

# GIMNASIA RÍTMICA

**rfeg**

real federación española de gimnasia



**EXIGENCIAS TÉCNICAS GIMNASIA RÍTMICA**

**EXIGENCIAS TECNICAS 2022 GIMNASIA RÍTMICA  
NIVEL BASE INDIVIDUAL  
Código FIG salvo las siguientes directrices**

<b>PREBENJAMÍN</b>		
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD (APARATO)		
Dificultad Corporal (Conectados con elementos técnicos del aparato) NO PERMITIDO DB COMBINADAS		Dificultad de Aparato
Máx 7 DB Valor máx 0,50		DA Mínimo 1 Máximo 7
Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación	Ondas Totales del Cuerpo <b>W</b> Mínimo 2	(En orden de ejecución) Elementos Fundamentales Específicos Mín 1 Elementos Fundamentales Mín 1
Elementos Dinámicos con Rotación (R)		
Máximo 3		
2 BD con manejo del aparato utilizando la mano no dominante (PELOTA)		
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD (MANOS LIBRES)		
Dificultad Corporal NO PERMITIDO DB COMBINADAS		
Máx 7 DB Valor máx 0,50		
Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación	Ondas Totales del Cuerpo <b>W</b> Mínimo 2	

<b>BENJAMÍN</b>		
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD		
Dificultad Corporal (Conectados con elementos técnicos del aparato) NO PERMITIDO DB COMBINADAS		Dificultad de Aparato
Máx 7 DB Valor máx 0,50		DA Mínimo 1 Máximo 8
Grupos de Dificultad Corporal	Ondas Totales del Cuerpo <b>W</b>	(En orden de ejecución)

Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación	Mínimo 2	Elementos Fundamentales Específicos Mín 1 Elementos Fundamentales Mín 1
Elementos Dinámicos con Rotación (R)		
Máximo 3		
2 BD con manejo del aparato utilizando la mano no dominante (PELOTA)		

<b>ALEVÍN</b>		
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD		
Dificultad Corporal (Conectados con elementos técnicos del aparato) NO PERMITIDO DB COMBINADAS		Dificultad de Aparato
Máx 7 DB Valor máx 0,50		DA Mínimo 1 Máximo 10
Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación	Ondas Totales del Cuerpo <b>W</b> Mínimo 2	(En orden de ejecución)  Elementos Fundamentales Específicos Mín 1 Elementos Fundamentales Mín 1
Elementos Dinámicos con Rotación (R)		
Máximo 4		
<b>INFANTIL/CADETE/JUVENIL</b>		
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD		
Dificultad Corporal (Conectados con elementos técnicos del aparato) NO PERMITIDO DB COMBINADAS		Dificultad de Aparato
Máx 7 DB		DA Mínimo 1 Máximo 15
Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación	Ondas Totales del Cuerpo <b>W</b> Mínimo 2	(En orden de ejecución)  Elementos Fundamentales Específicos Mín 2 Elementos Fundamentales Mín 1
Elementos Dinámicos con Rotación (R)		
Máximo 4		
2 BD con manejo del aparato utilizando la mano no dominante (CINTA)		

## PENALIZACIONES

DIFICULTAD	MIN / MAX	PENALIZACION 0,30
Dificultades Corporales DB	Mínimo 3	Menos de 3 Dificultades corporales realizadas Menos de 1 Dificultad de cada grupo corporal. Penalización por cada grupo ausente
Equilibrio Tour Lento	Máximo 1 en pie plano o releve	Más de 1 Equilibrio "Tour lento"
Ondas Corporales Completas (W)	Mínimo 2	Penalización por cada W ausente
Menos de 2 BD con manejo del aparato utilizando la mano no dominante.		Por cada uno ausente
Dificultad de Aparato (DA) (en orden de ejecución)	Mínimo 1 Máx depende categoría	Ausente mín 1
Elementos Fundamentales Específicos del Aparato	Mín depende categoría	Por cada uno ausente
Elementos Fundamentales del Aparato	Mín 1	Por cada uno ausente

## INDIVIDUAL Y EQUIPOS

Código FIG salvo las siguientes directrices.

