



# GINNASIA RITMICA

20  
26

NORMATIVA  
SERIE BÁSICA



Federación Madrileña  
de Gimnasia

## ÍNDICE

### 1. GENERALIDADES

1.1 JURADOS

1.2 MÚSICA

1.3 DURACIÓN DE LOS EJERCICIOS

1.4 APARATOS DE REEMPLAZO

1.5 NORMAS DE LOS APARATOS

1.6 ATUENDO

1.7 COMPONENTES DEL CONJUNTO

1.8 INCIDENCIAS DURANTE LA REALIZACIÓN DEL EJERCICIO

1.9 JUEZ RESPONSABLE

### 2. JUECES DIFICULTAD DB

2.1 DB (DIFICULTAD CORPORAL)

2.1.1 DIFICULTADES CORPORALES AÑADIDAS

2.1.2 DIFICULTADES Y ELEMENTOS PROHIBIDOS

2.2 ELEMENTOS DINÁMICOS DE ROTACIÓN

2.3 DE (DIFICULTAD DE INTERCAMBIO)

### 3. JUECES DIFICULTAD DA

3.1 DA (DIFICULTAD DE APARATO, únicamente en Iniciación Individual)

3.2 DC (DIFICULTAD DE COLABORACIÓN)

3.3 ELEMENTOS ORIGINALES DE APARATO

### 4. JUECES ARTÍSTICO Y EJECUCIÓN

### 5. TABLAS

# GIMNASIA RÍTMICA

## NORMATIVA SERIE BÁSICA 2026

Actualización: 19/12/2025

\*Todos los puntos tratados en este Borrador de Normativa quedan sujetos a cambios que la RFEG pueda realizar con la publicación de sus Normativas. Se puntuará con Código FIG Júnior 2025-2028, teniendo en cuenta lo siguiente:

Todas las precisiones y normas no registradas en las tablas, penalizaciones y precisiones se registrarán según lo establecido en el Código FIG de Gimnasia Rítmica 2025-2028, precisiones enviadas por la FIG, RFEG y la FMG durante este período.

Los siguientes puntos reflejados a continuación, se tendrán en cuenta, adicionalmente, para la Serie Básica (Dúos y Tríos, Debutantes, Escuelas e Iniciación), de la FMG del año en curso.

En Serie Básica, no se realizará revisión de notas de ninguna competición ni se modificarán las Actas una vez finalizada la competición (con excepción de los motivos indicados en el apartado correspondiente de Generalidades de la Normativa Técnica FMG en vigor).

## 1. GENERALIDADES

### 1.1 JURADOS

Los jurados en Serie Básica estarán formados por:

INDIVIDUAL ML		
JUEZ DIFICULTAD	JUEZ ARTÍSTICO	JUEZ EJECUCIÓN
Dificultades corporales (DB)	Artístico	Ejecución

INDIVIDUAL APARATO		
JUEZ DIFICULTAD	JUEZ ARTÍSTICO	JUEZ EJECUCIÓN
Dificultades corporales (DB) Elementos dinámicos de rotación (EDR) En Iniciación: Dificultades del aparato (DA)	Artístico	Ejecución

CONJUNTOS ML		
JUEZ DIFICULTAD	JUEZ ARTÍSTICO	JUEZ EJECUCIÓN
Dificultades corporales (DB) Colaboraciones (DC) <i>*Podrá valorarse separar la evaluación por jueces DB y DA</i>	Artístico	Ejecución

CONJUNTOS APARATO		
JUEZ DIFICULTAD	JUEZ ARTÍSTICO	JUEZ EJECUCIÓN
Dificultades corporales (DB) Elementos dinámicos de rotación (EDR) Intercambios (DE) Colaboraciones (DC) <i>*Podrá valorarse separar la evaluación por jueces DB y DA</i>	Artístico	Ejecución

DÚOS-TRÍOS		
JUEZ DIFICULTAD	JUEZ ARTÍSTICO	JUEZ EJECUCIÓN
Dificultades corporales (DB) Intercambios (DE) Elementos dinámicos de rotación(EDR) Colaboraciones (DC)	Artístico	Ejecución

**NOTA FINAL = DIFICULTAD + ARTÍSTICO + EJECUCIÓN – PENALIZACIONES JUEZ RESPONSABLE (no existen notas negativas)**

- **NOTA DIFICULTAD:** (Nº DE ELEMENTOS Y VALORES LIMITADOS, NOTA NO LIMITADA)= NOTA DB + NOTA DA. La/el juez entrega la/s papeleta/s correspondientes, indicando la nota otorgada.
- **NOTA ARTÍSTICO:** MÁXIMO 10,00 PUNTOS. La/el juez entrega la papeleta, indicando la suma de las penalizaciones otorgadas.
- **NOTA EJECUCIÓN=** MÁXIMO 10,00 PUNTOS. La/el juez entrega la papeleta, indicando la suma de las penalizaciones otorgadas.
- **JUEZ RESPONSABLE, LÍNEA, CRONO:** Este papel lo desempeñará Juez Responsable designada por la FMG o la Juez de Ejecución en su defecto.

## 1.2 MÚSICA

Las músicas pueden subirse desde el momento de la inscripción en el sistema informático de la FMG [www.fmgimnasia.com](http://www.fmgimnasia.com) > acceso zona federados. FORMATO MP3 OBLIGATORIO. Se permite el acceso, la gestión y la rectificación de las músicas hasta el jueves antes del campeonato a las 12:00 horas de la mañana. Cada entrenador/a deberá llevar a la competición una memoria extraíble con las 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 penalizará por ello.

Por música no reglamentaria se aplicará una penalización de 0.50 puntos.

**MÚSICA CON ERRORES:** Durante una competición, si la música no funciona correctamente o es incorrecta, el/la gimnasta/s debe/n detener el ejercicio de inmediato y seguir lo recogido en el COP FIG 2025-2028 en el apartado 11 de Generalidades de Individual o el apartado 13 de Generalidades de Conjunto.

En el caso de Dúos y Tríos se aplica lo relacionado al Conjunto.

