

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA

GIMNASIA RÍTMICA  
EXIGENCIAS TÉCNICAS 2015



## EXIGENCIAS TÉCNICAS GIMNASIA RÍTMICA 2015

### 1. Introducción:

Las exigencias técnicas Nacionales se han simplificado para facilitar la labor de las entrenadoras y jueces. El objetivo es conseguir que el colectivo técnico de Gimnasia Rítmica conozca y pueda interpretar correctamente el Código FIG y las exigencias técnicas Nacionales. De este modo, también mejoramos el nivel de nuestras gimnastas.

### 2. Fichas:

Para todas las competiciones las fichas de Dificultad deben presentarse a ordenador. Las fichas realizadas a mano no serán aceptadas.

### 3. Aparatos:

Aparatos alrededor del practicable: Código FIG respetando las medidas de los aparatos según las categorías.

Medidas de los aparatos Código FIG para modalidad individual y Conjuntos, excepto:	
Categoría Benjamín	Pelota mínimo 15 cm de diámetro
Categoría Alevín	Aro mínimo 70 cm de diámetro Mazas mínimo 35 cm de largo
Categoría Júnior, Cadete y Juvenil	Cinta mínimo 5 metros de largo

### 4. Maestría de Aparato:

#### 4.1-MAESTRÍAS FIG

Categorías Nivel Absoluto:

Categorías Sénior, Primera y Honor: Código FIG Sénior 5 Maestrías máximo. Valor 0,30 puntos cada una.

Categoría Júnior: Código FIG Júnior 4 Maestrías máximo. Valor 0,30 puntos cada una.

#### 4.2-MAESTRÍAS FIG Y RFEG

**Maestrías RFEG valor 0,20:** En estas Maestrías del Aparato con un valor de 0,20 puntos, se excluirá la exigencia: "Consiste en elementos extraordinarios del aparato (Estos elementos son únicos porque no son realizados comúnmente ni son movimientos del aparato estandarizados para la Gimnasia Rítmica)"

Además de la Maestría del Código FIG de valor 0,30 puntos, se permitirá realizar Maestría del Aparato RFEG con valor de 0,20 puntos en los siguientes niveles y categorías:

Nivel Absoluto categorías Benjamín, Alevín e Infantil. 4 Maestrías máximo. Valor 0,30 puntos y/o valor 0,20 puntos.

Nivel Base en todas las categorías con aparato. 4 Maestrías máximo. Valor 0,30 puntos y/o valor 0,20 puntos.

NOTA: El número de Maestrías del Aparato permitido para estos niveles y categorías mencionados en este punto 4.2 será de 4 máximo:

- Una gimnasta en un mismo ejercicio podrá realizar las dos opciones, Maestrías Código FIG valor 0,30 puntos y Maestrías RFEG de valor 0,20 puntos.
- Se podrá combinar el número que se desee de cada una de ellas siempre que no superen el máximo permitido que son un máximo de 4 maestrías en total.

#### **5. Dificultad prohibida para Individuales y Conjuntos:**

##### **Categorías Benjamín nivel Absoluto y Base y Categoría Prebenjamín Base:**

La dificultad de salto número 6 en Círculo valor 0,40 puntos (salto arqueado) con recepción directa cayendo al suelo de rodillas está prohibida

Penalización 0,30 puntos si en la ficha/ejercicio la gimnasta realiza ésta dificultad prohibida y además la dificultad será anulada

#### **6. Exigencias técnicas según las distintas modalidades:**

##### **MODALIDAD INDIVIDUAL/ CATEGORIAS NACIONALES NIVEL ABSOLUTO**

##### **Categorías Sénior, Primera Categoría y Categoría de Honor:**

Se aplicará el Código FIG en vigor

##### **Categorías Infantil, Júnior y Júnior Honor:**

Se aplicará el Código FIG Júnior en vigor

##### **Categorías Benjamín y Alevín:**

Se aplicará el Código FIG Júnior en vigor, salvo los puntos que se detallan a continuación:

<b>Ejercicios con aparatos:</b>	
Dificultad 7 puntos máximo	Penalización de 0,30 puntos si en la ficha la nota final de dificultad es más de 7 puntos
Valor máximo de las dificultades corporales 0,60 (aislada, múltiple o mixta )	Penalización 0,30 puntos si en la ficha/ejercicio el valor de las dificultades corporales es más de 0,60 puntos

