

NORMATIVA TÉCNICA GIMNASIA RÍTMICA 2016



Consejo
Superior de
Deportes



NORMATIVA TÉCNICA GR 2016. PROVISIONAL

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA

**GIMNASIA RÍTMICA
NORMATIVA TÉCNICA 2016**



1. GENERALIDADES

Todos los participantes deberán ajustarse al Reglamento General de Competición y al Reglamento de Licencias en vigor.

En caso de discrepancia entre lo establecido en esta Normativa Técnica y el Reglamento General de Competición, prevalecerá lo establecido en el Reglamento General de Competición vigente.

En aquellos casos extraordinarios, no contemplados en esta Normativa Técnica, se aplicara lo estipulado para tal efecto en el Reglamento Técnico de la FIG.

2. INSCRIPCIONES

Todas las inscripciones se realizarán de acuerdo al Reglamento General de Competición y al Reglamento de Licencias en vigor.

Técnicos.

El número de técnicos que pueden inscribirse por club y categoría será de dos, pudiendo ser, una de estas plazas, ocupada por un técnico de otro nivel (nivel 1º, nivel 2º o Autonómico Federativo), coreógrafo, preparador físico, hasta un máximo de 4 personas.

Gimnastas Reserva

Podrá inscribirse una gimnasta de reserva, en las competiciones individuales y por Clubes, hasta un máximo de dos en las competiciones de conjuntos. Las gimnastas inscritas como reservas, se contabilizaran como participantes en la competición. Se podrán realizar cambios de participantes hasta 24 horas antes del comienzo de la competición, siempre que se acredite la justificación con certificado médico, y la gimnasta sustituta haya sido inscrita como reserva. En los Campeonatos de Conjuntos, podrán salir a pista las titulares o reservas, a criterio de la entrenadora, sin necesidad de justificación o certificación médica.

3.MODALIDAD:

Todas las competiciones tienen convocatoria femenina, a excepción del Campeonato de España Individual Masculino.

4.CLASIFICACIÓN

Desempates:

Se aplicará el siguiente criterio de desempate, que no afectará en ningún caso a la clasificación en pódium.

Concurso General Individual

1. La mejor nota media obtenida de la suma de las notas de ejecución de cada aparato.
2. La nota media más alta de ejecución, sin eliminar la nota más alta y la nota más baja.
3. Mismo criterio para dificultad.
4. Si aun así hay empate, las gimnastas no excluidas por el proceso anterior, guardarán su plaza *ex aequo*.

Concurso General Conjuntos

1. La nota media más alta de ejecución del pase o de los pases del ejercicio.
2. La nota media más alta de ejecución, sin eliminar la más alta y la más baja, del ejercicio o ejercicios.
3. Mismo criterio para dificultad.
4. Si aun así hay empate, las gimnastas no excluidas por el proceso anterior, mantendrán su plaza *ex aequo*.

Concurso Finales por Aparatos Individual y conjuntos

1. La nota media más alta de ejecución del aparato.
2. La nota media más alta de ejecución, sin eliminar la nota más alta y la nota más baja.
3. Mismo criterio para dificultad.
4. Si aun así hay empate, las gimnastas no excluidas por el proceso anterior, mantendrán su plaza *ex aequo*.

Concurso General Clubes, Autonomías y Selecciones Autonómicas

1. La mejor nota obtenida de la suma de las notas finales de ejecución de cada aparato.
2. La mejor nota obtenida de la suma de las notas de ejecución de cada aparato, sin eliminar la nota más alta y la nota más baja.
3. La mejor nota obtenida de la suma de las notas finales de dificultad de cada aparato.
4. Si aun así hay empate, las gimnastas no excluidas por el proceso anterior, mantendrán su plaza *ex aequo*.

5. SORTEO:

Este se llevará a cabo de la siguiente manera:

Concurso General

1. Se sortean los dorsales.
2. Primera rotación, por orden de dorsales según sorteo.
3. Segunda rotación, si la hay, la mitad más uno de la primera rotación.
4. Tercera rotación, si la hay, sentido inverso de la primera rotación.
5. Cuarta rotación, si la hay, sentido inverso de la segunda rotación.

Nota: Cuando los participantes son impares, en la mitad más uno se redondeará hacia arriba.

Concurso Finales

El sorteo de las finales se realizará el mismo día del sorteo del concurso general

Concurso General Selecciones Autonómicas

Se sortean los dorsales adjudicando un dorsal a cada comunidad.

6.DESARROLLO DE LAS COMPETICIONES:

- Las fichas de dificultad se subirán a través del programa informático de gestión de la RFEG hasta 72 horas antes del inicio de la competición, en el modelo oficial RFEG (versión actualizada). En caso de incidencia, solo serán aceptados los cambios motivados por causas de fuerza mayor, que deberá comunicarse a la RFEG, como máximo, antes de la toma de contacto de la correspondiente Federación Autonómica, siendo la RFEG competente para estimar o no la solicitud.
- Una vez comenzada la competición no se permitirá, en ningún caso, la modificación de las fichas de dificultad, excepción hecha para la competición de finales realizadas con aparatos.
- Las músicas se subirán igualmente mediante el programa de gestión de la RFEG hasta 72 horas antes del inicio de la competición.
- En las categorías que participen menos de 10 gimnastas/conjuntos no se realizarán finales, dándose la clasificación por aparatos del Concurso I.
- En las categorías en las que participen un mínimo de 10 a 12 gimnastas/conjuntos, las finales se realizarán con 6 gimnastas/conjuntos máximo.
- En las categorías en las que participen más de 12 gimnastas/conjuntos, las finales se realizarán con 8 gimnastas/conjuntos máximo.
- Las finales de la competición de “Equipos” será de 6 equipos.

7.PROGRAMAS TÉCNICOS:

El contenido de los ejercicios debe corresponder con el Programa Técnico de cada una de las categorías que se adjunta a esta normativa.

8. MÚSICAS:

- Músicas creadas para las gimnastas del Equipo Nacional en sus dos modalidades individual y conjuntos durante el mismo ciclo olímpico y copiadas con la misma versión y arreglos musicales, serán considerados no reglamentarios y se penalizarán por: Música antirreglamentaria = 0'50
- Se permite un solo ejercicio en los campeonatos de España Nivel Absoluto Individuales (femenino y masculino) y de Clubes, con música cantada con palabras.
- Se permite la música cantada con palabras en el Cto. de España de Conjuntos Absoluto y Copa de la Reina de Conjuntos.
- No se permite la música cantada con palabras en los Ctos Nacionales de Nivel Base Individual ni Conjuntos.
- Se permiten músicas cantadas con palabras sin límite en los Ctos de España de Edad Escolar.
- Se permiten músicas cantadas con palabras si límite en la Copa de la Reina Individual.

CAMPEONATO DE ESPAÑA GR INDIVIDUAL

1. CATEGORIAS:

En el Campeonato de España Individual participarán las siguientes categorías, con los siguientes programas técnicos, que deberán ajustarse al completo a las exigencias técnicas marcadas en los anexos de esta normativa técnica.