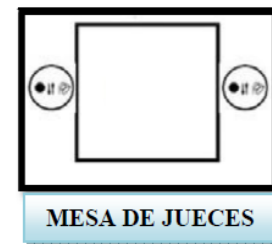
## 1.3 DURACIÓN DE LOS EJERCICIOS

Individual Prebenjamín, Benjamín y Alevín	De 1'00" a 1'20"
Individual Infantil, Cadete y Juvenil	De 1'15" a 1'30"
Conjunto Prebenjamín, Benjamín, Alevín e Infantil	De 1'45" a 2'00"
Conjunto Cadete y Juvenil	De 2'15" a 2'30"
Dúos y Tríos	De 1'30" a 1'45"

## 1.4 APARATOS DE REEMPLAZO

Se ubicarán en el medio de las bandas laterales. El uso del aparato De reemplazo está autorizado siguiendo las normas descritas en el código FIG.

En Serie Básica, si el aparato de reemplazo se rompe, no se siguen las reglas del código FIG, y la gimnasta no está autorizada a repetir su ejercicio (debido a que el aparato es propiedad del club y debe revisarse sus aparatos de reemplazo antes de la competición).



## 1.5 NORMAS DE LOS APARATOS

Siempre que los aparatos cumplan con las normativas FIG y RFEG, no será necesario la utilización de aparatos que lleven el logo del fabricante y el logo de la FIG "FIG APPROVED".

En todos los niveles y competiciones, se verificará mediante la medición aleatoria de aparatos, antes o después de la realización del ejercicio o, a petición de la juez responsable.

En caso de que el aparato no cumpla las medidas se aplicará una penalización de 1.00 punto.

Cada entidad es responsable de:

- Colocar los aparatos de reemplazo correctamente.
- Retirar sus aparatos de reemplazo antes de la salida del siguiente participante.

En caso de no cumplir con esto último, se aplicará una penalización de 0.50 punto (ver 1.9 de esta normativa).

## 1.6 ATUENDO

Los maillots podrán ser revisados por la Juez responsable antes o después de la actuación de la gimnasta o el conjunto. Se seguirán las normas FIG y las especificaciones que marque la RFEG para el año en curso (ver en Generalidades apartado 10 del Cop FIG – Individuales y Generalidades, apartado 12 – Conjunto).

- **GR Masculina:** Mismos requisitos que en competiciones oficiales RFEG. Para las competiciones de la FMG, se permite llevar pantalón corto tal y como se indica en el apartado "conjuntos mixtos".
- **Conjuntos mixtos: Sólo para competiciones de la FMG.** Si las gimnastas llevan falda, los gimnastas pueden llevar pantalón corto, siempre que se respete el modelo general (mismo tejido, detalles e igual parte de arriba para unificar la visión general). También se permite los requisitos de las competiciones oficiales RFEG.
- **Conjuntos, Dúos y Tríos:** Solo para competiciones de la FMG, se permiten maillots DIFERENTES.

## 1.7 COMPONENTES DEL CONJUNTO

Se permite la participación de conjuntos con 4 o 6 integrantes, teniendo en cuenta que, para los conjuntos de aparato mixto, los aparatos serán utilizados en número par. No serán evaluados aquellos conjuntos que no respeten la norma sobre el reparto de aparatos.

## 1.8 INCIDENCIAS DURANTE LA REALIZACIÓN DEL EJERCICIO

**1.8.1** Gimnasta individual que no pueda completar su ejercicio por lesión/enfermedad: ver Código de Puntuación 2025 – 2028, Generalidades apartado 8 de Individuales "Ejercicio Interrumpido".

<b>Juez de Dificultad:</b> Se contarán las dificultades válidas ya ejecutadas, aplicando cualquier penalización por la falta de componentes de la Dificultad.
<b>Juez de Artístico:</b> Penalizará 10.00 puntos.
<b>Juez de Ejecución:</b> Penalizará 10.00 puntos.
<b>Juez Responsable:</b> No aplica penalización.

**1.8.2** En Conjunto y Dúos y Tríos, se permitirá **gimnasta de reemplazo**: ver COP FIG 2025-2028 Generalidades apartado 2 de Conjunto.

Un ejercicio de conjunto/dúos y tríos realizado sin la entrada de la gimnasta de reserva **no será evaluado**. Debe acabar el ejercicio el mismo número de gimnastas que lo empezaron.

En caso de interrupción del ejercicio, es de aplicación lo recogido en el COP FIG, apartado 10 de Generalidades de Conjuntos “Ejercicio Interrumpido”.

**1.8.3 Olvido del ejercicio.** Ejercicio no realizado en su totalidad debido a una parada de la gimnasta / conjunto por olvido del ejercicio:

Si detiene el ejercicio $\leq 15''$	<p><b>Juez de Dificultad:</b> Se contarán las dificultades válidas realizadas, aplicando cualquier penalización por la falta de componentes de la Dificultad.</p> <p><b>Juez de Artístico:</b> penaliza lo que corresponda al ejercicio.</p> <p><b>Juez de Ejecución:</b> penaliza lo que corresponda al ejercicio.</p> <p><b>Juez Responsable:</b> Penalizará 1.00 punto.</p>
Si detiene el ejercicio $> 15''$	Ver apartado 1.8.1 de esta normativa (ejercicio interrumpido).

## 1.9 JUEZ RESPONSABLE

Además de todas las penalizaciones correspondientes a la Juez Responsable, Juez de Línea y Juez Crono de Código FIG 2025-2028, se restan de la nota final las siguientes penalizaciones:

-1.00	<b>OLVIDO</b>
	<p>Por olvido <math>\leq 15''</math></p> <p>En el caso de olvido <math>&gt; 15''</math> no se aplica esta penalización</p> <p><i>*Ver apartado 1.8.3 “OLVIDO DEL EJERCICIO” de esta normativa.</i></p>
-0.50	<b>PENALIZACIONES POR DISCIPLINA (además de las recogidas en el COP 2025-2028)</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acompañantes viendo la competición en la zona de competición (solo permitido los entrenadores acreditados).</li> <li>• Entrenadoras/es que se acercan a la mesa de jueces durante la competición.</li> <li>• Entrenadores que se acercan a megafonía sin ser llamado.</li> <li>• Prepararse en la zona de competición: peinar, maquillar, etc...</li> <li>• Gimnasta/s comiendo chicle durante la actuación.</li> <li>• Gimnasta/s realizando movimientos claramente antiestéticos no propios de la ética deportiva y/o edad.</li> </ul>
-0.50	<b>NO RETIRAR APARATOS DE REEMPLAZO/SET MAL COLOCADO</b>
	Cada entidad es responsable de retirar sus aparatos de reemplazo antes de la salida del siguiente participante. La penalización es para el ejercicio de la entidad que no retire los aparatos a tiempo.
-1.00	<b>APARATO NO REGLAMENTARIO</b>
	Si el aparato no cumple las medidas reglamentarias específicas para cada categoría.
-0.50	<b>MÚSICA NO REGLAMENTARIA</b>
	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 penalizará por ello.

