimo 1, Máximo 8 En orden de ejecución
Valor máx. DB 0,3		
Elementos Dinámicos de Rotación (R) Máximo 2		Elementos fundamentales específicos Min 1 Elementos Fundamentales Min 1

.- Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 5: 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 0,30

.- Se deberán realizar 1 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 4DA consecutivas en el suelo

ARTÍSTICO:

.- Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente dos series de pasos de Danza de 8" cada serie.

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

.- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2025-2028)

EJECUCIÓN:

.- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2025-2028)

INFANTIL CONJUNTOS

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

Gimnastas: 5 o 6

Programa técnico: **3 Aro 2 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 3 (1 de cada), máximo 8	
			Distancia válida para el lanzamiento largo (4 metros)	
Máximo 6 DB / DE (Mínimo 3 de cada)		Obligatorio 1 Ondas totales	1 Elemento Fundamental específico	Min. 1 colaboración de cada tipo: Realizar 1 C Realizar1CC Realizar 1CR
BD (1 de cada grupo)	DE Distancia bonificada 4m			
Valor Max. DB 0,3	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) .
- **1** ondas totales obligatorias.

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

- Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente mínimo **3** elementos de colaboración, máximo **8** 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 de 8" cada serie.

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG **2025 2028**)

EJECUCIÓN:

- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG **2025-2028**)

INFANTIL GRAN GRUPO

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

Gimnastas: 7 o más (hasta un máximo de 12) 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. 3 - Max 8	
Min. 3 - Max. 5 BD	Obligatorio 1 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 0,3			

.- Mínimo 3 dificultades corporales y máximo **5**: 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

.- 1 ondas totales obligatorias.

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

.- Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente mínimo **3** 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

ARTÍSTICO:

.- Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente tres series de pasos de Danza de 8" cada serie.

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

.- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 202**5**-202**8**)

EJECUCIÓN:

.- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 202**5**-202**8**)

CADETE INDIVIDUAL

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

Programa técnico: **Pelota**

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 5 BD (Contaran las 5 DB de valor más alto)	W Obligatorio 1 Ondas totales	DA Mínimo 1, Máximo 8 En orden de ejecución
Valor máx. DB 0,3		
Elementos Dinámicos de Rotación (R) Máximo 2		Elementos fundamentales específicos Min 1 Elementos Fundamentales Min 1

.- Mínimo 3 dificultades corporales y máximo **5**: 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 **5** de valor más alto. Valor Máximo 0,30

.- Se deberán realizar **1** 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
Por 4 DA consecutivas en una posición en el suelo

ARTÍSTICO:

.- Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente dos series de pasos de Danza de 8" cada serie.

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

.- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 202**5**-202**8**)

EJECUCIÓN:

.- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 202**5**-202**8**)

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 3 (1 de cada), máximo 8	
			Distancia válida para el lanzamiento largo (6 metros)	
Máximo 6 DB / DE (Mínimo 3 de cada)		Obligatorio 1 Ondas totales	1 Elemento Fundamental específico	Min. 1 colaboración de cada tipo: Realizar 1 C Realizar 1CC Realizar 1CR
BD (1 de cada grupo) Valor Max. DB 0,3	DE Distancia bonificada 6m 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) -

- 1 ondas totales obligatorias.

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

- Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente mínimo 3 elementos de colaboración, máximo 8 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 de 8" cada serie.

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2025-2028)

EJECUCIÓN:

- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2025-2028)

CADETE GRAN GRUPO

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

Gimnastas: 7 o más (hasta un máximo de 12)

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. 3 - Max 8	
Min. 3 - Max. 5 DB (1 de cada grupo)	Obligatorio 1 Ondas totales (Todas las gimnastas)	Con y sin pérdida de contacto del aparato	Escalas Valor 0,3 2 mínimo
Valor Max. DB 0,3			

.- Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 5: 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 .

.- 1 ondas totales obligatorias.

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

.- Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente mínimo 3 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

ARTÍSTICO:

.- Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente tres series de pasos de Danza de 8" cada serie

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

.- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2025-2028)

EJECUCIÓN:

.- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2025-2028)

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

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

Gimnastas: **2 -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 3 (1 de cada), máximo 8	
			Distancia válida para el lanzamiento largo (4 metros)	
Máximo 6 DB / DE (Mínimo 3 de cada)				
BD (1 de cada grupo)	DE Distancia bonificada 4m	Obligatorio 1 Ondas totales	1 Elemento Fundamental específico	Min. 1 colaboración de cada tipo: Realizar 1 C / C Realizar 1 CC Realizar 1CR
Valor Max. DB 0,3	Sin limite el valor DE			

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

-**1** ondas totales obligatorias. .

