

NORMATIVA TÉCNICA

JUEGOS DEPORTIVOS PROVINCIALES

GIMNASIA RÍTMICA 2023-2024





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.

1.- APARATOS

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

https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_Apparatus%20Norms.pdf

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

CATEGORÍAS	DIMENSIONES
Alevín	Pelota, mínimo 18 cm. de diámetro
Infantil	Aro, mínimo 70 cm de diámetro Pelota, mínimo 18 cm. de diámetro
Junior, Cadete	Mazas, mínimo 35 cm. de largo Pelota, mínimo 18 cm. de diámetro Aro, mínimo 70 cm de diámetro
Senior	Pelota, mínimo 18 cm. de diámetro Cinta, mínimo 5 m. de largo, varilla 50 cm. Enganche 7 cm. Aro, mínimo 75 cm de diámetro



2.- EXIGENCIAS TÉCNICAS SEGÚN LAS DISTINTAS MODALIDADES

2.1.1.- PROMOCIÓN CONJUNTOS

PROMOCIÓN CONJUNTOS PREBENJAMÍN- BENJAMÍN- ALEVÍN			
COMPONENTES DE LA DI	IFICULTAD	PENALIZACIÓN 0.30	
MÍN 3 – MÁX 3 DB Valor máx. 0,10 (Prebenjamín y Benjamín) Valor máx.: 0,20 (Alevín) (Equilibrio Tour lento-No permitido) DB mismas exigencias INDIVIDUAL NO PERMITIDO DB COMBINADAS Grupos de Dificultad Corporal: Mínimo 1 Salto Mínimo 1 Squilibrio Mínimo 1 Rotación Ondas Totales del Cuerpo: W Mínimo 1	DA orden de ejecución: Mínimo 3 – Máximo 4 (Prebenjamín) Mín.3 – Máx. 5 (Benjamín) Mín.3 – Máx. 6 (Alevín) Mín. 1 CC Realizada Mínimo 1 CR realizada Mínimo 1 C realizada	 Menos de 3 dificultades corporales realizadas. Menos de 1 dificultad de cada grupo corporal. Penalización por cada grupo ausente. 1 dificultad de cada grupo corporal no ejecutada simultáneamente o en muy rápida sucesión por las 5 gimnastas. Por Equilibrio "Tour lento" Penalización por W ausente. Menos de 1 CC realizadas: penalización por CC ausente. Menos de 3 DC realizadas. Penalización por cada Colaboración por cada exigida ausente. 	



PROMOCIÓN CONJUNTOS INFANTIL- JUNIOR- SENIOR

COMPON	ENTES DE LA DIF	FICULTAD	PENALIZACIÓN 0.30
Dificultad Corpor		DA Orden de ejecución:	•Menos de 3 dificultades corporales realizadas.
aparato) Mínimo 3 – Máxim	no 3 DB	Mínimo 3 – Máximo	•Menos de 1 dificultad de cada grupo corporal.
Valor máximo: 0,2	0	7 (Infantil)	•Penalización por cada grupo ausente.
(Equilibrio Tour ler permitido)	nto-No	Mínimo 3 – Máximo 8 (Cadete y Senior)	•1 dificultad de cada grupo corporal no ejecutada
Dificultad con Intercambio Mínimo 1 – MÁX. 1 DE Valor máximo: 0,40		Mín. 1 CC realizada Mín. 1 CR realizada	simultáneamente o en muy rápida sucesión por las 5 gimnastas.
	•	Mín. 1 CL realizada	•Menos de 1 DE realizado.
Dificultad sin intercambio	Dificultad con intercambio		•Por Equilibrio "Tour lento".
DB Mín. 3	DE Máx. 1		•Penalización por W ausente.
NO PERMITIDO DB	Distancia bonificada 6 m	NO PERMITIDO	•Menos de 1 CC
COMBINADAS	DOI IIII CAUA O III	DC COMBINADAS	realizadas: penalización por CC ausente.
			•Menos de 3 DC realizadas.
		Elementos Fundamentales	•Elementos fundamentales específicos del Aparato, por
DB mismas exigencias INDIVIDUAL		Específicos Mín. 1	cada uno ausente.
Grupos de Dificultad Corporal	Ondas Totales del cuerpo		•Penalización por cada Colaboración exigida ausente.
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	W Mín. 1		