BENJAMÍN INDIVIDUAL

Edad	Nacidas en 2007 Y 2008
Programa técnico	Individual: M.L. y Pelota
Duración del ejercicio	1'15" a 1'30".
Finales por aparato	SI (Excepto M.L.)
Participación	Individual: 4 gimnastas por Federación de Ámbito Autonómico (+ 1 reserva)

ALEVÍN INDIVIDUAL

Edad	Nacidas en 2005 y 2006
Programa técnico	Individual: M.L., Cuerda y Mazas
Duración del ejercicio	1'15" a 1'30".
Finales por aparato	SI (Excepto M.L.)
Participación	Individual: 4 gimnastas por Federación de Ámbito Autonómico (+ 1 reserva)

INFANTIL INDIVIDUAL

Edad	Nacidas en 2003 y 2004
Programa técnico	Individual: Aro, Pelota y Mazas.
Duración del ejercicio	1'15" a 1'30".
Finales por aparato	SI
Participación	Individual: 4 gimnastas por Federación de Ámbito Autonómico(+ 1 reserva)

JÚNIOR Y JÚNIOR HONOR INDIVIDUAL

Edad	Nacidas en 2001 y 2002.
Programa técnico	Individual: Cuerda, Aro, Pelota y Mazas. Programa UEG
Duración del ejercicio	1'15" a 1'30".
Finales por aparato	SI
Participación	Individual: 4 gimnastas por Federación de Ámbito Autonómico (+ 1 reserva)

SÉNIOR INDIVIDUAL

Edad	Nacidas en 2000 y anteriores
Programa técnico	Individual: Aro, Mazas y Cinta. Programa FIG
Duración del ejercicio	1'15" a 1'30".
Finales por aparato	SI
Participación	Individual: 4 gimnastas por Federación de Ámbito Autonómico (+ 1 reserva)

1ª CATEGORÍA INDIVIDUAL

Edad	Nacidas en 2001 y anteriores
Programa técnico	Aro, Pelota, Mazas y Cinta. Programa FIG
Duración del ejercicio	1'15" a 1'30".
Finales por aparato	SI
Participación	Individual: Según listado

CATEGORÍA DE HONOR INDIVIDUAL

Edad	Nacidas en 2000 y anteriores (Selección Nacional)
Programa técnico	Aro, Pelota, Mazas y Cinta. Programa FIG.
Duración del ejercicio	1'15" a 1'30".
Finales por aparato	SI
Participación	Individual: Según listado

2. INSCRIPCIONES:

Gimnastas:

Cada Federación de ámbito autonómico podrá inscribir:

- Cuatro gimnastas, más una reserva, en cada una de las categorías benjamín, alevín, infantil, júnior, y sénior.
- Cada gimnasta deberá realizar todos los ejercicios del programa que le corresponda según su categoría.
- El número de gimnastas extranjeras no está limitado, pero siempre participarán dentro de la categoría OPEN y dentro del número de participantes permitido para cada federación y categoría.
- Tendrán acceso directo al Campeonato de España del 2017, en la misma o en otra categoría, las gimnastas clasificadas en las tres primeras posiciones en cada categoría (pódium). Esta plaza es nominal y no contabilizará entre las plazas reservadas para cada comunidad autónoma.
- Las gimnastas de 1ª Categoría y Categoría de Honor según el listado establecido a continuación:

1ª Categoría 2016:

El número de gimnastas de 1ª Categoría para 2016 queda establecido en **18, más las Open que cumplan los requisitos.**

El listado definitivo para el 2016 se realizará teniendo en cuenta:

1. Gimnastas que hayan pertenecido al Equipo Nacional hasta el año 2013.
2. Clasificación general en 1ª categoría del Campeonato de España Individual del año 2015.
3. Clasificación general en las categorías Sénior y júnior del Campeonato de España Individual del año 2015:
 - Ascienden las tres primeras gimnastas de la categoría Sénior y las tres primeras de la categoría Júnior. Será opcional el ascenso si las gimnastas son de primer año de Júnior.
 - Las gimnastas Open también ascenderán a 1ª Categoría, siempre y cuando queden entre las 3 primeras en el Concurso General Open en categoría Sénior o Júnior (por este orden de categoría) y no ocuparán plaza entre las 18 de primera categoría.

4. Descienden un total de 6 gimnastas de 1ª Categoría hasta completar el número determinado para esta categoría, una vez se realicen los ascensos y se contabilicen las bajas de dicha categoría.

Para completar este nº de participantes es opcional el acceso de la 4ª, 5ª y 6ª clasificadas en la categoría sénior y júnior (por este orden de categoría), debiendo comunicarse en la inscripción de esta competición.

En el caso de no participar en Primera Categoría deberá ser comunicado a la RFEG antes del 15 de febrero de 2016. A partir del 8 de febrero de 2016 se comunicará a las gimnastas clasificadas en 4ª, 5ª y 6ª puesto sénior y júnior, según plazas, la posibilidad del ascenso a Primera Categoría.

La fecha para la comunicación a la RFEG de la posible participación de las gimnastas a las que se ha dado la opción de ascender es el 29 de febrero de 2016.

La fecha para cerrar el listado de gimnastas de Primera Categoría será el 11 de marzo de 2016, comunicándose en esta fecha el listado definitivo, siendo posible realizar alegaciones para la subsanación de algún error u omisión en el plazo de los diez días siguientes a la fecha mencionada.

Categoría de Honor Júnior y Sénior 2016 y siguientes:

1. Gimnastas participantes (años 2015 y 2016) en Cto. Europa, Cto. Mundo, Copa del Mundo, Grand Prix, JJ.MM. y JJ.OO.
2. Transcurrido dos años de no haber participado en Cto. Europa, Cto. Mundo, Copa del Mundo, Grand Prix, JJ.MM. y JJ.OO Junior y Sénior competirán en 1ª Categoría.

NOTA: Las gimnastas Junior de último año que hayan participado en el Campeonato de Europa 2015, competirán en 1ª Categoría, salvo que en el año en curso haya participado en las competiciones recogidas en el punto 1.

3.CLASIFICACIÓN:

Clasificación General:

Se obtendrá por la suma de los ejercicios del programa completo en cada categoría.

Clasificación Final por Aparatos:

- Las 8 mejores notas por aparato (excepto en Manos Libres) en cada categoría.
- Máximo 2 gimnastas por club en cada aparato y categoría (excepto en 1ª categoría y Categoría de Honor, donde no hay límite)
- Asimismo, la mejor gimnasta clasificada de la Federación Autonómica donde se organice la competición, si esta Federación no está ya representada en la final.

CAMPEONATO DE ESPAÑA GR DE CLUBES Y AUTONOMÍAS**1. CATEGORIAS:**

En el Campeonato de España de Clubes y Autonomías participarán las siguientes categorías con los siguientes programas técnicos que deberán ajustarse al completo a las exigencias técnicas marcadas en los anexos de esta normativa técnica.

BENJAMÍN EQUIPOS

Edad	Nacidas en 2007 Y 2008
Programa técnico	Club y Autonomías: M.L., Cuerda y Pelota (diámetro 15 cm mínimo)
Duración del ejercicio	1'15" a 1'30".
Participación	Clubes: 5 equipos máximo por autonomía, compuesto cada uno por 2 o 3 gimnastas.

