

# EXIGENCIAS TÉCNICAS 2023 GIMNASIA RÍTMICA NIVEL BASE INDIVIDUAL

Código FIG salvo las siguientes directrices

PREBENJAMÍN		
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		
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 (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 8
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		
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD (ejercicios ML)		
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>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	(En orden de ejecución)  Elementos Fundamentales Específicos Mín. 1 Elementos Fundamentales Mín. 1
Ondas Totales del Cuerpo <b>W</b> Mínimo 2	
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	(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	
2 DB con manejo del aparato utilizando la mano no dominante (PELOTA Y CINTA)	

## 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
Elementos Dinámicos con Rotación (R)	Elementos Fundamentales Específicos Mín. 1
Máximo 3	Elementos Fundamentales Mín. 1

<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
Elementos Dinámicos con Rotación (R)	Elementos Fundamentales Específicos Mín. 2 Elementos Fundamentales Mín. 1
Máximo 4	

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

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

## PENALIZACIONES (Base, individual y equipos categorías inferiores)

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 (Pelota y cinta).		Por cada uno ausente
Dificultad de Aparato (DA)	Mínimo 1 Máx. según categoría	Ausente mín. 1
Elementos Fundamentales Específicos del Aparato	Mín. según 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>
<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. 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). No podrá haber repetición de rotación ni inversiones ni verticales No se bonificará el paso a través / por encima...	<b>0,10</b>
<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	<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 8, Máximo 12
Dificultad sin intercambio DB Mínimo 3 NO PERMITIDO DB COMBINADAS	Mínimo 2 C realizadas Mínimo 2 CC realizadas Mínimo 2 CR realizadas Mínimo 2 CL realizadas
Valor máx. DB 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>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 6, Máximo 13
Dificultad sin intercambio DB Mínimo 3 NO PERMITIDO DB COMBINADAS	Mínimo 2 <b>c*</b> o <b>cW</b> realizadas Mínimo 2 CC realizadas Mínimo 2 CR realizadas
Dificultad con intercambio DE Mínimo 3 Distancia bonificada 6 m Sin limite el valor DE	Elementos Fundamentales Específicos Mín. 1
Valor máx. DB 0,50	
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)		Dificultad con Colaboración DC Mínimo 6, Máximo 14
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 2 $c^*$ o $c^*$ realizadas Mínimo 2 CC realizadas Mínimo 2 CR realizadas
Grupos de Dificultad Corporal Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	Ondas Totales del Cuerpo <b>W</b> Mínimo 2	Elementos Fundamentales Específicos Mín. 1

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 6, Máximo 15
Dificultad sin intercambio DB Mínimo 3 NO PERMITIDO DB COMBINADAS	Dificultad con intercambio DE Mínimo 3 Sin limite el valor DE	Mínimo 2 $c^*$ o $c^*$ realizadas Mínimo 2 CC realizadas Mínimo 2 CR realizadas
Grupos de Dificultad Corporal Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	Ondas Totales del Cuerpo <b>W</b> Mínimo 2	Elementos Fundamentales Específicos Mín. 2



## CONJUNTOS ABSOLUTO

<b>BENJAMÍN</b>	
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD	
Dificultad Corporal Máximo 7 DB	Dificultad con Colaboración DC
Dificultad sin intercambio DB Mínimo 3 NO PERMITIDO DB COMBINADAS Valor máx. DB 0,60	Mínimo 8, Máximo 13  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

<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
Dificultad sin intercambio DB Mínimo 3	Mínimo 6, Máximo 15  Mínimo 2 c o cW realizadas Mínimo 2 CC realizadas Mínimo 2 CR realizadas
Dificultad con intercambio DE Mínimo 3 Distancia bonificada 6 m Sin limite el valor DE	Elementos Fundamentales Específicos Mín. 1
Valor máx. DB 0,70	
Grupos de Dificultad Corporal Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	Ondas Totales del Cuerpo <b>W</b> Mínimo 2

INFANTIL/JÚNIOR
CÓDIGO FIG JÚNIOR

SÉNIOR /1ª CATEGORÍA
CÓDIGO FIG SÉNIOR

### PENALIZACIONES (Conjuntos base y absoluto en categoría inferiores)

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 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
Dificultad de Aparato (DA) Dificultad de Colaboración DC	Mínimo 2 según categoría Máx. según categoría	Por cada Colaboración ausente
Elementos Fundamentales Específicos del Aparato	Mín. según categoría	Por cada uno ausente

**NOTA:** Si el/la gimnasta o el conjunto realiza una dificultad de mayor valor del permitido la DB 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 DB combinada que en su categoría no está permitida o está fuera de la norma la DB combinada no será evaluada valor 0,00, no hay penalización.