## 2. JUECES DIFICULTAD DB

Las/los jueces registran los símbolos de los elementos de dificultad en orden de ejecución, dan valor a los elementos y aplican penalizaciones correspondientes. El juez de DB deberá apuntar, asignar el valor, evaluar y comprobar si cumple la norma numérica de:

- DB
- DE
- R. Posibilidad de hacer R1 (Valor 0.10) y permitido sumar criterios según Código FIG.

### 2.1 DB (DIFICULTAD CORPORAL)

#### DEBUTANTES

Las DB que podrán realizarse son las que se describen en las tablas de DB del código FIG con valor 0.10, 0.20 y 0.30 y las adicionales de Serie Básica de la FMG que tendrán valor 0.10.

En el caso de realizarse una dificultad con mayor valor al permitido para cada Nivel o más de un Tour Lento:

- En individual : Juez DB PENALIZA y la DB no es válida.
- En el caso de los Conjuntos, cuando sea realizada por 3 o más gimnastas del equipo: Juez DB PENALIZA , la DB no es válida y entra en el conteo de las dificultades.

No están permitidas las DB/elementos prohibidos reflejados en el punto 2.1.2 de esta normativa.

#### DUOS Y TRÍOS

Las DB que podrán realizarse son las que se describen en las tablas de DB del código FIG con valor 0.10, 0.20 y 0.30 y las adicionales de Serie Básica de la FMG que tendrán valor 0.10.

**Importante:** Deben realizar obligatoriamente 1 DB de cada grupo corporal realizado simultáneamente y 1 DE, las otras 2 dificultades posibles (Max 6 DB/DE) pueden ser DBs, DE o no realizarse.

En el caso de realizarse una dificultad con mayor valor al permitido para cada Nivel o más de un Tour Lento:

- Cuando sea realizada por 1 o más gimnastas: Juez DB PENALIZA , la DB no es válida y entra en el conteo de las dificultades.

No están permitidas las DB/elementos prohibidos reflejados en el punto 2.1.2 de esta normativa.

### 2.1.1 DIFICULTADES CORPORALES AÑADIDAS: ÚNICAMENTE PARA DEBUTANTES y DÚOS Y TRÍOS 2025

Las DB de la tabla de dificultades añadidas no se evalúan por grados de desviación. Para ser validadas, es necesario realizar correctamente todas las indicaciones sobre la forma descritas para las dificultades: alineación de segmentos corporales y biomecánica del elemento.

No se puede incrementar el valor de ninguna de ellas con criterios adicionales.

No se podrán realizar series de saltos o giros con las Dificultades Corporales añadidas a la Serie Básica 2025.

DIFICULTADES CORPORALES AÑADIDAS SERIE BÁSICA 2025	
VALOR: 0,10	SALTOS
	<b>SALTO VERTICAL (SIN ROTACIÓN):</b> Espina dorsal se mantiene recta, sin oscilaciones del tronco durante todas las fases del salto. Vuelo: los dedos de los pies serán el último contacto con el suelo e inician la flexión dorsal del pie. Recepción: los dedos de los pies es lo primero que contacta con el suelo. Flexión-extensión piernas.
	<b>SALTO AGRUPADO (SIN ROTACIÓN):</b> Se elevan las dos rodillas al pecho durante el vuelo y se recepciona con los pies juntos. Se puede realizar con impulso de uno o dos pies: misma forma, solo válida una de las dos en el ejercicio.
	<b>SALTO CABALLITO (SIN ROTACIÓN):</b> Impulso con un pie. Se eleva primero una rodilla al pecho y después la otra. Recepción primero con un pie, después con el otro.
	<b>SALTO VERTICAL EN PASSÉ:</b> Se puede realizar con passé abierto o cerrado: misma forma, solo válida una de las dos en el ejercicio.
	<b>SALTO VERTICAL PIERNA A 90° (SIN ROTACIÓN):</b> delante, atrás, lateral. Técnica battement.
VALOR: 0,10	EQUILIBRIOS
	<b>EQUILIBRIO PASSÉ ABIERTO EN PLANTA.</b> Obligatorio pie al nivel de la rodilla o superior y pierna en la segunda posición (cadera abierta, pierna en rotación externa)
	<b>EXTENSIÓN DE RODILLAS.</b> Piernas JUNTAS o alineadas con la articulación coxo femoral. Extensión lumbar = $\alpha > 90^\circ$ . Pelvis vertical. Elevación del tronco al finalizar, respetando el acompañamiento de la cabeza y los brazos con el cuerpo y activando abdominal.
	<b>EQUILIBRIO SPAGAT.</b> Sin apoyo de manos en el suelo durante el equilibrio. <b>IMPORTANTE CADERA ALINEADA</b> para ser validada. <b>NO PERMITIDO EN COLABORACIONES CONJUNTO.</b>
VALOR: 0,10	ROTACIONES
	<b>GIRO COUPE.</b> Giro 360° sobre un pie. Pie altura tobillo. Pierna rotación externa.
	<b>TONNEAU.</b> Rotación en espiral. Onda total del cuerpo sobre ambas piernas.
	<b>ROTACIÓN 360° PIERNA POR DEBAJO DE LA HORIZONTAL DELANTE, LATERAL O ATRÁS.</b> Estas formas se consideran iguales, por lo tanto NO puede ser utilizada más de una vez en el ejercicio.