ALEVÍN EQUIPOS

Edad	Nacidas en 2005 y 2006
Programa técnico	Clubes y Autonomías: M.L., Pelota y Mazas (mínimo 35 cm.)
Duración del ejercicio	1'15" a 1'30".
Participación	Clubes: 5 equipos máximo por autonomía, compuesto cada uno por 2 o 3 gimnastas.

INFANTIL EQUIPOS

Edad	Nacidas en 2003 y 2004
Programa técnico	Clubes y Autonomías: Aro, Pelota y Mazas (mínimo 35 cm) y Cinta (mínimo 4,5 m.)
Duración del ejercicio	1'15" a 1'30".
Participación	Clubes: 5 equipos máximo por autonomía, compuesto cada uno de 2 a 4 gimnastas.

JÚNIOR EQUIPOS

Edad	Nacidas en 2001 y 2002
Programa técnico	Clubes: Cuerda, Aro, Pelota y Mazas.
Duración del ejercicio	1'15" a 1'30".
Participación	Clubes: 5 equipos máximo por autonomía, compuesto cada uno de 2 a 4 gimnastas.

SÉNIOR EQUIPOS Y 1ª CATEGORÍA EQUIPOS

Edad	Nacidas en 2000 y anteriores
Programa técnico	Clubes y Autonomías: Aro, Pelota y Cinta.
Duración del ejercicio	1'15" a 1'30".
Participación	Clubes: 5 equipos máximo por autonomía, compuesto cada uno de 2 o 3 gimnastas.

2. INSCRIPCIONES:

Gimnastas:

- Cada Federación de ámbito autonómico podrá inscribir cinco Equipos en cada categoría.
- Una gimnasta participante en el Cto. De España Individual absoluto podrá participar en el Cto. de España de clubes y autonomías, solo con **uno** de los aparatos del programa de su categoría. Las gimnastas de primera categoría podrán formar parte del equipo senior o 1ª categoría respetando el límite de **un ejercicio** mencionado anteriormente. Las gimnastas de categoría de honor (junior y senior) NO podrán formar parte de ningún equipo.
- En cada equipo solo podrá haber una gimnasta individual ejecutando, como máximo, un solo aparato del programa.
- Cada Equipo deberá realizar todos los ejercicios del programa que le corresponda según su categoría.
- En un Equipo, las gimnastas extranjeras podrán realizar hasta un 50% de los aparatos del programa de su categoría.
- Podrán participar por clubes y autonomías uno o varios equipos del mismo club, independientemente del sistema clasificatorio autonómico, con denominación “Equipo A”, “Equipo B”, etc.

1ª Categoría 2016

La Primera categoría por Equipos estará formada por:

1. Equipos de los clubes clasificados entre los seis primeros puestos de la clasificación General, en categoría sénior, y los seis primeros puestos en categoría júnior (año 2015).
2. **Estará formada por 12 Equipos de 12 clubes diferentes.**

Para completar este nº de participantes es opcional el acceso del 7º, 8º y 9º clasificados en la categoría sénior y júnior (por este orden de categoría), debiendo comunicarse en la inscripción de esta competición.

En el caso de no participar en Primera Categoría, deberá ser comunicado a la RFEG antes del 15 de febrero de 2016. A partir del 29 de febrero de 2016 se comunicará a los Equipos clasificados en 7º, 8º y 9º puesto (sénior y júnior), según plazas, la posibilidad del ascenso a Primera Categoría. La fecha para la comunicación a la RFEG de la posible participación de los Equipos a los que se ha dado la opción de ascender es el 13 de marzo de 2016.

La fecha para cerrar el listado de Equipos de Primera Categoría será el 21 de marzo de 2016, comunicándose en esta fecha el listado definitivo, siendo posible realizar alegaciones para la subsanación de algún error u omisión en el plazo de los diez días siguientes a la fecha mencionada.

Perderán la primera categoría los equipos clasificados en las cuatro últimas posiciones. Ascenderán a primera categoría los dos primeros equipos clasificados en las categorías sénior y junior respectivamente.

3. CLASIFICACIÓN:

Fase preliminar o clasificatoria:

- En esta fase participarán todos los equipos, y servirá para determinar que seis (6) equipos serán los clasificados para la final (en esta fase no habrá entrega de medallas, solo es fase clasificatoria para la final).

Clasificación de Finales por Equipos:

Accederán a la final:

- Los 6 mejores equipos de la Clasificación General en todas las categorías.
- Máximo 2 equipos por club y categoría.
- Además, el mejor equipo clasificado de la Federación Autonómica donde se organice la competición, si esta Federación no está ya representada en la final.
- En la final deberán realizar el programa técnico completo de cada categoría por las mismas gimnastas.
- Se proclamarán campeones de España los equipos clasificados en primer lugar en esta fase final. Subcampeones de España en segundo lugar y así sucesivamente.

Clasificación por Autonomías:

La clasificación por Autonomías se obtendrá de la fase preliminar de la siguiente forma:

- Clasificación por categorías: sumarán los 3 mejores ejercicios de cada aparato.
- En esta clasificación solamente habrá **un trofeo** para la comunidad clasificada en primera posición.

CAMPEONATO DE ESPAÑA GR DE CONJUNTOS

1.CATEGORIAS:

En el Campeonato de España de Conjuntos participarán las siguientes categorías, con los siguientes programas técnicos, que deberán ajustarse por completo a las exigencias técnicas marcadas en los anexos de esta normativa técnica.

BENJAMÍN CONJUNTOS

Edad	Nacidas en 2007 y 2008
Programa técnico	5 Manos libres
Duración del ejercicio	1'45" a 2' 00".
Finales por aparato	NO
Participación	5 conjuntos por Federación de Ámbito Autonómico (5 titulares + 2 reservas/conjunto).

ALEVÍN CONJUNTOS

Edad	Nacidas en 2005, 2006 y 2007
Programa técnico	5 Cuerdas
Duración del ejercicio	1'45" a 2' 00".
Finales por aparato	SI
Participación	5 conjuntos por Federación de Ámbito Autonómico (5 titulares + 2 reservas/conjunto).

INFANTIL CONJUNTOS

Edad	Nacidas en 2003, 2004 y 2005
Programa técnico	10 mazas (mínimo 35 cm.)
Duración del ejercicio	2' 15" a 2' 30".
Finales por aparato	SI
Participación	5 conjuntos por Federación de Ámbito Autonómico (5 titulares + 2 reservas/conjunto).

JÚNIOR CONJUNTOS

Edad	Nacidas en 2001, 2002 y 2003
Programa técnico	3 Pelotas y 2 Cintas
Duración del ejercicio	2' 15" a 2' 30".
Finales por aparato	SI
Participación	5 conjuntos por Federación de Ámbito Autonómico (5 titulares + 2 reservas/conjunto).

SÉNIOR CONJUNTOS

Edad	Nacidas en 2001 y anteriores
Programa técnico	5 Cintas
Duración del ejercicio	2' 15" a 2' 30".
Finales por aparato	SI
Participación	5 conjuntos por Federación de Ámbito Autonómico (5 titulares + 2 reservas/conjunto)

1ª CATEGORÍA CONJUNTOS

Edad	Nacidas en 2002 y anteriores
Programa técnico	6 Mazas y 2 Aros
Duración del ejercicio	2' 15" a 2' 30".
Finales por aparato	SI
Participación	Listado según normativa técnica para la 1ª Categoría. (5 titulares + 2 reservas/conjunto).