<b>BENJAMÍN</b>		
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD		
Dificultad Corporal (Conectados con elementos técnicos del aparato) NO PERMITIDO DB COMBINADAS		Dificultad de Aparato
Máx 7 DB Valor máx 0,60		DA Mínimo 1 Máximo 10
Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación	Ondas Totales del Cuerpo <b>W</b> Mínimo 2	(En orden de ejecución) Elementos Fundamentales Específicos Mín 1
Elementos Dinámicos con Rotación (R) Máximo 3		Elementos Fundamentales Mín 1
2 BD con manejo del aparato utilizando la mano no dominante (PELOTA)		

<b>ALEVÍN</b>	
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD	
Dificultad Corporal (Conectados con elementos técnicos del aparato) PERMITIDO 1 DB COMBINADA (Sólo Equilibrios y Rotaciones)	Dificultad de Aparato
Máx 7 DB Valor máx 0,70	DA Mínimo 1 Máximo 12
Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación	(En orden de ejecución)  Elementos Fundamentales Específicos Mín 2 Elementos Fundamentales Mín 1
Ondas Totales del Cuerpo <b>W</b> Mínimo 2	
Elementos Dinámicos con Rotación (R)	
Máximo 4	

<b>INFANTIL/JÚNIOR</b>
CÓDIGO FIG JÚNIOR

<b>SÉNIOR/1ª CATEGORÍA</b>
CÓDIGO FIG SÉNIOR

## PENALIZACIONES

DIFICULTAD	MIN / MAX	PENALIZACION 0,30
Dificultades Corporales DB	Mínimo 3	Menos de 3 Dificultades corporales realizadas Menos de 1 Dificultad de cada grupo corporal. Penalización por cada grupo ausente
Equilibrio Tour Lento	Máximo 1 en pie plano o releve	Más de 1 Equilibrio "Tour lento"
Ondas Corporales Completas (W)	Mínimo 2	Penalización por cada W ausente
Menos de 2 BD con manejo del aparato utilizando la mano no dominante.		Por cada uno ausente
Dificultad de Aparato (DA) (en orden de ejecución)	Mínimo 1 Máx depende categoría	Ausente mín 1

Elementos Fundamentales Específicos del Aparato	Mín depende categoría	Por cada uno ausente
Elementos Fundamentales del Aparato	Mín 1	Por cada uno ausente

### CONJUNTOS BASE (Código FIG JUNIOR salvo las siguientes exigencias)

PREBENJAMÍN	
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD	
Dificultad Corporal (Conectados con elementos técnicos del aparato) Máximo 7 DB	Dificultad con Colaboración DC Mínimo 3, Máximo 10
Dificultad sin intercambio DB Mínimo 3 NO PERMITIDO DB COMBINADAS DB mismas exigencias INDIVIDUAL	Mínimo 3 CC realizadas
Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación	Ondas Totales del Cuerpo <b>W</b> Mínimo 2

TIPOS DE COLABORACIONES MANOS LIBRES	VALOR
<b>C:</b> 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).	<b>0,10</b>
<b>CC:</b> 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). 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. <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 gimnasta realizando la misma acción un mínimo de 3 veces seguidas.</li> <li>• Varias gimnastas realizando una acción idéntica en sucesión para un total de un mínimo de 3 acciones.</li> </ul>	<b>0,30</b>
<b>CR:</b> Colaboración con rotación corporal. Si más de una gimnasta realiza la rotación, estas deben ser idénticas.	<b>0,10</b>

Es posible realizar la rotación con o sin ayuda de las compañeras, con o sin paso por encima, a través o por debajo. El valor será incrementado en 0,10 para cada gimnasta que realice la acción principal (Máximo 3 gimnasta realizando el riesgo corporal)	
<b>CL:</b> es un tipo específico de colaboración en ejercicios de Conjunto, realizados elevando y sujetando al gimnasta en un nivel elevado. 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. Ver Página 193 del Código para más aclaraciones	<b>0,20</b>

<b>BENJAMÍN</b>	
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD	
Dificultad Corporal (Conectados con elementos técnicos del aparato) Máximo 7 DB	Dificultad con Colaboración DC Mínimo 3, Máximo 12
Dificultad sin intercambio DB Mínimo 3 NO PERMITIDO DB COMBINADAS	Mínimo 3 CC realizadas
DB mismas exigencias INDIVIDUAL	
Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotacion	Ondas Totales del Cuerpo <b>W</b> Mínimo 2