## ESCUELAS

Las DB que podrán realizarse son las que se describen en las tablas de DB del código FIG con valor 0.10, 0.20 y 0.30.

**NO aplican LAS DIFICULTADES AÑADIDAS DE SERIE BÁSICA.**

En el caso de realizarse una dificultad con mayor valor al permitido para cada Nivel o más de un Tour Lento:

- En individual : Juez DB PENALIZA y la DB no es válida.
- En el caso de los Conjuntos, cuando sea realizada por 3 o más gimnastas del equipo: Juez DB PENALIZA , la DB no es válida y entra en el conteo de las dificultades.

No están permitidas las DB/elementos prohibidos reflejados en el punto 2.1.2 de esta normativa.

## INICIACIÓN

---

Las DB que podrán realizarse son las que se describen en las tablas de DB del código FIG 2025-2028 con valor 0.10, 0.20, 0.30, 0.40 y 0.50 dependiendo de las categorías (ver tabla de conjunto).

NO aplican LAS DIFICULTADES AÑADIDAS DE SERIE BÁSICA.

Se permite el Equilibrio Penché a pie plano y con apoyo de la/s mano/s con valor 0,40.

Recordatorio: En las competiciones que no se rijan por esta normativa, dicha dificultad no tiene validez.

No se puede incrementar el valor de esta dificultad con criterios adicionales.

En el caso de realizarse una dificultad con mayor valor al permitido para cada Nivel o más de un Tour Lento:

- En individual : Juez DB PENALIZA y la DB no es válida.
- En el caso de los Conjuntos, cuando sea realizada por 3 o más gimnastas del equipo: Juez DB PENALIZA , la DB no es válida y entra en el conteo de las dificultades.

No están permitidas las DB/elementos prohibidos reflejados en el punto 2.1.2 de esta normativa.

En cuanto a los valores máximos permitidos de DB, se considera que el valor de la dificultad es el que realiza el/la gimnasta (a relevé, pie plano, tour lento). Ej: para un máximo de 0,50 permitido en una categoría, realizar un equilibrio de 0,60 en pie plano ES VALIDO, ya que su valor, realizado en planta, es de 0,50.

### 2.1.2 DIFICULTADES Y ELEMENTOS PROHIBIDOS: PARA TODA LA SERIE BÁSICA

En caso de realizarse DB prohibidas o elementos prohibidos de DB: Penaliza la Juez DB por cada elemento/DB prohibido ejecutado y se aplicará una penalización de 0.30, aunque sea realizado solo por una gimnasta.

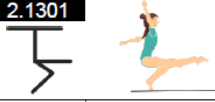
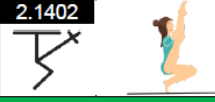
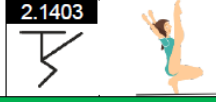



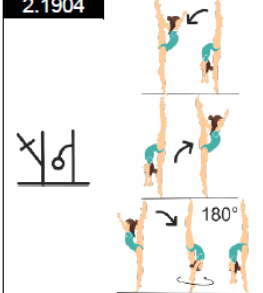
- INDIVIDUAL: Juez DB PENALIZA y la DB no es válida.
- CONJUNTOS/DÚOS Y TRÍOS: Cuando sea realizada por 1 o más gimnastas: Juez DB PENALIZA, la DB no es válida y entra en el conteo de las dificultades.

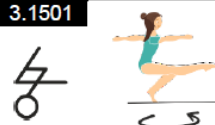

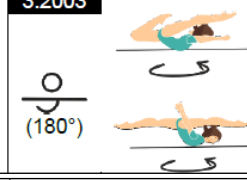

### ELEMENTOS PROHIBIDOS

---

- Caída de rodillas o cuclillas al suelo directamente, sin ningún apoyo adicional de amortiguación, desde cualquier elemento.
- Tour Lento que no sea realizado en relevé o en planta.
- Equilibrios y giros sobre rodillas o en posición cosaco.
- Planchas sobre pecho o sobre antebrazos, con o sin dificultad (con o sin ayuda de las compañeras).

## DIFICULTADES DEL CÓDIGO FIG PROHIBIDAS

Types of balances	Value			
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.
13. "Cossack": Free leg forward or side (horizontal position)	<b>2.1301</b> 			
14. "Cossack": Free leg forward, foot higher than head, with or without help		<b>2.1402</b> 	<b>2.1403</b> 	
<b>Balances executed on other parts of the body</b>				
15. Lying on the floor with the trunk lifted. Kabaeva: On the chest with or without help			<b>2.1503</b> 	<b>2.1504</b> 
<b>Balances executed in motion</b>				
16. Passing from lying on the floor with the trunk lifted to the chest				<b>2.1604</b> 
19. Utyascheva: 2 or 3 positions: From back split with help to front split with back bend of the trunk on the other foot, eventually also back to the initial position. Or opposite order. Eventually with 180° rotation or more, in any position(s).				<b>2.1904</b> 

Types of rotations	Value			
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.
15. "Cossack": Free leg forward or side (horizontal position)	<b>3.1501</b> 			
19. Rotation on the stomach, legs close to ring		<b>3.1902</b> 		
20. Rotation on the stomach/chest, legs in stag position with help (Ashram) (180°) or in split position without help (Kanaeva) (180°)			<b>3.2003</b> 	
22. Rotation in split with help, trunk bent backward (No extra value for additional rotations)		<b>3.2202</b> 		

## 2.2 ELEMENTOS DINÁMICOS DE ROTACIÓN

### DEBUTANTES/DÚOS TRÍOS/ESCUELAS

En ejercicios con aparato, se permite, realizar **R1**, además de los Riesgos (R) recogidos en el COP FIG 2025-2028.

Requisitos de R1:

- Lanzamiento alto del aparato, 1 rotación alrededor del eje horizontal DURANTE EL VUELO DEL APARATO y recuperar inmediatamente después de la rotación.
- Se pueden añadir todos los criterios FIG en la acción de lanzar y de recuperar.