2. INSCRIPCIONES:

Conjuntos:

Cada Federación de Ámbito Autonómico podrá inscribir:

- Cinco conjuntos en cada una de las categorías: Benjamín, Alevín, Infantil, Júnior y Sénior pertenecientes a Clubes, excepto para los conjuntos de 1ª Categoría, cuyo listado queda establecido, según clasificación en el anterior Campeonato de España (2015).
- Los Clubes solo podrán tener un conjunto de 1ª Categoría. En las demás categorías podrán participar uno o varios conjuntos del mismo club, independientemente del sistema clasificatorio autonómico, con denominación "conjunto A", "conjunto B", etc.
- Aquellas gimnastas que hayan sido inscritas en el Campeonato de España Individual o en el Campeonato de España de Clubes y Autonomías, en una determinada categoría, en este mismo año, podrán inscribirse en el Campeonato de España de Conjuntos, en la categoría superior a la que hubieron participado en los anteriores campeonatos, siempre y cuando el año de nacimiento de la gimnasta sea año puente entre las dos categorías.
- Un mismo conjunto no podrá inscribir como titulares a más del 50% de gimnastas extranjeras.

1ª Categoría 2016:

El número de conjuntos de 1ª Categoría para 2016 queda establecido en **18 como máximo**.

El listado definitivo para el 2016 se realizará en base a:

1. Clasificación general en 1ª categoría del Campeonato de España de Conjuntos del año 2015.

2. Clasificación general en las categorías sénior y júnior del Campeonato de España de Conjuntos del año 2015: ascienden como máximo los tres primeros conjuntos de la categoría sénior y los tres primeros de la categoría júnior.
3. Descienden un total de conjuntos de 1ª Categoría, hasta completar el número determinado para esta categoría, una vez se realicen los ascensos y se contabilicen las bajas de dicha categoría.

En el caso de no participar en Primera Categoría deberá ser comunicado a la RFEG antes del 12 de agosto de 2016. A partir del 29 de agosto de 2016 se comunicará a los clubes clasificados 4º, 5º y 6º en la categoría sénior y júnior (por este orden de categoría) y será opcional para completar este nº de participantes, según plazas, la posibilidad del ascenso a Primera Categoría. La fecha para la comunicación a la RFEG de la posible participación de los clubes a los que se ha dado la opción de ascender es el 16 de septiembre de 2016.

La fecha para cerrar el listado de clubes de Primera Categoría será el 21 de septiembre de 2016, comunicándose en esta fecha el listado definitivo, siendo posible realizar alegaciones para la subsanación de algún error u omisión en el plazo de los diez días siguientes a la fecha mencionada.

3.CLASIFICACIÓN:

Clasificación General:

En las categorías Benjamín, Alevín, Infantil, Junior, Sénior y Primera se realizarán 2 pases del mismo ejercicio: De la suma de ambas notas se obtendrá la Clasificación del Concurso General.

Clasificación Finales por Aparatos:

- Los 8 mejores conjuntos de la Clasificación General de cada categoría, excepto Benjamín que no tiene finales.
- Máximo 2 conjuntos por club de cada categoría.
- Además el mejor conjunto clasificado de la Federación Autonómica donde se organice la competición, si esta Federación no está ya representada en la final.

COPA DE ESPAÑA GR “REINA SOFIA” INDIVIDUAL**1. CATEGORIAS:**

En la Copa de España Individual participarán en una sola Categoría Absoluta (Abierta a todas las edades), con el siguiente programa técnico, que deberán ajustarse por completo a las exigencias técnicas marcadas en los anexos de esta normativa técnica.

CATEGORIA ABSOLUTA ÚNICA

Edad	Abierta a todas las edades.
Programa técnico	Cuerda, Aro, Pelota, Mazas y Cinta. Normativa FIG Sénior.
Duración del ejercicio	1'15" a 1'30".
Finales por aparato	SI
Participación	Selección Autonómica: Un Equipo por Federación de Ámbito Autonómico compuesto cada uno por 2 gimnastas mínimo y 5 gimnastas máximo. Cada equipo deberá realizar un total de 5 ejercicios, entre las gimnastas inscritas.

2. INSCRIPCIONES:**Selecciones:**

Cada Federación de Ámbito Autonómico podrá participar:

- Con un Equipo formado por 2 gimnastas mínimo y 5 gimnastas máximo, independientemente de su categoría y una gimnasta reserva.
- En un Equipo, las gimnastas extranjeras no podrán realizar más del 50% del programa.
- Podrán participar las gimnastas que componen la Selección Nacional Individual.

En las inscripciones deberán figurar los aparatos que realizará cada gimnasta.

3. CLASIFICACIONES:**Clasificación General por Selecciones Autonómicas:**

La clasificación se obtendrá de la suma de las 5 notas de los diferentes ejercicios.

Clasificación por Aparatos:

A nivel individual en cada uno de los aparatos.

COPA DE ESPAÑA GR “REINA SOFIA” CONJUNTOS**1. CATEGORIAS:**

En la Copa de España de conjuntos participarán las siguientes categorías con el siguiente programa técnico, que deberán ajustarse por completo a las exigencias técnicas marcadas en los anexos de esta normativa técnica.

CATEGORIAS: ALEVÍN, INFANTIL, JÚNIOR, SÉNIOR Y PRIMERA

Edad	Según su categoría: Alevín, Infantil, Júnior, Sénior y Primera.
Programa técnico	Un ejercicio de cada categoría (Alevín, Infantil, y Junior) con programa del nivel absoluto.
Duración del ejercicio	Categoría Alevín 1'45" a 2' 00". El resto de categorías 2' 15" a 2'30".
Finales por aparato	NO
Participación	Selección Autonómica: Participación de 1 a 5 conjuntos máximo por Federación Autonómica.

2. INSCRIPCIONES:**Selecciones:**

Cada Federación de Ámbito Autonómico podrá inscribir:

- De 1 a 5 conjuntos máximo de las categorías convocadas.
- Cada categoría, incluidas Senior y Primera compiten independientemente, cada uno en su categoría.
- Una Federación podrá seleccionar e inscribir a varios conjuntos de la misma categoría.
- Un mismo conjunto no podrá inscribir, como gimnastas titulares, más del 50% de gimnastas extranjeras.

4. CLASIFICACIONES:**Clasificación General por Selecciones Autonómicas:**

Para participar en la clasificación General por Selecciones Autonómicas:

- Cada Federación tendrá que inscribir 4 ó 5 conjuntos, que obligatoriamente tendrán que ser Alevín, Infantil, Junior, Senior y Primera.
- La clasificación general se obtiene por la suma de las 4 mejores notas de cada Comunidad de las categorías Alevín, Infantil, Junior y **Senior o Primera**. En ningún caso sumarán las notas de la Categoría Senior y Primera. En caso de que la Comunidad no tenga un conjunto de Primera Categoría, sumarán las notas de las categorías Alevín, Infantil, Junior y Senior.