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

- Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente mínimo **3** 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 de 8" cada serie.

0.50
Por cada serie de pasos de danza ausente

- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 202**5**-202**8**)

EJECUCIÓN:

- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 202**5**-202**8**)

ACLARACIONES

DIFICULTADES CORPORAL

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

POSIBLES DIFICULTADES CORPORALES

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 ninguna 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 elemento preacrobático). 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.	0,2
CR Colaboración con elemento preacrobático. Si más de un/a gimnasta realiza la preacrobacia 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 0,2 2 gim 0,3 3 gim 0,4

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 / DUOS TRÍOS 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** 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.

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: de 1 a 3 gimnastas 0.20 puntos de 4 o más gimnastas 0,3

. Colaboración con pérdida de contacto con el aparato + inversión (no es necesario que las dos acciones las realice la misma gimnasta): de 1 a 3 gimnastas 0.40 puntos .De 4 gimnastas o más 0,50

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 jueces 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. **Se debe adaptar los movimientos técnicos (rodamientos bote , balanceos),al aparato original.**

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 2025-2028 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.

Guía de dificultades nivel escolar

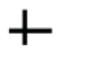
SALTOS	VALOR	SIMBOLO
Galope	0,1	
Gacela	0,2	
Tijerita	0,1	
Cabriol	0,1	
Galope girando	0,2	
Cosaco	0,1	
Salto vertical con giro 360°	0,1	
Zancada	0,3	
Gacela en circulo	0,3	

EQUILIBRIOS	VALOR	SIMBOLO
Pase abierto o cerrado	0,1	
Arabesque a 45° delante lateral	0,1	
Arabesque a 45° atrás	0,1	
* Cogida lateral	0,2	
* Cogida atrás	0,2	
* Plancha facial (Superman)	0,2	
Cosaco	0,1	
Penché	0,2	

ROTACIONES	VALOR	SIMBOLO
Pase abierto o cerrado - una vuelta	0,1	
Compas 45° delante o atrás	0,1	
Pies juntos debulé	0,1	
Atittude	0,2	
Pase abierto o cerrado - más de una vuelta	0,2	
Spagat con giro 360°	0,1	
Ilusión	0,3	

OTRAS DIFICULTADES Y ONDAS	VALOR	SIMBOLO
<u>Flexión</u> de rodillas	0,1	
Puente desde abajo	0,1	
Pasada de sapo	0,1	
Puente desde arriba	0,2	
Onda del cuerpo adelante o atrás	0,1	
Bajada de empeines con onda	0,2	

MANEJO DE APARATO / EJERCICIOS INDIVIDUALES

	SIMBOLO	VALOR	
ARO	 3	0,2	3 ROTACIONES DEL ARO POR DIFERENTES PARTES DEL CUERPO
		0,2	RODAMIENTO POR EL CUERPO O POR EL SUELO CON RETROCESO
		0,2	PASO A TRAVES
	 3	0,2	SERIE DE 3 SALTOS CON PASO A TRAVÉS
		0,2	MANEJO SIN MANOS
PELOTA		0,2	RODAMIENTO POR EL CUERPO
		0,2	REBOTE CON UNA PARTE DEL CUERPO EXCLUYENDO LAS MANOS
	 3	0,2	SERIE DE 3 REBOTES
		0,2	MANEJO SIN MANOS
		0,2	OCHO
CUERDA		0,2	SALTO DE DIFICULTAD A TRAVÉS DE LA CUERDA ABIERTA
	 3	0,2	SERIE DE 3 SALTOS A TRAVÉS DE LA CUERDA
		0,2	ESCAPADA
		0,2	CHURROS
		0,2	SALTO CON PASO A TRAVÉS CON LA CUERDA DOBLADA EN DOS
MAZAS		0,2	MOLINOS
		0,2	ASIMÉTRICOS
		0,2	3 CIRCULITOS CON LAS DOS MAZAS
		0,2	PEQUEÑO LANZAMIENTO DE LAS DOS MAZAS