TIPOS DE COLABORACIONES MANOS LIBRES	VALOR
C: Las 5 gimnastas del conjunto crean una relación, ya sea directamente (por contacto con la gimnasta/s y/o paso a través, por encima o por debajo sin rotación corporal y sin elevación de ninguna gimnasta).	0,10
CC: Las 5 gimnastas del conjunto crean una relación, ya sea directamente (por contacto con la gimnasta/s y/o paso a través, por encima o por debajo sin rotación corporal).	0,30
La relación/es pueden realizarse conjuntamente o por subgrupos. Este tipo de colaboraciones incluyen relaciones realizadas con un mínimo de 3 acciones idénticas con relaciones corporales, realizadas en sucesión.	
1 gimnasta realizando la misma acción un mínimo de 3 veces seguidas.	
Varias gimnastas realizando una acción idéntica en sucesión para un total de un mínimo de 3 acciones. CR: Colaboración con rotación corporal.	
Si más de una gimnasta realiza la rotación, estas deben ser idénticas. Es posible realizar la rotación con o sin ayuda de las compañeras, con o sin paso por encima, a través o por debajo.	0,10
El valor será incrementado en 0,10 para cada gimnasta que realice la acción principal (Máximo 3 gimnasta realizando el riesgo corporal).	
CL: Es un tipo específico de colaboración en ejercicios de Conjunto, realizados elevando y sujetando al gimnasta en un nivel elevado.	0,20
La Elevación puede realizarse con varias posiciones del gimnasta sostenido en el espacio, elevado por encima del nivel del hombro de la compañera que se encuentra en una posición de pie.	

NOTA:

SE PERMITIRÁ, EN CL, QUE LA ELEVACIÓN SE REALICE POR ENCIMA DE LA CINTURA DE LA COMPAÑERA QUE SE ENCUENTRA EN UNA POSICIÓN DE PIE.



2.1.2.- COMPETICIÓN CONJUNTOS

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

COMPETICIÓN CONJUNTOS PREBENJAMÍN- BENJAMÍN				
СОМРО	COMPONENTES DE LA DIFICULTAD PENALIZACIÓN 0.30			
Dificultad Corporal		Dificultad con colaboración DC:	•Menos de 3 dificultades corporales realizadas.	
MÍN 3 – MÁX 5 DB Valor máx. 0,30 (Equilibrio Tour lento	o-No permitido)	Mínimo 5 – Máximo 7	Menos de 1 dificultad de cada grupo corporal. Penalización por cada	
		(Prebenjamín) Mín.5 – Máx. 8 (Benjamín)	grupo ausente. •1 dificultad de cada grupo corporal no ejecutada	
DB mismas exigencias INDIVIDUAL NO PERMITIDO DB COMBINADAS		Mín. 2 CC realizada	simultáneamente o er muy rápida sucesión pol las 5 gimnastas.	
Grupos de Dificultad Corporal:	Ondas Totales del	Mínimo 1 CR realizada	•Mas de 1 equilibrio "Tour lento".	
Mínimo 1 Salto Mínimo 1 Equilibrio Mínimo 1 Rotación	o Cuerpo.	imo 1 Salto Cuerpo:	Mínimo 1 CL realizada Mínimo 1 C realizada	•Penalización por W ausente.
			•Menos de 1 CC realizadas: penalización por CC ausente.	
			•Menos de 3 DC realizadas	
			Penalización por cada Colaboración exigida ausente.	

