

JUEGOS ESCOLARES GIMNASIA RÍTMICA

NORMATIVA
2025-2026

DIAS 2 Y 3 DE MAYO 2026.

Jornada de mañana y tarde.

Polideportivo el Plantío.



GIMNASIA RÍTMICA.

PARTICIPACIÓN.

Los JJEE, tendrán lugar los días 2 y 3 de mayo de 2026 en jornada de mañana y tarde, en el polideportivo El Plantío.

Podrán participar los escolares matriculados en centros escolares de Burgos capital.

Los escolares que hayan participado en competiciones de gimnasia rítmica en nivel promesas, base no nacional, base o superiores, en el año 2025/2026 y/anteriores, no podrán participar en ninguna modalidad.

Las inscripciones a los Juegos Escolares de gimnasia rítmica podrán enviarse desde el día **1 de diciembre de 2025**, hasta el día **9 de enero de 2026** incluido.

Es obligatorio que, en el momento de enviar las inscripciones, los escolares que vayan a participar este correctamente inscritos en el **programa DEBA de la Junta de Castilla y León**. No pudiendo participar aquellos deportistas no incluidos y debidamente tramitados en la plataforma Deporte en edad escolar.

NORMATIVA TÉCNICA.

CATEGORIAS:

Miniprebejamín: nacidos/as en los años 2020-2019.

Prebenjamín: nacidos/as en los años 2019-2018.

Benjamín: nacidos/as en los años 2017-2016.

Alevín: nacidos/as en los años 2015-2014.

Infantil: nacidos/as en los años 2013-2012

Cadete: nacidos/as en los años 2011-2010

Juvenil: nacidos/as en los años 2009 en adelante.

Absoluta: nacidos/as en los años 2018, 2017, 2016, 2015...

Para la participación en dúos, tríos, conjuntos y gran grupo, se permite subir a una categoría superior a la suya, a dos gimnasia máximo, siempre y cuando se encuentren en el último año de la categoría que en realidad les corresponde.

*** EXCEPCIÓN:**

En conjunto y gran grupo se podrá participar en la categoría absoluta donde no existirá limitación por edades. Un conjunto o un gran grupo, para poder participar en esta categoría, deberá de tener al menos una gimnasta de diferente categoría al resto. Considerándose diferente cuando no exista la posibilidad de subir al deportista de categoría por ser el último año en la categoría que corresponde.

GIMNASIA RÍTMICA.

MODALIDADES:

Individual: 1 gimnasta.

Dúos: 2 gimnastas.

Tríos: 3 gimnastas.

Conjunto: 5 o 6 gimnastas.

Gran grupo: 7 o más gimnastas.

VESTIMENTA.

- Todos/as los/as gimnastas podrán utilizar **maillot con o sin medias**, y deberán utilizar punteras o en su defecto descalzos.
- Si el maillot lleva faldita se debe de tener en cuenta que la falda no podrá ser excesivamente larga, no se permite el efecto tutu de ballet
- La normativa de maillots será más permisiva en cuanto a los detalles de **color carne**, pudiendo llevar este color sin restricciones siempre y cuando no de la sensación de desnudez.
- En los dúos, **tríos**, conjuntos y gran grupo los/as gimnastas deberán ir vestidos/as idénticamente.
- **No se permiten accesorios** en los maillots que sobresalgan claramente del maillot (pajaritas, corbatas, capas, etc.).
- **No se permite** el uso de maillots que parezcan claramente un **disfraz**.
- **Se permite** que los y las gimnastas compitan con camiseta y pantalón corto ceñido del mismo color, en el caso de dúos, tríos, conjuntos y grandes grupos, todos deberán de ir vestidos iguales.

MÚSICA

La música debe seleccionarse teniendo en cuenta la edad, nivel técnico y cualidades artísticas de la o las gimnastas.

La música seleccionada debe respetar unas normas éticas, se prohíbe el uso de palabras explícitas y temas poco éticos sin palabras explícitas.

No se permiten las canciones habladas sin un trasfondo melódico, que no pueden ser identificadas en un género musical.

El uso de músicas que no se ajusten a estas reglas tendrá una penalización de 0.30 de la juez responsable.

Si la/el gimnasta/s realiza la acción de cantar tendrá una penalización de 0,10 de la juez responsable. (no aplicable a grupos mini-prebenjamines)

GIMNASIA RÍTMICA.

APARATOS

La utilización de un aparato no reglamentario según la normativa y la categoría, en cuanto medidas, tendrá una penalización de 0.50 por la juez responsable. (mirar anexo al final del documento.)

En el caso del uso erróneo de un aparato en una modalidad y categoría que no corresponde, supondrá que el ejercicio, no sea puntuando.