Ejemplo:

- Federación con conjunto de 1ª Categoría:

1 conjunto alevín 8.450

1 conjunto infantil 8.000

1 conjunto junior 9.050

~~1 conjunto senior 10.525~~

1 conjunto primera 10.950

Suma 4 mejores notas Federación 1: 36,450

Federación sin conjunto de 1ª Categoría

1 conjunto alevín 8.750

1 conjunto Infantil 9.000

1 conjunto junior 10.050

1 conjunto senior 11.525

Suma 4 mejores notas Federación 1: 39,325

Clasificación por Categorías:

Los tres primeros conjuntos clasificados de las siguientes categorías: alevín, infantil, júnior, sénior y primera tomando en consideración solo **un conjunto** por Autonomía para la entrega de medallas.

CAMPEONATO NACIONAL GR NIVEL BASE INDIVIDUAL**1. CATEGORIAS:**

En el Campeonato Nacional Nivel Base Individual participarán las siguientes categorías con los siguientes programas técnicos que deberán ajustarse, por completo, a las exigencias técnicas marcadas en los anexos de esta normativa técnica.

No se permite la música cantada con palabras.

PREBENJAMÍN INDIVIDUAL BASE

Edad	Nacidas en 2008 (exclusivamente 8 años)
Programa Técnico	Manos Libres
Duración del ejercicio	1'15'' a 1'30''
Finales por aparatos	No
Participación	Máximo 15 gimnastas por Federación de Ámbito Autonómico (+ 1 reserva)

BENJAMÍN INDIVIDUAL BASE

Edad	Nacidas en 2007 (exclusivamente 9 años)
Programa Técnico	Pelota (15 cm mínimo)
Duración del ejercicio	1'15'' a 1'30''
Finales por aparatos	No
Participación	Máximo 15 gimnastas por Federación de Ámbito Autonómico (+ 1 reserva)

ALEVÍN INDIVIDUAL BASE

Edad	Nacidas en 2005 y 2006
Programa técnico	Aro (70 cm mínimo)
Duración del ejercicio	1'15'' a 1'30''
Finales por aparatos	No
Participación	Máximo 15 gimnastas por Federación de Ámbito Autonómico (+ 1 reserva)

INFANTIL INDIVIDUAL BASE

Edad	Nacidas en 2003 y 2004
Programa técnico	Cuerda
Duración del ejercicio	1'15'' a 1'30''
Finales por aparatos	No
Participación	Máximo 15 gimnastas por Federación de Ámbito Autonómico (+ 1 reserva)

CADETE INDIVIDUAL BASE

Edad	Nacidas en 2001 y 2002
Programa técnico	Cinta (5 metros)
Duración del ejercicio	1'15'' a 1'30''
Finales por aparatos	No
Participación	Máximo 15 gimnastas por Federación de Ámbito Autonómico (+ 1 reserva)

JUVENIL INDIVIDUAL BASE

Edad	Nacidas en 2000 y anteriores
Programa técnico	Mazas
Duración del ejercicio	1'15'' a 1'30''
Finales por aparatos	No
Participación	Máximo 15 gimnastas por Federación de Ámbito Autonómico (+ 1 reserva)

2. INSCRIPCIONES:**Gimnastas:**

Cada Federación de Ámbito Autonómico podrá inscribir:

- Quince gimnastas individuales por categoría y Federación Autonómica.
- Las gimnastas que se inscriban en el Campeonato Nacional de Base Individual 2016 no podrán hacerlo el mismo año en el Campeonato de España Individual, Campeonato de España de Clubes y Autonomías, Campeonato de España en Edad Escolar y Copa de España, siendo posible participar en el Campeonato de España de Conjuntos absoluto.
- Las gimnastas que hayan participado en la Copa de España, tanto individual como conjuntos, Campeonato en Edad Escolar CSD, el Campeonato de España Individual, Clubes, Autonomías o Campeonato de España de Conjuntos no podrán participar en los Campeonatos Nacionales de Base.

3. CLASIFICACIONES:**Clasificación General:**

La clasificación se obtendrá de la nota del ejercicio realizado.

4. ASCENSOS:

Las gimnastas que se clasifiquen en la 1ª, 2ª y 3ª posición en cada categoría en 2016, no podrán volver a participar en los Campeonatos Nacionales de Base.

COPA DE GR BASE CONJUNTO**1. CATEGORIAS:**

En la Copa de GR Base de conjuntos participarán las siguientes categorías, con los siguientes programas técnicos, que deberán ajustarse, por completo, a las exigencias técnicas marcadas en los anexos de esta normativa técnica.

PREBENJAMÍN CONJUNTOS BASE

Edad	Nacidas en 2008 y 2009
Programa Técnico	5 Manos Libres
Duración del ejercicio	1'45'' a 2'00''
Finales por aparatos	No
Participación	Máximo 5 conjuntos por Federación de Ámbito Autonómico (5 titulares + 2 reservas/conjunto)

BENJAMÍN CONJUNTOS BASE

Edad	Nacidas en 2007 y 2008
Programa Técnico	5 Manos Libres
Duración del ejercicio	1'45'' a 2'00''
Finales por aparatos	No
Participación	Máximo 5 conjuntos por Federación de Ámbito Autonómico (5 titulares + 2 reservas/conjunto)

ALEVÍN CONJUNTOS BASE

Edad	Nacidas en 2005, 2006 y 2007
Programa técnico	5 Cuerdas
Duración del ejercicio	1'45'' a 2'00''
Finales por aparatos	No
Participación	Máximo 5 conjuntos por Federación de Ámbito Autonómico (5 titulares + 2 reservas/conjunto)

INFANTIL CONJUNTOS BASE

Edad	Nacidas en 2003, 2004 y 2005
Programa técnico	10 mazas
Duración del ejercicio	2'15'' a 2'30''
Finales por aparatos	No
Participación	Máximo 5 conjuntos por Federación de Ámbito Autonómico (5 titulares + 2 reservas/conjunto)

CADETE CONJUNTOS BASE

Edad	Nacidas en 2001, 2002 y 2003
Programa técnico	3 Pelotas y 2 Cintas
Duración del ejercicio	2'15'' a 2'30''
Finales por aparatos	No
Participación	Máximo 5 conjuntos por Federación de Ámbito Autonómico (5 titulares + 2 reservas/conjunto)

JUVENIL CONJUNTOS BASE

Edad	Nacidas en 2001 y anteriores
Programa técnico	5 Cintas
Duración del ejercicio	2'15'' a 2'30''
Finales por aparatos	No
Participación	Máximo 5 conjuntos por Federación de Ámbito Autonómico (5 titulares + 2 reservas/conjunto)

2. INSCRIPCIONES:

Conjuntos:

Cada Federación de Ámbito Autonómico podrá inscribir:

- 5 conjuntos por categoría y Federación Autonómica.
- Podrán participar uno o varios conjuntos del mismo club, independientemente del sistema clasificatorio autonómico, con denominaciones diferentes.
- Las gimnastas inscritas en el Campeonato Nacional de Base de Conjuntos 2016 no podrán participar en el Campeonato de España de Conjuntos del mismo año.
- Las gimnastas que hayan participado en la Copa de España, tanto individual como conjuntos, Campeonato en Edad Escolar CSD, el Campeonato de España Individual, Clubes, Autonomías o Campeonato de España de Conjuntos no podrán participar en los Campeonatos Nacionales de Base.