<b>Ejercicios de Manos Libres:</b>	
Dificultad 5,40 puntos máximo	Penalización de 0,30 puntos si en la ficha la nota final de dificultad es más de 5,40 puntos
Valor máximo de las dificultades corporales 0,60 (aislada, múltiple o mixta )	Penalización 0,30 puntos si en la ficha/ejercicio el valor de las dificultades corporales es más de 0,60 puntos

**MODALIDAD INDIVIDUAL/ CATEGORÍAS NACIONALES NIVEL BASE**

**Categorías Infantil, Cadete y Juvenil:**

Se aplicará el Código FIG Júnior en vigor

**Categorías Benjamín y Alevín:**

Se aplicará el Código FIG Júnior en vigor, salvo los puntos que se detallan a continuación:

<b>Ejercicios con aparatos:</b>	
Dificultad 7 puntos máximo	Penalización de 0,30 puntos si en la ficha la nota final de dificultad es más de 7 puntos
Valor máximo de las dificultades corporales 0,60 (aislada, múltiple o mixta)	Penalización 0,30 puntos si en la ficha/ejercicio el valor de las dificultades corporales es más de 0,60 puntos

**Categoría Prebenjamín:**

Se aplicará el Código FIG Júnior en vigor, salvo los puntos que se detallan a continuación:

<b>Ejercicio de Manos Libres:</b>	
Dificultad 5,40 puntos máximo	Penalización de 0,30 puntos si en la ficha la nota final de dificultad es más de 5,40 puntos
Valor máximo de las dificultades corporales 0,60 (aislada, múltiple o mixta )	Penalización 0,30 puntos si en la ficha/ejercicio el valor de las dificultades corporales es más de 0,60 puntos

**MODALIDAD CONJUNTOS/ CATEGORIAS NACIONALES NIVEL ABSOLUTO**

**Categoría Sénior y Primera Categoría:**

Se aplicará el Código FIG en vigor

**Categorías Infantil y júnior:**

Se aplicará el Código FIG Júnior en vigor

**Categorías Benjamín y Alevín:**

Se aplicará el Código FIG Júnior en vigor, salvo los puntos que se detallan a continuación:

<b>Ejercicios con aparatos</b>	
Dificultad 7 puntos máximo	Penalización de 0,30 puntos si en la ficha la nota final de dificultad es más de 7 puntos
Valor máximo de la dificultad sin intercambio 0,60	Penalización 0,30 puntos si en la ficha/ejercicio el valor de la dificultad sin intercambio es más de 0,60 puntos
<b>Ejercicios con Manos Libres</b>	
Nº de Dificultades: 4	Penalización de 0,50 puntos si en la ficha hay más de 4 Dificultades (solamente las 4 primeras dificultades serán evaluadas).
Dificultad 7 puntos máximo	Penalización de 0,30 puntos si en la ficha la nota final de la dificultad es superior a 7 puntos
Valor máximo de la dificultad 0,60	Penalización 0,30 puntos si en la ficha/ejercicio el valor de la dificultad es más de 0,60 puntos
Combinación de pasos de Danza: Mínimo 1	
Elementos de Colaboración entre las Gimnastas con y/o sin rotación del Cuerpo: Mínimo 6 entre las que figuran en la tabla inferior.	

<b>Ejercicios de Conjunto Manos Libres- Colaboraciones sin aparato</b>				
<b>Valor</b>				<b>Tipos de Colaboración</b>
<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	
<b>C</b>				Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Por las 5 gimnastas</li> <li>• En subgrupos (pareja, trio, 4+1.)</li> <li>• Posible con "alzado" de una o varias gimnastas y/o con apoyo sobre las gimnastas</li> </ul>
	<b>CR</b>			Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un elemento dinámico de rotación del cuerpo</li> <li>• Con la ayuda de la(s) compañera(s)/apoyo/"alzado" (esta opción no es exigida)</li> </ul>
		<b>CRR</b> 1-2gimnastas	<b>CRR3</b> 3 gimnastas	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>• O, paso con apoyo sobre una o más compañeras</li> </ul>
<b>Será imprescindible un cambio de formación para valorar dos colaboraciones consecutivas</b>				

**MODALIDAD CONJUNTOS/ CATEGORIAS NACIONALES NIVEL BASE**

**Categorías Infantil, Cadete y Juvenil:**

Se aplicará el Código FIG Júnior en vigor

**Categorías Prebenjamín, Benjamín y Alevín:**

Se aplicará el Código FIG Júnior en vigor, salvo los puntos que se detallan a continuación:

