

**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)		

### COMPONENTES DE LA DIFICULTAD (MANOS LIBRES)

- Dificultad Corporal  
NO PERMITIDO DB COMBINADAS  
Máx 7 DB - Valor máx 0,50

- Mín 1 Salto
- Mín 1 Equilibrio
- Mín 1 Rotación
  
- Ondas Totales del Cuerpo **W mínimo 2**

<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	Ondas Totales del Cuerpo <b>W</b> Mínimo 2	(En orden de ejecución)

Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación		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.

BENJAMÍN	
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 Dinámicos con Rotación (R) Máximo 3		Elementos Fundamentales Específicos Mín 1 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	Ondas Totales del Cuerpo <b>W</b> Mínimo 2	(En orden de ejecución)
Elementos Dinámicos con Rotación (R) Máximo 4		Elementos Fundamentales Específicos Mín 2 Elementos Fundamentales Mín 1

<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 Máximo 7 DB	Dificultad con Colaboración DC
Dificultad sin intercambio DB Mínimo 3 NO PERMITIDO DB COMBINADAS	Mínimo 8, Máximo 10
DB mismas exigencias INDIVIDUAL	Mínimo 2 C realizadas Mínimo 2 CC realizadas Mínimo 2 CR realizadas Mínimo 2 CL 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>

<p><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.</p> <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>	<p><b>0,30</b></p>
<p><b>CR:</b> 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. El valor será incrementado en 0,10 para cada gimnasta que realice la acción principal (Máximo 3 gimnasta realizando el riesgo corporal)</p>	<p><b>0,10</b></p>
<p><b>CL:</b> es un tipo específico de colaboración en ejercicios de Conjunto, realizados elevando y sujetando a/el gimnasta en un nivel elevado. La elevación puede realizarse con varias posiciones del/la gimnasta sostenido/a en el espacio, elevado/a por encima del nivel del hombro del/la compañero/a que se encuentra en una posición de pie. Ver Página 201 del Código para más aclaraciones</p>	<p><b>0,20</b></p>

BENJAMÍN	
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD	
<p>Dificultad Corporal (Conectados con elementos técnicos del aparato) Máximo 7 DB</p>	<p>Dificultad con Colaboración DC Mínimo 8, Máximo 12</p>
<p>Dificultad sin intercambio DB Mínimo 3 NO PERMITIDO DB COMBINADAS</p>	<p>Mínimo 2 C realizadas Mínimo 2 CC realizadas Mínimo 2 CR realizadas Mínimo 2 CL realizadas</p>
DB mismas exigencias INDIVIDUAL	
<p>Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación</p>	<p>Ondas Totales del Cuerpo <b>W</b> Mínimo 2</p>

ALEVÍN	
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD	
Dificultad Corporal	Dificultad con Colaboración

(Conectados con elementos técnicos del aparato) Máximo 7 DB/DE (1 a elegir)		<p>DC Mínimo 6, Máximo 13</p> <p>Mínimo 2 <math>c^*</math> o <math>c\downarrow</math> realizadas Mínimo 2 CC realizadas Mínimo 2 CR realizadas</p> <p>Elementos Fundamentales Específicos Mín 1</p>
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	
DB mismas exigencias INDIVIDUAL		
Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación	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)		<p>Dificultad con Colaboración DC Mínimo 6, Máximo 14</p> <p>Mínimo 2 <math>c^*</math> o <math>c\downarrow</math> realizadas Mínimo 2 CC realizadas Mínimo 2 CR realizadas</p> <p>Elementos Fundamentales Específicos Mín 1</p>
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	
DB mismas exigencias INDIVIDUAL		
Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación	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)		<p>Dificultad con Colaboración DC Mínimo 6, Máximo 15</p> <p>Mínimo 2 <math>c^*</math> o <math>c\downarrow</math> realizadas Mínimo 2 CC realizadas</p>
Dificultad sin intercambio	Dificultad con intercambio	
DB mismas exigencias INDIVIDUAL		

DB Mínimo 3 NO PERMITIDO DB COMBINADAS	DE Mínimo 3 Sin limite el valor DE	Mínimo 2 CR realizadas
DB mismas exigencias INDIVIDUAL		Elementos Fundamentales Específicos Mín 2
Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación	Ondas Totales del Cuerpo <b>W</b> Mínimo 2	

## CONJUNTOS ABSOLUTO

BENJAMÍN		
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD		
Dificultad Corporal Máximo 7 DB		Dificultad con Colaboración DC Mínimo 8, Máximo 13  Mínimo 2 C realizadas Mínimo 2 CC realizadas Mínimo 2 CR realizadas Mínimo 2 CL 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 Rotación	Ondas Totales del Cuerpo <b>W</b> Mínimo 2	

ALEVÍN		
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD		
Dificultad Corporal (Conectados con elementos técnicos del aparato) Máximo 7 DB/DE (1 a elegir)		Dificultad con Colaboración DC Mínimo 6, Máximo 15  Mínimo 2 c* o c   realizadas Mínimo 2 CC realizadas Mínimo 2 CR 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 Rotación	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 2 Máx depende categoría	Por cada Colaboración ausente

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

**NOTA:** Si el/la gimnasta o el conjunto realiza una dificultad de mayor valor del permitido la BD no es válida, no hay penalización, a no ser en dificultades de rotación que se contabilizará el máximo valor permitido. En caso de realizar una BD combinada que en su categoría no está permitida o está fuera de la norma la BD combinada no será evaluada valor 0,00, no hay penalización.