3. CLASIFICACIONES:

Clasificación General:

La clasificación se obtendrá de la nota del ejercicio realizado.

Clasificación por Autonomías:

- La clasificación se obtendrá de la suma de la nota del conjunto mejor clasificado de cada categoría, esto es, la suma de las 6 notas (1 por categoría).

CAMPEONATO NACIONAL GR DE BASE CONJUNTOS**1. CATEGORIAS:**

En el Campeonato Nacional Base de conjuntos participarán las siguientes categorías, con los siguientes programas técnicos, que deberán ajustarse, por completo, a las exigencias técnicas marcadas en los anexos de esta normativa técnica.

PREBENJAMÍN CONJUNTOS BASE

Edad	Nacidas en 2008 y 2009
Programa Técnico	5 Manos Libres
Duración del ejercicio	1'45'' a 2'00''
Finales por aparatos	No
Participación	Máximo 15 conjuntos por Federación de Ámbito Autonómico (5 titulares + 2 reservas/conjunto)

BENJAMÍN CONJUNTOS BASE

Edad	Nacidas en 2007 y 2008
Programa Técnico	5 Manos Libres
Duración del ejercicio	1'45'' a 2'00''
Finales por aparatos	No
Participación	Máximo 15 conjuntos por Federación de Ámbito Autonómico (5 titulares + 2 reservas/conjunto)

ALEVÍN CONJUNTOS BASE

Edad	Nacidas en 2005, 2006 y 2007
Programa técnico	5 Cuerdas
Duración del ejercicio	1'45'' a 2'00''
Finales por aparatos	No
Participación	Máximo 15 conjuntos por Federación de Ámbito Autonómico (5 titulares + 2 reservas/conjunto)

INFANTIL CONJUNTOS BASE

Edad	Nacidas en 2003, 2004 y 2005
Programa técnico	10 mazas
Duración del ejercicio	2'15'' a 2'30''
Finales por aparatos	No
Participación	Máximo 15 conjuntos por Federación de Ámbito Autonómico (5 titulares + 2 reservas/conjunto)

CADETE CONJUNTOS BASE

Edad	Nacidas en 2001, 2002 y 2003
Programa técnico	3 Pelotas y 2 Cintas
Duración del ejercicio	2'15'' a 2'30''
Finales por aparatos	No
Participación	Máximo 15 conjuntos por Federación de Ámbito Autonómico (5 titulares + 2 reservas/conjunto)

JUVENIL CONJUNTOS BASE

Edad	Nacidas en 2001 y anteriores
Programa técnico	5 Cintas
Duración del ejercicio	2'15'' a 2'30''
Finales por aparatos	No
Participación	Máximo 15 conjuntos por Federación de Ámbito Autonómico (5 titulares + 2 reservas/conjunto)

2. INSCRIPCIONES:

Conjuntos:

Cada Federación de Ámbito Autonómico podrá inscribir:

- Quince conjuntos por categoría y Federación Autonómica.
- Podrán participar uno o varios conjuntos del mismo club, independientemente del sistema clasificatorio autonómico, con denominación "conjunto A", "conjunto B", etc.
- Las gimnastas inscritas en el Campeonato Nacional de Base de Conjuntos 2016 no podrán participar en el Campeonato de España de Conjuntos del mismo año.
- Las gimnastas que hayan participado en la Copa de España, tanto individual como conjuntos, Campeonato en Edad Escolar CSD, el Campeonato de España Individual, Clubes, Autonomías o Campeonato de España de Conjuntos no podrán participar en los Campeonatos Nacionales de Base.

3. CLASIFICACIONES:

Clasificación General:

La clasificación se obtendrá de la nota del ejercicio realizado.

COPA DE GR BASE INDIVIDUAL**1. CATEGORIAS:**

En la Copa de Base Individual participarán las siguientes categorías, con los siguientes programas técnicos, que deberán ajustarse, por completo, a las exigencias técnicas marcadas en los anexos de esta normativa técnica.

PREBENJAMÍN INDIVIDUAL BASE

Edad	Nacidas en 2008 (exclusivamente 8 años)
Programa Técnico	Pelota (15 cm. mínimo)
Duración del ejercicio	1'15'' a 1'30''
Finales por aparatos	No
Participación	Máximo 5 gimnastas por Federación de Ámbito Autonómico (+ 1 reserva)

BENJAMÍN INDIVIDUAL BASE

Edad	Nacidas en 2007 (exclusivamente 9 años)
Programa Técnico	Cuerda
Duración del ejercicio	1'15'' a 1'30''
Finales por aparatos	No
Participación	Máximo 5 gimnastas por Federación de Ámbito Autonómico (+ 1 reserva)

ALEVÍN INDIVIDUAL BASE

Edad	Nacidas en 2005 y 2006
Programa técnico	Cuerda
Duración del ejercicio	1'15'' a 1'30''
Finales por aparatos	No
Participación	Máximo 5 gimnastas por Federación de Ámbito Autonómico (+ 1 reserva)

INFANTIL INDIVIDUAL BASE

Edad	Nacidas en 2003 y 2004
Programa técnico	Aro (mínimo 70 cm)
Duración del ejercicio	1'15'' a 1'30''
Finales por aparatos	No
Participación	Máximo 5 gimnastas por Federación de Ámbito Autonómico (+ 1 reserva)

CADETE INDIVIDUAL BASE

Edad	Nacidas en 2001 y 2002
Programa técnico	Mazas
Duración del ejercicio	1'15'' a 1'30''
Finales por aparatos	No
Participación	Máximo 5 gimnastas por Federación de Ámbito Autonómico (+ 1 reserva)

JUVENIL INDIVIDUAL BASE

Edad	Nacidas en 2000 y anteriores
Programa técnico	Cinta
Duración del ejercicio	1'15'' a 1'30''
Finales por aparatos	No
Participación	Máximo 5 gimnastas por Federación de Ámbito Autonómico (+ 1 reserva)

2. INSCRIPCIONES:

Cada Federación de Ámbito Autonómico podrá inscribir:

- 5 individuales por categoría y Federación Autonómica.
- Las gimnastas que se inscriban la Copa de GR Base Individual de 2016 no podrán hacerlo el mismo año en el Campeonato de España Individual, Campeonato de España de Clubes y Autonomías, Campeonato de España en Edad Escolar y Copa de España, siendo posible participar en el Campeonato de España de Conjuntos.
- Las gimnastas que hayan participado en la Copa de España, tanto individual como conjuntos, Campeonato en Edad Escolar CSD, el Campeonato de España Individual, Clubes, Autonomías o Campeonato de España de Conjuntos no podrán participar en los Campeonatos Nacionales o Copa GR Individual Base.
- Las gimnastas participantes en el Campeonato de España Individual Base, si podrán participar en la Copa de Base Individual

3. CLASIFICACIONES:**Clasificación General:**

La clasificación se obtendrá de la nota del ejercicio realizado.

Clasificación por Autonomías:

- La clasificación se obtendrá de la suma de la nota de la gimnasta mejor clasificada de cada categoría, esto es, la suma de 6 notas (1 por categoría).