### INICIACIÓN

En ejercicios **individuales** con aparato para Iniciación solo se permite realizar los Riesgos (R) recogidos en el COP FIG 2025-2028. **No se permite realizar R1.**

**NOTA CUERDA:** para individual de cuerda, se contarán **máximo dos R con los cabos anudados** en orden cronológico (los R fuera de esta norma, no serán validados). **(ver aclaración en página 14).**

## 2.3 DE (DIFICULTAD DE INTERCAMBIO)

### DEBUTANTES/DÚOS TRÍOS/ESCUELAS

DE: máximo valor EVALUADO sera de **0.40**.

Puede ejecutarse DE de más valor y no hay penalización pero la nota máxima es 0.40.

**Importante:** la altura será 2 veces la altura de la gimnasta de pie, desde el punto de salida del aparato y la distancia será de 6 m.

**Dúos/Tríos:** Deben realizar obligatoriamente 1 DB de cada grupo corporal realizado simultáneamente y 1 DE, las otras 2 dificultades posibles (Max 6 DB/DE) pueden ser DBs, DE o no realizarse.

Código FIG:

- **Valor base DE: 0,20.** Para contar el valor base: obligatorio lanzamiento alto (mínimo 2 veces la altura de la gimnasta de pie) o largo (mínimo 6 metros).
- Criterios: +0,10 (ver Código de Puntuación 2025 – 2028 -apartado 4 de Conjuntos).
- Ejemplo: DE con altura y distancia 6 m. y recuperación sin la ayuda de las manos = 0.30.

**NOTA:** para conjuntos de cuerda, se contarán máximo dos DE con los cabos anudados en orden cronológico (los DE fuera de esta norma, no serán validados).

### INICIACIÓN

DE: máximo valor EVALUADO sera de **0.40 en categoría Alevín e Infantil y 0.50 en categorías cadete y juvenil.** **Puede ejecutarse DE de más valor y no hay penalización, pero la nota máxima será 0.40 ó 0.50 según la categoría (ver tablas de conjunto).**

**Importante:** la altura será 2 veces la altura de la gimnasta de pie, desde el punto de salida del aparato y la distancia será de 6 m.

**Dúos/Tríos:** Deben realizar obligatoriamente 1 DB de cada grupo corporal realizado simultáneamente y 1 DE, las otras 2 dificultades posibles (Max 6 DB/DE) pueden ser DBs, DE o no realizarse.

Código FIG:

- **Valor base DE: 0,20.** Para contar el valor base: obligatorio lanzamiento alto (mínimo 2 veces la altura de la gimnasta de pie) o largo (mínimo 6 metros).
- Criterios: +0,10 (ver Código de Puntuación 2025 – 2028 -apartado 4 de Conjuntos).
- Ejemplo: DE con altura y distancia 6 m. y recuperación sin la ayuda de las manos = 0.30.

**NOTA:** para conjuntos de cuerda, se contarán máximo dos DE con los cabos anudados en orden cronológico (los DE fuera de esta norma, no serán validados).

BORRADOR

### 3. JUECES DIFICULTAD DA

#### 3.1 DA (DIFICULTAD DE APARATO, únicamente en Iniciación Individual)

##### INICIACIÓN (INDIVIDUAL)

Se permite un máximo de **5 DAs** según lo especificado en el código FIG 2025 – 2028 - apartado 5 Dificultad de aparato, para la cuerda apartado 7 del Anexo.

Se valorarán las **5 primeras DAs** realizadas. Si se realizan más estas no se valorarán y no habrá penalización

NOTA: Un lanzamiento alto con una rotación de 360° o más, bajo el vuelo, es la naturaleza de una R. **Estos elementos siempre se evaluarán como R, nunca como DA.**

Cuando la gimnasta NO realiza una rotación bajo el vuelo: un lanzamiento durante una rotación y/o una recuperación durante una rotación **será evaluado como una DA, si la definición de DA se cumple.**

##### RESTO DE NIVELES Y MODALIDADES

En Debutantes y Escuelas modalidad individual no se tendrán en cuenta. Sin penalización si las incluyen.

#### 3.2 DC (DIFICULTAD DE COLABORACIÓN)

##### CONJUNTOS MANOS LIBRES

Conjuntos Prebenjamín y Benjamín ML no permitidos: apoyos, alzados, cargas/portés.

\*NOTA: Es posible realizar las colaboraciones **CC y CR** en subgrupos sin conexión (código FIG 2025-2028 punto 6.4.5.3 de Conjuntos), siempre y cuando los dos subgrupos realicen idénticos movimientos o el mismo tipo de movimiento (rotación, paso...), a la vez que cumplen la definición de la colaboración principal. En caso contrario, los subgrupos deben estar conectados.

TIPOS DE COLABORACIONES MANOS LIBRES	VALOR
<p><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.</p> <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>	0,20
<p><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 (Se bonifica un máximo 3 gimnastas realizando el riesgo corporal). No se podrán repetir ni las inversiones ni las rotaciones verticales. No se bonificará el paso a través/por encima.</p>	0,20 (máx. 0.40)

## CONJUNTOS APARATO

Ver descripción de las colaboraciones en el Código FIG 2025-2028.

Las Dificultades de Colaboración se evalúan en orden de ejecución.

Cada categoría de Colaboración se cuenta como una Colaboración.

Para conjuntos de cuerda, se valorarán **máximo 4 colaboraciones que impliquen lanzamientos altos y/o largos, (CR/ ↗/↘) con los cabos anudados en orden cronológico (las CR/ ↗/↘) fuera de esta norma, no serán validadas.**

**Importante:** Para DC, la altura será 2 veces la altura de la gimnasta de pie, desde el punto de salida del aparato, y la distancia será de 6 m.

## DÚOS Y TRÍOS

Para Dúos: las CC constarán de 2 acciones sucesivas. En Tríos serán 3 acciones sucesivas.

**No** es posible realizar colaboraciones de Lanzamiento y Recuperación Múltiple.

### 3.3 ELEMENTOS ORIGINALES DE APARATO

En Serie Básica no se valorarán.