<b>Ejercicios con aparatos</b>	
Dificultad 7 puntos máximo	Penalización de 0,30 puntos si en la ficha la nota final de dificultad es más de 7 puntos
Valor máximo de la dificultad sin intercambio 0,60	Penalización 0,30 puntos si en la ficha/ejercicio el valor de la dificultad sin intercambio es más de 0,60 puntos
<b>Ejercicios con Manos Libres</b>	
Nº de Dificultades: 4	Penalización de 0,50 puntos si en la ficha hay más de 4 Dificultades (solamente las 4 primeras dificultades serán evaluadas).
Dificultad 7 puntos máximo	Penalización de 0,30 puntos si en la ficha la nota final de la dificultad es superior a 7 puntos
Valor máximo de la dificultad 0,60	Penalización 0,30 puntos si en la ficha/ejercicio el valor de la dificultad es más de 0,60 puntos
Combinación de pasos de Danza: Mínimo 1	
Elementos de Colaboración entre las Gimnastas con y/o sin rotación del Cuerpo: Mínimo 6 entre las que figuran en la tabla inferior.	

<b>Ejercicios de Conjunto Manos Libres- Colaboraciones sin aparato</b>				
<b>Valor</b>				<b>Tipos de Colaboración</b>
<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	
<b>C</b>				Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Por las 5 gimnastas</li> <li>• En subgrupos (pareja, trio, 4+1.)</li> <li>• Posible con "alzado" de una o varias gimnastas y/o con apoyo sobre las gimnastas</li> </ul>
	<b>CR</b>			Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un elemento dinámico de rotación del cuerpo</li> <li>• Con la ayuda de la(s) compañera(s)/apoyo/"alzado" (esta opción no es exigida)</li> </ul>
		<b>CRR</b> 1-2gimnastas	<b>CRR3</b> 3 gimnastas	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>• O, paso con apoyo sobre una o más compañeras</li> </ul>
<b>Será imprescindible un cambio de formación para valorar dos colaboraciones consecutivas</b>				

**MODALIDAD INDIVIDUAL MASCULINA**

**Atuendo de los gimnastas para todas las categorías:**

La redacción del Código FIG respecto a los puntos 5.1.1 y 5.1.2 queda de la siguiente manera:

**5.1.1. Maillot de Gimnasia masculino:**

- Un maillot de gimnasia correcto debe ser de material no transparente; por tanto, los maillots que tienen alguna parte de encaje tendrán que estar forrados (desde el tronco hasta el pecho).
- El escote de delante y de la espalda del maillot no debe estar más bajo de la mitad del esternón y la línea inferior de los omóplatos.
- Los maillots pueden ser con o sin mangas, pero los maillots de danza con tirantes finos no están permitidos.
- El maillot debe estar amoldado al cuerpo para permitirle a las Jueces, la correcta evaluación de cada parte del cuerpo.

**5.1.2 Está permitido llevar:**

- Un maillot largo de una pieza (mono) a condición que se adhiera al cuerpo.
- El largo y color(es) del tejido que cubre las piernas debe ser idéntico en ambas piernas (el efecto “arlequín” está prohibido), solamente el estilo (corte o decoración) puede ser diferente.
- El gimnasta puede realizar sus ejercicios con los pies descalzos o con zapatillas de gimnasia.
- El peinado debe ser cuidado y elegante adecuado a la modalidad masculina y el maquillaje claro y ligero.

**Categoría Sénior:**

Se aplicará el Código FIG en vigor, salvo el punto que se detalla a continuación:

**Elementos Dinámicos con Rotación y Lanzamiento (Riesgos):**

Se permitirán máximo 4 Riesgos

Penalización 0,50 puntos si en la ficha/ejercicio se realizan más de 4 Riesgos y el último será anulado.

**Categorías Infantil, júnior:**

Se aplicará el Código FIG Júnior en vigor

**Categorías Benjamín y Alevín:**

Se aplicará el Código FIG Júnior en vigor, salvo los puntos que se detallan a continuación:

<b>Ejercicios con aparatos:</b>	
Dificultad 7 puntos máximo	Penalización de 0,30 puntos si en la ficha la nota final de dificultad es más de 7 puntos
Valor máximo de las dificultades corporales 0,60 (aislada, múltiple o mixta )	Penalización 0,30 puntos si en la ficha/ejercicio el valor de las dificultades corporales es más de 0,60 puntos

<b>Ejercicios de Manos Libres:</b>	
Dificultad 5,40 puntos máximo	Penalización de 0,30 puntos si en la ficha la nota final de dificultad es más de 5,40 puntos
Valor máximo de las dificultades corporales 0,60 (aislada, múltiple o mixta )	Penalización 0,30 puntos si en la ficha/ejercicio el valor de las dificultades corporales es más de 0,60 puntos