6



COMPETICIÓN CONJUNTOS ALEVÍN-INFANTIL-JUNIOR-SENIOR

COMPONENTES DE LA DIFICULTAD		PENALIZACIÓN 0.30		
Dificultad Corporal (Conectados con elementos técnicos del aparato)		Dificultad con colaboración DC:	•Menos de 3 dificultades corporales realizadas.	
Mínimo 3 – Máxim	no 3 DB	Alevín Mínimo 5 – Máximo 8	•Menos de 1 dificultad de cada grupo corporal.	
BD Valor máximo:	0,50	Mín. 1 C (doble flecha) realizada	•Penalización por cada grupo ausente.	
Dificultad con Into Mínimo 1 – MÁX. DE Valor máximo:	2 0,60	aislada. Mín. 2 CC realizadas Mín. 2 CR realizadas aislada. Max. 2 CR	•1 dificultad de cada grupo corporal no ejecutada simultáneamente o en muy rápida sucesión por las 5	
Dificultad sin intercambio	Dificultad con intercambio	combinadas con C (doble flecha).	gimnastas.	
DB Mín. 3	DE Máx. 2	Infantil Mínimo 5 –	•Menos de 1 DE realizado.	
NO PERMITIDO DB	Distancia	Máximo 9	•Mas de 1 Equilibrio "Tour lento".	
COMBINADAS	bonificada 6 m	AS bonificada 6 m Mín. 1 C (do flecha) realiza aislada.	flecha) realizada aislada.	•Penalización por W ausente.
		Mín. 2 CC realizadas Mín. 2 CR realizadas aisladas. Max. 3 CR	•Menos de 1 CC realizadas: penalización por CC ausente.	
DB mismas exigencia Grupos de	as Individual	combinadas con C (doble flecha).	•Menos de 3 DC realizadas.	
Dificultad Corporal	Ondas Totales del cuerpo	Junior/Senior	•Elementos fundamentales específicos del Aparato, por	
Mín. 1 Salto		Mínimo 5 – Máximo	cada uno ausente.	
Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	W Mín. 2	10 Mín. 1 C (doble	•Penalización por cada Colaboración exigida ausente.	
		flecha) realizada aislada. Mín. 2 CC realizadas Mín. 2 CR realizadas aislada. Max. 3 CR combinadas con C (doble flecha).	Penalización por cada Colaboración de más permitida.	
		Elementos Fundamentales		
		Específicos Mín. 1		



TIPOS DE COLABORACIONES MANOS LIBRES	VALOR
C : Las 5 gimnastas del conjunto crean una relación, ya sea directamente (por contacto con la gimnasta/s y/o paso a través, por encima o por debajo sin rotación corporal y sin elevación de ninguna gimnasta).	0,10
CC : Las 5 gimnastas del conjunto crean una relación, ya sea directamente (por contacto con la gimnasta/s y/o paso a través, por encima o por debajo sin rotación corporal).	0,30
La relación/es pueden realizarse conjuntamente o por subgrupos. Este tipo de colaboraciones incluyen relaciones realizadas con un mínimo de 3 acciones idénticas con relaciones corporales, realizadas en sucesión.	
• 1 gimnasta realizando la misma acción un mínimo de 3 veces seguidas.	
 Varias gimnastas realizando una acción idéntica en sucesión para un total de un mínimo de 3 acciones. CR: Colaboración con rotación corporal. 	
Si más de una gimnasta realiza la rotación, estas deben ser idénticas. Es posible realizar la rotación con o sin ayuda de las compañeras, con o sin paso por encima, a través o por debajo.	0,10
El valor será incrementado en 0,10 para cada gimnasta que realice la acción principal (Máximo 3 gimnasta realizando el riesgo corporal).	
CL: Es un tipo específico de colaboración en ejercicios de Conjunto, realizados elevando y sujetando al gimnasta en un nivel elevado.	0,20
La Elevación puede realizarse con varias posiciones del gimnasta sostenido en el espacio, elevado por encima del nivel del hombro de la compañera que se encuentra en una posición de pie.	

NOTA:

SE PERMITIRÁ, EN CL, QUE LA ELEVACIÓN SE REALICE POR ENCIMA DE LA CINTURA DE LA COMPAÑERA QUE SE ENCUENTRA EN UNA POSICIÓN DE PIE.



Área de Cultura y Ciudadanía

2.1.3.- PROMOCIÓN EQUIPOS

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

	PREBENJAMÍN-BENJAMÍN-ALEVÍN		
COMF	PONENTES DE LA DIFICULTAD (MANOS	S LIBRES)	
Dificultad Corporal			
MÍN 3 – MÁX 3 DB			
Valor máx. 0,10 (Pre	Valor máx. 0,10 (Prebenjamín y Benjamín)		
Valor máx.: 0,20 (Alevín)			
(Equilibrio Tour lento-No permitido)			
NO PERMITIDO DB COMBINADAS			
Grupos de Dificultad Corporal: Mínimo 1 Salto Mínimo 1 Equilibrio Mínimo 1 Rotación	Ondas Totales del Cuerpo: W Mínimo 1		

ALEVÍN (APARATO)				
	COMPONENTES DE LA DIFICULTAD			
Dificultad Corpora técnicos del aparat	l (conectados con elemento	Dificultad Aparato		
MÍN 3 – MÁX 3 DB		DA		
Valor máx.: 0,20 (Ale	evín)	NO SE EXIGE		
(Equilibrio Tour lento	o-No permitido)	MAX 5 (en orden de ejecución)		
		Elementos Fundamentales Espe. Min 1		
		Elementos Fundamentales Min 1		
NO PERMITIDO DB	COMBINADAS			
Grupos de Dificultad Corporal:				
Mínimo 1 Salto	Ondas Totales del Cuerpo:			
Mínimo 1 Equilibrio Mínimo 1 Rotación	W Mínimo 1			
Elementos dinámicos de rotación (R)				
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, R1 (solo se podrá llevar 1 en el ejercicio). Max 1.				