## 4. JUECES ARTÍSTICO Y EJECUCIÓN

**JUEZ EJECUCIÓN:** Ver Código FIG 2025-2028 y apartado 1. Generalidades de la presente normativa.

**JUEZ ARTÍSTICO:** Ver Código FIG 2025-2028.

### DÚOS Y TRÍOS

Ejecución: Se aplicarán las penalizaciones recogidas en el apartado de Conjuntos del Cop FIG 2025-2028.

Artístico: Se aplicarán las penalizaciones recogidas en el apartado de Conjuntos del Cop FIG 2025-2028 excepto lo siguiente que no será de aplicación:

- Insuficiente variedad en el diseño y amplitud de las formaciones.
- En el caso de Dúos: Coral.

**NOTA:** Sí se penalizará una formación mantenida en el mismo lugar durante 3 ó más Dificultades.

### ACLARACIÓN PARA LOS EJERCICIOS DE INDIVIDUALES Y CONJUNTOS CON CUERDA

*“Se considera cuerda anudada, atada, enrollada; cuando no hay posibilidad de que los cabos se separen en el aire desde el lanzamiento hasta la recuperación de la misma”. Por tanto, la forma utilizada para que los dos cabos permanezcan unidos durante el vuelo del aparato, es indiferente.*

## 5. TABLAS

### SERIE BÁSICA - DEBUTANTES INDIVIDUAL ML

Se puntuará con Código FIG Junior 2025-2028, teniendo en cuenta lo siguiente:

REQUISITOS	PREBENJAMÍN BENJAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL	CADETE JUVENIL	PENALIZACIÓN
<b>DIFICULTAD</b>					
Dificultades Corporales (DB)	Mín 3 - Máx 5 (DBs VALOR MÁS ALTO)		Mín 3 - Máx 6 (DBs VALOR MÁS ALTO)		-0.30 < 3 DB
	Mín. 1 de cada grupo corporal				-0.30 p/c uno que falte
	Valor COP FIG 2025-2028: 0.10-0.20-0.30 + TABLA DIFICULTADES BÁSICA 2025.				-0.30 p/c DB valor > 0.30 De mayor valor Dif. No válida
Elementos Prohibidos	Ver punto 2.1.2 de esta normativa.				-0.30 p/c realizado. Dificultad No válida
Tour lento	Máx. 1				0.30 > de 1 Tour Lento y la Dif. No es válida

### SERIE BÁSICA - DEBUTANTES INDIVIDUAL APARATO

Se puntuará con Código FIG Junior 2025-2028, teniendo en cuenta lo siguiente:

REQUISITOS	PREBENJAMÍN BENJAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL	CADETE JUVENIL	PENALIZACIÓN
<b>DIFICULTAD</b>					
Dificultades Corporales (DB)	Mín 3 - Máx 5 (DBs VALOR MÁS ALTO)		Mín 3 - Máx 6 (DBs VALOR MÁS ALTO)		-0.30 < 3 DB
	Mín. 1 de cada grupo corporal				-0.30 p/c uno que falte
	Valor COP FIG 2025-2028: 0.10-0.20-0.30 + TABLA DIFICULTADES BÁSICA 2025.				-0.30 p/c DB valor > 0.30 De mayor valor Dif. No válida
Elementos Prohibidos	Ver punto 2.1.2 de esta normativa.				-0.30 p/c realizado. Dificultad No válida
Tour lento	Máx. 1				0.30 > de 1 Tour Lento y la Dif. No es válida
Elem. Dinámicos Rotación (R)	Máx. 2 (Valor Según Código FIG) Posibilidad de hacer R1				No penalización, no cuentan los R fuera de la norma.

## SERIE BÁSICA - DEBUTANTES CONJUNTOS

Se puntuará con Código FIG Junior 2025-2028, teniendo en cuenta lo siguiente:

REQUISITOS	PREBENJAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL	CADETE	PENALIZACIÓN
	BENJAMÍN	APARATO			
	<i>ML</i>				
<b>DIFICULTAD</b>					
DB Y DE	Mín 3 - Máx 5	Mín 3 - Máx 5	Mín 3 - Máx 5	Mín 3 - Máx 6	
	(Orden ejecución FIG)				
Dificultades Corporales (DB)	Mín 3 DB (obligatorio 1 de cada grupo corporal realizada simultáneamente por 5 gimnastas (no subgrupos)).				-0.30 < de 3 DB
	Valor COP FIG 2025-2028: 0.10-0.20-0.30				-0.30 p/c DB no realizado simultáneamente
	+ TABLA DIFICULTADES BÁSICA 2025.				-0.30 p/c DB valor > 0.30
	(cuando sea realizado por todas 3 o más gimnastas)				De mayor valor Dif. No válida
Elementos Prohibidos	Ver punto 2.1.2 de esta normativa.				-0.30 p/c realizado. Dificultad No válida
Tour lento	Máx. 1 (cuando sea realizado por todas 3 o más gimnastas del equipo)				-0.30 > de 1 Tour Lento y la Dif. No es válida
Dificultades Intercambio (DE)	No existen	Mín. 2 DE	Mín. 2 DE	Mín. 3 DE	-0.30 < 3 DE
	(Máximo valor evaluado 0,40)				
Elem. Dinámicos Rotación (R)	No existen	Máx. 1 (Valor Según Código FIG) Posibilidad de hacer R1			No penalización, no cuentan los R fuera de la norma.
Colaboraciones (DC)	Mín. 4 DC * Colaboraciones ML	Mín 4 DC	Mín. 4 DC	Mín. 6 DC	-0.30 por hacer menos DC de las Mínimas
	Mín. 2CC y 2CR	Mín. 2 CC, 1 CR y 1C ↗ o C ↘	Mín. 2 CC, 1 CR y 1C ↗ o C ↘	Mín. 2 CC, 2 CR y 2C ↗ o C ↘	-0.30 p/c colaboración que falte
	Max. 6 DC	Máx. 6 DC	Máx. 6 DC	Máx. 8 DC	Se evalúan en orden de ejecución. Las DC fuera de la norma, no cuentan, no se penaliza

## SERIE BÁSICA - ESCUELAS INDIVIDUAL ML

Se puntuará con Código FIG Junior 2025-2028, teniendo en cuenta lo siguiente:

