

**EXIGENCIAS TÉCNICAS
GIMNASIA RÍTMICA
2023
FINAL CIRCUITO
DIPUTACIÓN**



FEDERACIÓN
ANDALUZA
GIMNASIA

EXIGENCIAS TÉCNICAS DIPUTACIÓN ESCUELAS 2023

CATEGORÍAS	DB	VALOR DIF CORP Máx.	DE Bonf 6m.	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.	

<u>NOTA:</u>	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.
--------------	--

DURACIÓN DE LOS EJERCICIOS Y PROGRAMA TÉCNICO

Todas las categorías 1'45" a 2'

CATEGORÍAS	EDADES	APARATOS
PREBENJAMÍN (6, 7 y 8 años)	Nacidas en 2017, 2016 y 2015	Manos libres
BENJAMÍN (8 y 9 años)	Nacidas en 2015 y 2014	Manos libres
ALEVÍN (9, 10 y 11 años)	Nacidas en 2014, 2013 y 2012	Manos libres
INFANTIL (11, 12 y 13 años)	Nacidas en 2012, 2011 y 2010	5 o 6 Pelotas
JÚNIOR (13, 14 y 15 años)	Nacidas en 2010, 2009 y 2008	5 o 6 Aros
SÉNIOR (15 años en adelante)	Nacidas en 2008 y anteriores	3 Aros y 2 o 3 Cuerdas