CAMPEONATO DE ESPAÑA GR EDAD ESCOLAR POR FF.AA.**1. CATEGORIAS:**

En el Campeonato de España de Edad Escolar (CSD) participarán, en una sola Categoría, con el siguiente programa técnico, que deberán ajustarse, por completo, a las exigencias técnicas marcadas en los anexos de esta normativa técnica.

CATEGORIA EDAD ESCOLAR	
Edad	Nacidas en 2000, 2001, 2002 y 2003
Programa técnico	Cuerda, Aro, Pelota, Mazas y Cinta (puede ser de 5 m.). Dos ejercicios diferentes de cada aparato. Programa UEG Junior.
Duración del ejercicio	1'15" a 1'30".
Finales por aparato	SI
Participación	Selección Autonómica: Un Equipo por Federación de Ámbito Autonómico compuesto cada uno por 4 o 5 gimnastas máximo. Cada equipo deberá realizar un total de 10 ejercicios, entre las gimnastas inscritas.

2. INSCRIPCIONES:**Por Selecciones:**

Cada Federación de Ámbito Autonómico podrá inscribir:

- 5 gimnastas (haciendo un total de 5 gimnastas máximo por Federación).
- Una misma gimnasta no podrá realizar más de 3 ejercicios.
- Cada Federación podrá presentar como máximo 2 gimnastas que realicen 3 ejercicios.
- En un Equipo, las gimnastas extranjeras no podrán realizar más del 50% del programa.

En las inscripciones de la Competición, las Federaciones enviarán a la Federación Española de Gimnasia el/los aparatos que definitivamente realizarán las gimnastas inscritas previamente, no pudiéndose realizar ya ningún cambio de aparato.

3. CLASIFICACIONES**Clasificación General por Selecciones Autonómicas:**

La clasificación se obtendrá de la suma de los 10 ejercicios.

Clasificación por Aparatos:

A nivel individual en cada uno de los aparatos.

CAMPEONATO DE ESPAÑA GR INDIVIDUAL MASCULINO**1. CATEGORIAS:**

En el Campeonato de España Individual GR Masculino participarán las siguientes categorías con los siguientes programas técnicos que deberán ajustarse al completo a las exigencias técnicas marcadas en los anexos de esta normativa técnica.

BENJAMÍN MASCULINO

Edad	Nacidos en 2007 y 2008
Programa técnico	M.L. y Pelota
Duración del ejercicio	1'15" a 1'30".
Participación	Individual: 4 gimnastas por Federación de Ámbito Autonómico (+ 1 reserva)

ALEVÍN MASCULINO

Edad	Nacidos en 2005 y 2006
Programa técnico	M.L., Cuerda y Mazas (mínimo 35 cm.)
Duración del ejercicio	1'15" a 1'30".
Participación	Individual: 4 gimnastas por Federación de Ámbito Autonómico (+ 1 reserva)

INFANTIL MASCULINO

Edad	Nacidos en 2003 y 2004
Programa técnico	Pelota, Mazas y Cinta (mínimo 4,5 m)
Duración del ejercicio	1'15" a 1'30".
Participación	Individual: 4 gimnastas por Federación de Ámbito Autonómico(+ 1 reserva)

JÚNIOR MASCULINO

Edad	Nacidos en 2001 y 2002
Programa técnico	Cuerda, Aro, Pelota y Mazas.
Duración del ejercicio	1'15" a 1'30".
Participación	Individual: 4 gimnastas por Federación de Ámbito Autonómico (+ 1 reserva)

SÉNIOR MASCULINO

Edad	Nacidos en 2000 y anteriores
Programa técnico	Pelota, Mazas y Cinta
Duración del ejercicio	1'15" a 1'30".
Participación	Individual: 4 gimnastas por Federación de Ámbito Autonómico (+ 1 reserva)

2. INSCRIPCIONES:**Gimnastas:**

Cada Federación de ámbito autonómico podrá inscribir:

- Cuatro gimnastas por categoría.

- Cada gimnasta deberá realizar todos los ejercicios del programa que le corresponda según su categoría.
- Podrán inscribirse dos gimnastas máximo, por Federación Autonómica, en la categoría OPEN, independientemente de su categoría.
- En el caso de no haber tres gimnastas inscritos como mínimo, se podrá realizar exhibición en la categoría en la que suceda dicha situación o competir en la categoría inmediatamente superior.

3. CLASIFICACIONES:

Clasificación General:

La clasificación se obtendrá de la suma de las notas de los ejercicios realizados.

Clasificación por Aparatos:

NO HABRÁ FINALES POR APARATOS

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA

GIMNASIA RÍTMICA EXIGENCIAS TÉCNICAS 2016



EXIGENCIAS TÉCNICAS GIMNASIA RÍTMICA 2016**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. Fichas:

Para todas las competiciones, las fichas de Dificultad deben presentarse realizadas con ordenador. Las fichas hechas a mano no serán aceptadas.

3. 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.
Categoría Infantil	Mazas mínimo 35 cm. Cinta mínimo 4,5 metros.
Categoría Júnior, Cadete y Juvenil	Cinta mínimo 5 metros.

4. Maestría de Aparato:

Además de la Maestría del Código FIG de valor 0,30 puntos, se permitirá realizar Maestría del Aparato con valor de 0,20 puntos en los siguientes niveles y categorías:

Nivel Absoluto categorías Benjamín, Alevín e Infantil: Se pueden realizar 4 maestrías, máximo valor 0,30 y/o 0,20 puntos.

Nivel Base en todas las categorías con aparato: Se pueden realizar 4 maestrías, máximo valor 0,30 y/o 0,20 puntos.

En estas Maestrías del Aparato con un valor de 0,20 puntos, se excluirá la exigencia del siguiente párrafo del Código FIG que detallamos a continuación: *“Consiste en elementos extraordinarios del aparato (estos elementos son únicos porque no son realizados comúnmente ni son movimientos del aparato estandarizados para la Gimnasia Rítmica)”*

NOTA: El número de Maestrías del aparato permitidas para estos niveles y categorías mencionados en este punto, será de un máximo de 4. Una gimnasta en un mismo ejercicio podrá

realizar las 2 opciones, Maestría Código FIG valor 0,30 puntos y Maestrías Normativa RFEG valor 0,20 puntos.