<b>ALEVÍN</b>	
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD	
Dificultad Corporal (Conectados con elementos técnicos del aparato) Máximo 7 DB/DE (1 a elegir)	Dificultad con Colaboración DC Mínimo 3, Máximo 15
Dificultad sin intercambio DB Mínimo 3 NO PERMITIDO DB COMBINADAS	Mínimo 3 CC realizadas
Dificultad con intercambio DE Mínimo 3 Distancia bonificada 6 m Sin límite el valor DE	Elementos Fundamentales Específicos Mín 1
DB mismas exigencias INDIVIDUAL	

Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotacion	Ondas Totales del Cuerpo <b>W</b> Mínimo 2	
--	--	--

INFANTIL		
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD		
Dificultad Corporal (Conectados con elementos técnicos del aparato) Máximo 7 DB/DE (1 a elegir)		Dificultad con Colaboración DC Mínimo 3, Máximo 18
Dificultad sin intercambio DB Mínimo 3 NO PERMITIDO DB COMBINADAS	Dificultad con intercambio DE Mínimo 3 Distancia bonificada 6 m Sin limite el valor DE	Mínimo 3 CC realizadas
DB mismas exigencias INDIVIDUAL		Elementos Fundamentales Específicos Mín 1
Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotacion	Ondas Totales del Cuerpo <b>W</b> Mínimo 2	

CADETE/JUVENIL		
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD		
Dificultad Corporal (Conectados con elementos técnicos del aparato) Máximo 7 DB/DE (1 a elegir)		Dificultad con Colaboración DC Mínimo 3, Máximo 18
Dificultad sin intercambio DB Mínimo 3 NO PERMITIDO DB COMBINADAS	Dificultad con intercambio DE Mínimo 3 Sin limite el valor DE	Mínimo 3 CC realizadas
DB mismas exigencias INDIVIDUAL		Elementos Fundamentales Específicos Mín 2
Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotacion	Ondas Totales del Cuerpo <b>W</b> Mínimo 2	

## CONJUNTOS ABSOLUTO

<b>BENJAMÍN</b>		
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD		
Dificultad Corporal Máximo 7 DB		Dificultad con Colaboración DC Mínimo 3, Máximo 13  Mínimo 3 CC realizadas
Dificultad sin intercambio DB Mínimo 3 NO PERMITIDO DB COMBINADAS		
DB mismas exigencias INDIVIDUAL		
Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotacion	Ondas Totales del Cuerpo <b>W</b> Mínimo 2	

<b>ALEVÍN</b>		
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD		
Dificultad Corporal (Conectados con elementos técnicos del aparato) Máximo 7 DB/DE (1 a elegir)		Dificultad con Colaboración DC Mínimo 3, Máximo 15  Mínimo 3 CC realizadas  Elementos Fundamentales Específicos Mín 1
Dificultad sin intercambio DB Mínimo 3	Dificultad con intercambio DE Mínimo 3 Distancia bonificada 6 m Sin limite el valor DE	
DB mismas exigencias INDIVIDUAL		
Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotacion	Ondas Totales del Cuerpo <b>W</b> Mínimo 2	

<b>INFANTIL/JÚNIOR</b>
CÓDIGO FIG JÚNIOR

<b>SÉNIOR /1ª CATEGORÍA</b>
CÓDIGO FIG SÉNIOR

### PENALIZACIONES

DIFICULTAD	MIN / MAX	PENALIZACION 0,30
Dificultades Sin Intercambio DB	Mínimo 3	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
Dificultades con Intercambio DE	Mínimo 3	Menos de 3 DE realizados
Equilibrio Tour Lento	Máximo 1 en pie plano o releve	Más de 1 Equilibrio "Tour lento"
Ondas Corporales Completas (W)	Mínimo 2	Penalización por cada W ausente
Menos de 2 BD con manejo del aparato utilizando la mano no dominante.		Por cada uno ausente
Dificultad de Aparato (DA) Dificultad de Colaboración DC Colaboración CC	Mínimo 3 Máx depende categoría	Menos de 3 DC realizadas Menos de 3 CC realizadas: penalización por cada CC ausente.
Elementos Fundamentales Específicos del Aparato	Mín depende categoría	Por cada uno ausente