REQUISITOS	PREBENJAMÍN BENJAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL	CADETE JUVENIL	PENALIZACIÓN
<b>DIFICULTAD</b>					
Dificultades Corporales (DB)	Mín 3 - Máx 5 (DBs VALOR MÁS ALTO)		Mín 3 - Máx 6 (DBs VALOR MÁS ALTO)		-0.30 < 3 DB
	Mín. 1 de cada grupo corporal				-0.30 p/c uno que falte
	Valor COP FIG 2025-2028: 0.10-0.20-0.30				-0.30 p/c DB valor > 0.30 De mayor valor Dif. No válida
Elementos Prohibidos	Ver punto 2.1.2 de esta normativa.				-0.30 p/c realizado. Dificultad No válida
Tour lento	Máx. 1				-0.30 > de 1 Tour Lento y la Dif. No es válida

## SERIE BÁSICA - ESCUELAS INDIVIDUAL APARATO

Se puntuará con Código FIG Junior 2025-2028, teniendo en cuenta lo siguiente:

REQUISITOS	PREBENJAMÍN BENJAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL	CADETE JUVENIL	PENALIZACIÓN
<b>DIFICULTAD</b>					
Dificultades Corporales (DB)	Mín 3 - Máx 5 (DBs VALOR MÁS ALTO)		Mín 3 - Máx 6 (DBs VALOR MÁS ALTO)		-0.30 < 3 DB
	Mín. 1 de cada grupo corporal				-0.30 p/c uno que falte
	Valor COP FIG 2025-2028: 0.10-0.20-0.30				-0.30 p/c DB valor > 0.30 De mayor valor Dif. No válida
Elementos Prohibidos	Ver punto 2.1.2 de esta normativa.				-0.30 p/c realizado. Dificultad No válida
Tour lento	Máx. 1				-0.30 > de 1 Tour Lento y la Dif. No es válida
Elem. Dinámicos Rotación (R)	Máx. 2 (Valor Según Código FIG) Posibilidad de hacer R1				No penalización, no cuentan los R fuera de la norma.

## SERIE BÁSICA - ESCUELAS CONJUNTOS

Se puntuará con Código FIG Junior 2025-2028, teniendo en cuenta lo siguiente:

REQUISITOS	PREBENJAMÍN BENJAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL	CADETE JUVENIL	PENALIZACIÓN
	<i>ML</i>	<i>APARATO</i>			
<b>DIFICULTAD</b>					
DB Y DE	Mín 3 - Máx 5	Mín 3 - Máx 5	Mín 3 - Máx 5	Mín 3 - Máx 6	
	(Orden ejecución FIG)				
Dificultades Corporales (DB)	Mín 3 DB (obligatorio 1 de cada grupo corporal realizada simultáneamente por 5 gimnastas (no subgrupos)).  Valor COP FIG 2025-2028: 0.10-0.20-0.30  (cuando sea realizado por todas 3 o más gimnastas)				-0.30 < de 3 DB -0.30 p/c DB no realizado simultáneamente -0.30 p/c DB valor > 0.30 De mayor valor Dif. No válida
Elementos Prohibidos	Ver punto 2.1.2 de esta normativa.				-0.30 p/c realizado. Dificultad No válida
Tour lento	Máx. 1  (cuando sea realizado por todas 3 o más gimnastas del equipo)				-0.30 > de 1 Tour Lento y la Dif. No es válida
Dificultades Intercambio (DE)	No existen	Mín. 2 DE	Mín. 2 DE	Mín. 3 DE	-0.30 < 3 DE
		(Máximo valor evaluado 0,40)			
Elem. Dinámicos Rotación (R)	No existen	Máx. 1 (Valor Según Código FIG) Posibilidad de hacer R1			No penalización, no cuentan los R fuera de la norma.
Colaboraciones (DC)	Mín. 4 DC * Colaboraciones ML	Mín 4 DC	Mín. 4 DC	Mín. 6 DC	-0.30 por hacer menos DC de las Mínimas
	Mín. 2CC y 2CR	Mín. 2 CC, 1 CR y 1C ↗ o C ↓↓	Mín. 2 CC, 1 CR y 1C ↗ o C ↓↓	Mín. 2 CC, 2 CR y 2C ↗ o C ↓↓	-0.30 p/c colaboración que falte
	Max. 6 DC	Máx. 6 DC	Máx. 6 DC	Máx. 8 DC	Se evalúan en orden de ejecución. Las DC fuera de la norma, no cuentan, no se penaliza

## SERIE BÁSICA - INICIACIÓN INDIVIDUAL ML

Se puntuará con Código FIG Junior 2025-2028, teniendo en cuenta lo siguiente:

REQUISITOS	PREBENJAMÍN BENJAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL	CADETE JUVENIL	PENALIZACIÓN
<b>DIFICULTAD</b>					
Dificultades Corporales (DB)	Mín 3 - Máx 5 (DBs VALOR MÁS ALTO)		Mín 3 - Máx 6 (DBs VALOR MÁS ALTO)		-0.30 < 3 DB
	Mín. 1 de cada grupo corporal				-0.30 p/c uno que falte
	Valor COP FIG 2025-2028: 0.10-0.20-0.30-0.40 <i>*Excepción: Penché a pie plano con apoyo de una o dos manos: 0.40</i>				-0.30 p/c DB valor > 0.40 De mayor valor Dif. No válida
Elementos Prohibidos	Ver punto 2.1.2 de esta normativa.				-0.30 p/c realizado. Dificultad No válida
Tour lento	Máx. 1				-0.30 > de 1 Tour Lento y la Dif. No es válida

## SERIE BÁSICA - INICIACIÓN INDIVIDUAL APARATO

Se puntuará con Código FIG Junior 2025-2028, teniendo en cuenta lo siguiente:

REQUISITOS	PREBENJAMÍN BENJAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL	CADETE JUVENIL	PENALIZACIÓN
<b>DIFICULTAD</b>					
Dificultades Corporales (DB)	Mín 3 - Máx 5 (DBs VALOR MÁS ALTO)		Mín 3 - Máx 6 (DBs VALOR MÁS ALTO)		-0.30 < 3 DB
	Mín. 1 de cada grupo corporal				-0.30 p/c uno que falte
	Valor COP FIG 2025-2028: 0.10-0.20-0.30-0.40 <i>*Excepción: Penché a pie plano con apoyo de una o dos manos: 0.40</i>				-0.30 p/c DB valor > 0.40 De mayor valor Dif. No válida
Dificultades del Aparato (DA)	Máx. 5 (en orden cronológico)				No penalización, no cuentan las DA'S fuera de la norma.
Elementos Prohibidos	Ver punto 2.1.2 de esta normativa.				-0.30 p/c realizado. Dificultad No válida
Tour lento	Máx. 1				-0.30 > de 1 Tour Lento y la Dif. No es válida
Elem. Dinámicos Rotación (R)	Máx. 3 (Valor Según Código FIG)				No penalización, no cuentan los R fuera de la norma.