5. 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 Infantil, Junior y Junior Honor:

Se aplicará el Código FIG Júnior en vigor

Categorías Benjamín y Alevín:

Se aplicará el Código FIG Júnior en vigor, salvo los puntos que se detallan a continuación:

Ejercicios con aparatos:	
Dificultad 7 puntos máximo	Penalización de 0,30 puntos si en la ficha la nota final de dificultad es más de 7 puntos
Valor máximo de las dificultades corporales 0,60 (aislada, múltiple o mixta)	Penalización 0,30 puntos si en la ficha/ejercicio el valor de las dificultades corporales es más de 0,60 puntos

Ejercicios de Manos Libres:	
Dificultad 5,40 puntos máximo	Penalización de 0,30 puntos si en la ficha la nota final de dificultad es más de 5,40 puntos
Valor máximo de las dificultades corporales 0,60 (aislada, múltiple o mixta)	Penalización 0,30 puntos si en la ficha/ejercicio el valor de las dificultades corporales es más de 0,60 puntos

MODALIDAD INDIVIDUAL/ CATEGORIAS NACIONALES NIVEL BASE

Categorías Infantil, Cadete y Juvenil:

Se aplicará el Código FIG Júnior en vigor

Categorías Benjamín y Alevín:

Se aplicará el Código FIG Júnior en vigor, salvo los puntos que se detallan a continuación:

Ejercicios con aparatos:	
Dificultad 7 puntos máximo	Penalización de 0,30 puntos si en la ficha la

	nota final de dificultad es más de 7 puntos
Valor máximo de las dificultades corporales 0,60 (aislada, múltiple o mixta)	Penalización 0,30 puntos si en la ficha/ejercicio el valor de las dificultades corporales es más de 0,60 puntos

Categoría Prebenjamín:

Se aplicará el Código FIG Júnior en vigor, salvo los puntos que se detallan a continuación:

Ejercicio de Manos Libres y Aparato	
Dificultad 5,40 puntos máximo	Penalización de 0,30 puntos si en la ficha la nota final de dificultad es más de 5,40 puntos
Valor máximo de las dificultades corporales 0,60 (aislada, múltiple o mixta)	Penalización 0,30 puntos si en la ficha/ejercicio el valor de las dificultades corporales es más de 0,60 puntos

MODALIDAD CONJUNTOS/ CATEGORIAS NACIONALES NIVEL ABSOLUTO

Categoría Sénior y Primera Categoría:

Se aplicará el Código FIG en vigor

Categorías Infantil y júnior:

Se aplicará el Código FIG Júnior en vigor

Categorías Benjamín y Alevín:

Se aplicará el Código FIG Júnior en vigor, salvo los puntos que se detallan a continuación:

Ejercicios con aparatos:	
Dificultad 7 puntos máximo 4 Dificultades sin Intercambio 4 Dificultades con Intercambio	Penalización de 0,30 puntos si en la ficha la nota final de dificultad es más de 7 puntos
Valor máximo de la dificultad sin intercambio 0,60	Penalización 0,30 puntos si en la ficha/ejercicio el valor de la dificultad sin intercambio es más de 0,60 puntos
Ejercicios con Manos Libres	
Nº de Dificultades: Mínimo 4 – máximo 8	Penalización de 0,50 puntos si en la ficha hay más de 8 Dificultades (solamente las 8 primeras serán evaluadas) o menos de 4 Dificultades.
Mínimo 1 y máximo 3 de cada grupo corporal	
Dificultad 7 puntos máximo	Penalización de 0,30 puntos si en la ficha la nota final de la dificultad es superior a 7 puntos
Valor máximo de la dificultad 0,60	Penalización 0,30 puntos si en la ficha/ejercicio el

	valor de la dificultad es más de 0,60 puntos
Combinación de pasos de Danza: Mínimo 1	
Elementos de Colaboración entre las Gimnastas con y/o sin rotación del Cuerpo: Mínimo 6 entre las que figuran en la tabla inferior.	

Ejercicios de Conjunto Manos Libres- Colaboraciones sin aparato				
Valor				Tipos de Colaboración
0.10	0.20	0.30	0.40	
C				Colaboración: • Por las 5 gimnastas • En subgrupos (pareja, trio, 4+1.) • Posible con "alzado" de una o varias gimnastas y/o con apoyo sobre las gimnastas
	CR			Colaboración: • Un elemento dinámico de rotación del cuerpo • Con la ayuda de la(s) compañera(s)/apoyo/"alzado" (esta opción no es exigida)
		CRR 1-2gimnastas	CRR3 3 gimnastas	Colaboración: • Un elemento dinámico con rotación del cuerpo • Con paso por encima, debajo o a través de una o varias compañeras • O, paso con apoyo sobre una o más compañeras
Será imprescindible un cambio de formación para valorar dos colaboraciones consecutivas				

MODALIDAD CONJUNTOS/ CATEGORIAS NACIONALES NIVEL BASE

Categoría Infantil, Cadete y Juvenil:

Se aplicará el Código FIG Júnior en vigor

Categorías Prebenjamín, Benjamín y Alevín:

Se aplicará el Código FIG Júnior en vigor, salvo los puntos que se detallan a continuación:

Ejercicios con aparatos:	
Dificultad 7 puntos máximo 4 Dificultades sin Intercambio 4 Dificultades con Intercambio	Penalización de 0,30 puntos si en la ficha la nota final de dificultad es más de 7 puntos
Valor máximo de la dificultad sin intercambio 0,60	Penalización 0,30 puntos si en la ficha/ejercicio el valor de la dificultad sin intercambio es más

	de 0,60 puntos
Ejercicios con Manos Libres	
Nº de Dificultades: Mínimo 4 – máximo 8	Penalización de 0,50 puntos si en la ficha hay más de 8 Dificultades (solamente las 8 primeras serán evaluadas) o menos de 4 Dificultades.
Mínimo 1 y máximo 3 de cada grupo corporal	
Dificultad 7 puntos máximo	Penalización de 0,30 puntos si en la ficha la nota final de la dificultad es superior a 7 puntos
Valor máximo de la dificultad 0,60	Penalización 0,30 puntos si en la ficha/ejercicio el valor de la dificultad es más de 0,60 puntos
Combinación de pasos de Danza: Mínimo 1	
Elementos de Colaboración entre las Gimnastas con y/o sin rotación del Cuerpo: Mínimo 6 entre las que figuran en la tabla inferior.	

Para las Colaboraciones sin aparato, se utilizará el mismo cuadro de la página anterior.

MODALIDAD INDIVIDUAL MASCULINA

Atuendo de los gimnastas para todas las categorías:

La redacción del Código FIG respecto a los puntos 5.1.1 y 5.1.2 queda de la siguiente manera:

5.1.1. Maillot 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 amoldado al cuerpo para permitirle a las Jueces la correcta evaluación de cada parte del cuerpo.

5.1.2 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 / monos con falda
- Maquillaje

Categoría Sénior:

Se aplicará el Código FIG en vigor, salvo el punto que se detalla a continuación:

Elementos Dinámicos con Rotación y Lanzamiento (Riesgos):	
Se permitirán máximo 4 Riesgos	Penalización 0,50 puntos si en la ficha/ejercicio se realizan más de 4 Riesgos y el último será anulado.

Categorías Infantil, júnior:

Se aplicará el Código FIG Júnior en vigor

Categorías Benjamín y Alevín:

Se aplicará el Código FIG Júnior en vigor, salvo los puntos que se detallan a continuación:

Ejercicios con aparatos:	
Dificultad 7 puntos máximo	Penalización de 0,30 puntos si en la ficha la nota final de dificultad es más de 7 puntos
Valor máximo de las dificultades corporales 0,60 (aislada, múltiple o mixta)	Penalización 0,30 puntos si en la ficha/ejercicio el valor de las dificultades corporales es más de 0,60 puntos

Ejercicios de Manos Libres:	
Dificultad 5,40 puntos máximo	Penalización de 0,30 puntos si en la ficha la nota final de dificultad es más de 5,40 puntos
Valor máximo de las dificultades corporales 0,60 (aislada, múltiple o mixta)	Penalización 0,30 puntos si en la ficha/ejercicio el valor de las dificultades corporales es más de 0,60 puntos