

EXIGENCIAS TÉCNICAS GIMNASIA RÍTMICA

JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES 2022/2023



IMDECO

Instituto Municipal de Deportes Córdoba



FEDERACIÓN
ANDALUZA
GIMNASIA

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.- INDIVIDUAL - EQUIPOS

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

PREBENJAMÍN – BENJAMÍN		
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD (APARATO)		
Dificultad Corporal (Conectados con elementos técnicos del aparato)	Dificultad de Aparato	
NO PERMITIDO DB COMBINADAS		
MÍN 3 - MAX 4 DB Valor máximo 0,10	DA NO SE EXIGE MAX. 3 (En orden de ejecución)	
Grupos de Dificultad Corporal Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	Ondas Totales del Cuerpo W Mín. 2	Elementos Fundamentales Específicos Mín. 1 (uno de cada) Elementos Fundamentales Mín. 1 (uno de cada)
Elementos Dinámicos con 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		
Máx. 1		
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD (MANOS LIBRES)		
Dificultad Corporal NO PERMITIDO DB COMBINADAS		
MÍN 3 - MAX 4 DB Valor máx. 0,10		
Grupos de Dificultad Corporal Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	Ondas Totales del Cuerpo W Mín. 2	

ALEVÍN		
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD		
Dificultad Corporal (Conectados con elementos técnicos del aparato) NO PERMITIDO DB COMBINADAS	Dificultad de Aparato	
MÍN 3 – MAX 5 DB Valor máx. 0,20	DA NO SE EXIGE	
Grupos de Dificultad Corporal Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	Ondas Totales del Cuerpo W Mínimo 2	MAX. 4 (En orden de ejecución) Elementos Fundamentales Específicos Mín. 1 (uno de cada) Elementos Fundamentales Mín. 1 (uno de cada)
Elementos Dinámicos con 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		
Máx. 1		
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD (MANOS LIBRES)		
Dificultad Corporal NO PERMITIDO DB COMBINADAS		
MÍN 3 - MAX 5 DB Valor máx. 0,20		
Grupos de Dificultad Corporal Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	Ondas Totales del Cuerpo W Mín. 2	


PENALIZACIONES

DIFICULTAD	MIN / MAX	PENALIZACIÓN 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 relevé)	Más de 1 Equilibrio "Tour lento".
Ondas Corporales Completas (W)	Mínimo 2	Penalización por cada W ausente.
Elementos Fundamentales Específicos del Aparato.	Mínimo 1	Por cada uno ausente.
Elementos Fundamentales del Aparato.	Mínimo 1	Por cada uno ausente.

INFANTIL – JUNIOR – SENIOR			
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD			
Dificultad Corporal (Conectados con elementos técnicos del aparato) NO PERMITIDO DB COMBINADAS	Dificultad de Aparato		
MÍN 3 – Máx. 5 DB Valor máx. 0,30	DA		
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> Grupos de Dificultad Corporal Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> Ondas Totales del Cuerpo W Mín. 2 </td> </tr> </table>	Grupos de Dificultad Corporal Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	Ondas Totales del Cuerpo W Mín. 2	NO SE EXIGE MAX. 7 (En orden de ejecución) Elementos Fundamentales Específicos Mín. 1 (uno de cada) Elementos Fundamentales Mín. 1 (uno de cada)
Grupos de Dificultad Corporal Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	Ondas Totales del Cuerpo W Mín. 2		
Elementos Dinámicos con 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 podrá llevar 1 en el ejercicio)			
Máx. 2			

2.- GRUPOS

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

MINI BABYS – PREMINI – MINI – JUNIOR		
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD		PENALIZACIÓN
Dificultad Corporal MÍN 3 – MÁX 3 DB Valor máx.: 0,10 (Mini babys) MÍN 3 – MÁX 4 DB Valor máx.: 0,10 (Premini) MÍN 3 – MÁX 6 DB Valor máx.: 0,20 (Mini) MÍN 3 – MÁX 8 DB Valor máx.: 0,30 (Junior)		Dificultad con Colaboración DC Mini Babys Mín. 4 – Máx. 4 Premini Mín.4 – Máx. 5 Mini Mín. 4 – Máx. 6 Junior Mín. 4 – Máx. 8 Mínimo 1 C realizada Mínimo 1 CC realizada Mínimo 1 CL realizada Mínimo 1 CR realizada
DB mismas exigencias INDIVIDUAL NO PERMITIDO DB COMBINADAS		
Grupos de Dificultad Corporal Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	Ondas Totales del Cuerpo W Mínimo 2	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. Más de 1 Equilibrio “Tour lento” Penalización por cada W ausente Menos de 1 CC, 1 CR, 1 CL y 1C realizadas: penalización por Colaboración ausente.
		Las pirámides no contabilizarán para el recuento de la DA  Mini Babys: máx. 2 pirámides Pre mini: máx. 3 pirámides Mini: máx. 4 pirámides Junior: máx.4 pirámides

3.- CONJUNTOS

CATEGORÍAS	DB	VALOR DIF CORP Máx.	DE Bonf óm.	VALOR DE Máx	W	DA Orden de ejecución	C	CC	CR	CL	 	CR +	 	G.F.E.
PREBENJAMÍN	3	0,10			1	Mín 3 - Máx 3	1	1	1					
BENJAMÍN	3	0,10			1	Mín 3 - Máx 4	1	1	1					
ALEVIN	3	0,20			1	Mín 3 - Máx 5	1	1	1					
INFANTIL	3	0,20	1	0,40	1	Mín 3 - Máx 6		1	1	1	N/E	NO permitido	1 mín. 	
CADETE	3	0,20	1	0,40	1	Mín 3 - Máx 6		1	1	1	N/E	NO permitido	1 mín. 	
SENIOR	3	0,20	1	0,40	1	Mín 3 - Máx 6		1	1 (máx. 5 nudo)	1	N/E	NO permitido	1 mín.  	

PENALIZACIÓN 0,30

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 exigida ausente.

Menos de 1 DE realizado.

Elementos fundamentales específicos del Aparato, por cada uno ausente.

Nota: No se permiten R en este circuito

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).	0,1
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).	0,3
	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"> • 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.	0,1
	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).	
CL	Es un tipo específico de colaboración en ejercicios de Conjunto, realizados elevando y sujetando al gimnasta en un nivel elevado.	0,2
	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.