DIPUTACION



INFANTIL-JUNIOR-SENIOR			
	COMPONENTES DE LA DIFICULTAD		
Dificultad Corpora técnicos del aparat	l (conectados con elemento	Dificultad Aparato	
MÍN 3 – MÁX 3 DB		DA	
Valor máx.: 0,30		NO SE EXIGE	
(Equilibrio Tour lento	o-No permitido)	MAX 7 (en orden de ejecución)	
	. ,	Elementos Fundamentales Espe. Min 1	
		Elementos Fundamentales Min 1	
NO PERMITIDO DB	COMBINADAS		
Grupos de Dificultad Corporal: Mínimo 1 Salto Mínimo 1 Equilibrio Mínimo 1 Rotación	Ondas Totales del Cuerpo: W Mínimo 1		
Elementos dinámicos	s de rotación (R)		
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, R1 (solo se podrá llevar 1 en el ejercicio). Max 2.			

PENALIZACIONES				
DIFICULTAD	MIN/MAX	PENALIZACIONES		
Dificultades Corporales DB	Mínimo 3	Menos de 3 dificultades corporales realizadas. Menos de 1 dificultad de cada grupo corporal. Penalización por grupo ausente.		
Equilibrio Tour lento	Ninguno	Por cada Equilibrio Tour lento		
Ondas Corporales completas (W)	Mínimo 1	Penalización por cada W ausente		
Dificultad de Aparato (DA) en orden de ejecución	No se exige			
Elementos Fundamentales Específicos del Aparato	Mínimo 1	Por cada uno ausente		
Elementos Fundamentales del Aparato	Mínimo 1	Por cada uno ausente		



Área de Cultura y Ciudadanía

2.1.4.- COMPETICIÓN INDIVIDUAL

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

PREBENJAMÍN-BENJAMÍN		
COMF	ONENTES DE LA DIFICULTAD (MANOS LIBRES)	
Dificultad Corporal		
MÍN 3 – MÁX 4 DB		
Valor máx.: 0,40		
NO PERMITIDO DB COMBINADAS		
Grupos de Dificultad Corporal: Mínimo 1 Salto Mínimo 1 Equilibrio Mínimo 1 Rotación	Ondas Totales del Cuerpo: W Mínimo 2	

ALEVÍN			
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD			
Dificultad Corporal (conectados con elemento técnicos del aparato)		Dificultad Aparato	
MÍN 3 – MÁX 5 DB		DA	
Valor máx.: 0,50 (Alevín)		NO SE EXIGE	
		MAX 5 (en orden de ejecución)	
		Elementos Fundamentales Espe. Min 1	
		Elementos Fundamentales Min 1	
NO PERMITIDO DB COMBINADAS			
Grupos de Dificultad Corporal: Mínimo 1 Salto Mínimo 1 Equilibrio Mínimo 1 Rotación	Ondas Totales del Cuerpo: W Mínimo 2		
Elementos dinámicos de rotación (R) 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, R1 (solo se podrá llevar 1 en el ejercicio). Max 2.			

11





PENALIZACIONES			
DIFICULTAD	MIN/MAX	PENALIZACIONES	
Dificultades Corporales DB	Mínimo 3	Menos de 3 dificultades corporales realizadas. Menos de 1 dificultad de cada grupo corporal. Penalización por grupo ausente.	
Equilibrio Tour lento	Max. 1 en pie plano o relevé	Más de 1 Equilibrio Tour lento	
Ondas Corporales completas (W)	Mínimo 2	Penalización por cada W ausente	
Dificultad de Aparato (DA) en orden de ejecución	No se exige		
Elementos Fundamentales Específicos del Aparato	Mínimo 1	Por cada uno ausente	
Elementos Fundamentales del Aparato	Mínimo 1	Por cada uno ausente	