## SERIE BÁSICA - INICIACIÓN CONJUNTOS

Se puntuará con Código FIG Junior 2025-2028, teniendo en cuenta lo siguiente:

REQUISITOS	PREBENJAMÍN BENJAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL	CADETE	JUVENIL	PENALIZACIÓN
	ML	APARATO				
<b>DIFICULTAD</b>						
DB Y DE	Mín 3 - Máx 5	Mín 3 - Máx 6	Mín 3 - Máx 6	Mín 3 - Máx 6	Mín 3 - Máx 6	Penal. 0.30 p/c DB valor MAYOR al permitido (según categoría)
	Valor max. 0.30	Valor max. 0.30 DB y 0.40 DE	Valor max. 0.40	Valor max. 0.50	Valor max. 0.50	
(Orden ejecución FIG)						
Dificultades Corporales (DB)	Mín 3 DB (obligatorio 1 de cada grupo corporal realizada simultáneamente por 5 gimnastas (no subgrupos)).					-0.30 < de 3 DB
	Valor COP FIG.					-0.30 p/c DB no realizado simultáneamente
	Valor max. 0.30	Valor max. 0.30	Valor max. 0.40	Valor max. 0.50	Valor max. 0.50	Penal. 0.30 p/c DB valor MAYOR al permitido (según categoría)
	(cuando sea realizado por todas 3 o más gimnastas)					
<b>DB de mayor valor al permitido = DIFICULTAD NO VALIDA y PENALIZACION</b>						
Elementos Prohibidos	Ver punto 2.1.2 de esta normativa.					-0.30 p/c realizado. Dificultad No válida
Tour lento	Máx. 1 (cuando sea realizado por todas 3 o más gimnastas del equipo)					-0.30 > de 1 Tour Lento y la Dif. No es válida
Dificultades Intercambio (DE)	No existen	Mín. 2 DE	Mín. 2 DE	Mín 3 DE	Mín. 3 DE	-0.30 < 3 DE
		Valor max. evaluado 0.40	Valor max. evaluado 0.40	Valor max. evaluado 0.50	Valor max. evaluado 0.50	
Elem. Dinámicos Rotación (R)	No existen	Máx. 1 (Valor Según Código FIG) Posibilidad de hacer R1				No penalización, no cuentan los R fuera de la norma.
Colaboraciones (DC)	Mín. 4 DC * Colaboraciones ML	Mín 4 DC	Mín. 4 DC	Mín. 6 DC	Mín. 6 DC	-0.30 por hacer menos DC de las Mínimas
	Mín. 2CC y 2CR	Mín. 2 CC, 1 CR y 1C ↗ o C ↘	Mín. 2 CC, 1 CR y 1C ↗ o C ↘	Mín. 2 CC, 2 CR y 2C ↗ o C ↘	Mín. 2 CC, 2 CR y 2C ↗ o C ↘	-0.30 p/c colaboración que falte
	Max. 5 DC	Máx. 6 DC	Máx. 6 DC	Máx. 8 DC	Máx. 8 DC	Se evalúan en orden de ejecución. Las DC fuera de la norma, no cuentan, no se penaliza

## SERIE BÁSICA – DÚOS/TRÍOS

Se puntuará con Código FIG Junior 2025-2028, teniendo en cuenta lo siguiente:

REQUISITOS	PREBENJAMÍN BENJAMÍN	BENJAMÍN ALEVÍN	INFANTIL	CADETE JUVENIL	PENALIZACIÓN
	ML	APARATO			
<b>DIFICULTAD</b>					
DB Y DE	Mín 3 - Máx 6 (Orden ejecución FIG)				
Dificultades Corporales (DB)	3 DB obligatorios (1 de cada grupo corporal realizada simultáneamente por 2/3 gimnastas)				-0.30 < de 3 DB -0.30 p/c DB no realizado simultáneamente
	Valor COP FIG 2025-2028: 0.10-0.20-0.30 + TABLA DIFICULTADES BÁSICA 2025. (cuando sea realizado por 1 o más gimnastas)				-0.30 p/c DB valor > 0.30 De mayor valor Dif. No válida
Elementos Prohibidos	Ver punto 2.1.2 de esta normativa.				-0.30 p/c realizado. Dificultad No válida
Tour lento	Máx. 1 (cuando sea realizado por 1 o más gimnastas)				-0.30 > de 1 Tour Lento y la Dif. No es válida
Dificultades Intercambio (DE)	No existen	Mín.1- Máx. 3 DE Obligatorio 1 DE (máximo valor evaluado 0.40)			-0.30 < 1 DE Si hay >3 DE no penaliza y no se evalúa
Elem. Dinámicos Rotación (R)	No existen	Máx. 1 (Valor Según Código FIG) Posibilidad de hacer R1			No penalización, no cuentan los R fuera de la norma.
Colaboraciones (DC)	Mín. 4 DC * Colaboraciones ML	Mín. 2 DC			-0.30 por hacer menos DC de las Mínimas
	Mín. 2 CC y 2 CR	Mín. 1 CC y 1 CR			-0.30 p/c colaboración que falte
	Máx. 8 DC	Máx. 6 DC			Se evalúan en orden de ejecución. Las DC fuera de la norma, no cuentan, no se penaliza