



GIMNASIA RÍTMICA

EXIGENCIAS TÉCNICAS

rfeg

real federación española de gimnasia



EXIGENCIAS TÉCNICAS GIMNASIA RÍTMICA

1. Introducción:

El objetivo es impulsar el desarrollo de la Gimnasia Rítmica y armonizar las exigencias técnicas y normativas Nacionales con los códigos y normativas internacionales, FIG y UEG, para así mejorar la preparación de nuestras gimnastas tanto en el ámbito nacional como internacional.

2. 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 Infantil	Aro mínimo 70 cm de diámetro Mazas mínimo 35 cm. de largo Cinta mínimo 4,5 metros.
Categoría Júnior, Cadete y Juvenil	Cinta mínimo 5 metros.

3. 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 Benjamín, Alevín, Infantil, Junior y Junior Honor:

Se aplicará el Código FIG Júnior en vigor

MODALIDAD INDIVIDUAL/ CATEGORIAS NACIONALES NIVEL BASE

Categorías Pre-Benjamín, Benjamín, Alevín, Infantil, Cadete y Juvenil:

Se aplicará el Código FIG Júnior en vigor

MODALIDAD CONJUNTOS/ CATEGORIAS NACIONALES NIVEL ABSOLUTO

Categoría Sénior y Primera Categoría:

Se aplicará el Código FIG en vigor

Categorías Benjamín, Alevín, Infantil y júnior:

Se aplicará el Código FIG Júnior en vigor

Ejercicios de Conjunto Manos Libres- Colaboraciones sin aparato				
Valor				Tipos de Colaboración
0.10	0.20	0.30	0.40	
C				Colaboración: <input type="checkbox"/> Por las 5 gimnastas <input type="checkbox"/> En subgrupos - Las acciones ejecutadas por los distintos subgrupos deberá tener el mismo valor. <input type="checkbox"/> Posible con "alzado" de una o varias gimnastas y/o con apoyo sobre las gimnastas

	CR 1 gimnasta	CR2 2-3 gimnastas		Colaboración: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Un elemento dinámico de rotación del cuerpo <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Es posible ejecutar el elemento dinámico con la ayuda de la(s) compañera(s) elevación
		CRR 1 gimnastas	CRR2 2-3 gimnastas	Colaboración: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Un elemento dinámico con rotación del cuerpo <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Con paso por encima, debajo o a través de una o varias compañeras <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Posible paso por encima, debajo o a través con la ayuda de una o más compañeras; apoyo activo sobre la gimnasta(s) o elevación por una o más compañeras.
Será imprescindible un cambio de formación para valorar dos colaboraciones consecutivas				

*NOTA: La colaboración C exigirá una acción además del simple contacto. Ejemplo – caminar al ritmo de la música estando las gimnastas agarradas por la cintura en una fila.

MODALIDAD CONJUNTOS/ CATEGORIAS NACIONALES NIVEL BASE

Categoría Pre-benjamín, Benjamín, Alevín, Infantil, Cadete y Juvenil:

Se aplicará el Código FIG Júnior en vigor

CONJUNTOS DE MANOS LIBRES ABSOLUTO Y BASE

DIFICULTAD CORPORAL	Mínimo 3 – máximo 7 (al menos 1 de cada grupo corporal)
COMBINACIÓN PASOS DE DANZA	Mínimo 3
COLABORACIONES DE RIESGO	Máximo 12
COLABORACION (C)	Sin límite

MODALIDAD INDIVIDUAL MASCULINA

Atuendo de los gimnastas para todas las categorías:

La redacción del Código FIG respecto a los puntos 5.1. y 5.1.1 queda de la siguiente manera:

5.1. Requisitos para los Maillots de Gimnasia

- 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 ceñido al cuerpo para permitir a las Jueces evaluar la correcta posición de cada parte del cuerpo.

5.1.1 Está permitido llevar:

- Un maillot largo de una pieza (mono) a condición de 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

Está prohibido llevar:

- Maillot con o sin falda / monos con falda
- Maquillaje

Categoría Sénior:

Se aplicará el Código FIG en vigor,

Categorías Benjamín, Alevín, Infantil y júnior:

Se aplicará el Código FIG Júnior en vigor