NORMATIVA:

Se seguirá el código de puntuación de la F.I.G. junior 2025 – 2028 exceptuando algunos casos que serán mencionados al final de esta normativa en cuanto a aspectos generales, con las modificaciones, restricciones y adaptaciones que se detallarán en la normativa escolar 2025-2026.

CATEGORÍA	MODALIDAD	APARATO	MEDIDAS	TIEMPO
MINI- PREBENJAMÍN	Individual	Manos Libres		1:00 a 1:15
	Dúo	Manos Libres		1:30 a 1:45
	Trio	Manos Libres		1:45 a 2:00
	Conjuntos	Manos Libres		1:45 a 2:00
	Gran Grupo	Manos Libres		1:45 a 2:00
PREBENJAMÍN	Individual	Manos Libres		1:00 a 1:15
	Dúo	Manos Libres		1:30 a 1:45
	Trio	Manos Libres		1:45 a 2:00
	Conjuntos	Manos Libres		1:45 a 2:00
	Gran Grupo	Manos Libres		1:45 a 2:00
BENJAMÍN	Individual	Manos Libres		1:00 a 1:15
	Dúo	Pelotas		1:30 a 1:45
	Trio	Manos Libres		1:45 a 2:00
	Conjuntos	Manos Libres		1:45 a 2:00
	Gran Grupo	Aparato Original		1:45 a 2:00
ALEVÍN	Individual	Cuerda	Normativa fig. junior	1:15 a 1:30
	Dúo	Cuerda	Normativa fig. junior	1:30 a 1:45
	Trio	Aros	Normativa fig. junior	1:45 a 2:00

GIMNASIA RÍTMICA.

	Conjuntos	Pelota	Normativa fig. junior	2:00 a 2:15
	Gran Grupo	Aparato Original		2:00 a 2:15
INFANTIL	Individual	Pelota	Normativa fig. junior	1:15 a 1:30
	Dúo	Cintas	Normativa fig. junior	1:30 a 1:45
	Trio	Cuerda	Normativa fig. junior	1:45 a 2:00
	Conjuntos	3 Aros y 2 (4) Mazas	Normativa fig. junior	2:00 a 2:15
	Gran Grupo	Aparato Original		2:00 a 2:15
CADETE	Individual	Cinta	Normativa fig. junior	1:15 a 1:30
	Dúo	Mazas	Normativa fig. junior	1:30 a 1:45
	Trio	Pelota	Normativa fig. junior	1:45 a 2:00
	Conjuntos	3 Pelotas Y 2 Cuerdas	Normativa fig. junior	2:00 a 2:15
	Gran Grupo	Aparato Original		2:00 a 2:15
JUVENIL	Individual	Mazas	Normativa fig. junior	1:15 a 1:30
	Dúo	ARO	Normativa fig. junior	1:30 a 1:45
	Trio	MAZAS	Normativa fig. junior	1:45 a 2:00
	Conjuntos	5 AROS	Normativa fig. junior	2:00 a 2:15
	Gran Grupo	Aparato Original		2:00 a 2:15
ABSOLUTA	Conjuntos	3 mazas / 2 o 3 pelotas	Normativa fig. junior	2:00 a 2:15
	Gran Grupo	Aparato Original		2:00 a 2:15

GIMNASIA RÍTMICA.

EXIGENCIAS EJERCICIO INDIVIDUAL.

INDIVIDUAL MANOS LIBRES: CATEGORIAS MINIPREBENJAMIN, PREBENJAMIN Y BENJAMIN.

COMPONENTES EJERCICIOS MANOS LIBRES		
Dificultad corporal. (D)		Artístico. (A)
Dificultades corporales. (DB)	Inversiones.	Pasos de danza (S)
Min. 3 (una de cada grupo corporal) Max. 5 (se contarán las de valor más alto)	Obligatorio 2 inversiones aisladas.	Mínimo 3 series de pasos de danza.
Valor máximo permitido de las DB: 0.50	1 serie de rotaciones verticales del grupo 1.	
	1 W corporal total (todo el cuerpo)	

Duración del ejercicio: de 1,00 a 1,15 mins.

DIFICULTAD (D):

Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 5, obligatorio la representación de los tres grupos corporales (salto, giro y equilibrio). Se contarán las 5 dificultades corporales de más alto valor, siendo el valor máximo permitido 0.50, las dificultades de mayor valor serán valoradas con 0,00. En el caso de los giros el valor máximo dado al giro se validará con 0.50 (valor de base más rotaciones máximo 0.50)

Penalización de 0.30:

- Por cada grupo corporal ausente (que no aparezca en el ejercicio)
- Por cada inversión aislada ausente.
- Por serie de rotaciones verticales ausentes.
- Por la ausencia de W total (no se penalizará 0.30 si está mal ejecutada, únicamente si está ausente.)

ARTÍSTICO (A):

Cada ejercicio deberá de presentar mínimo 3 series de pasitos de danza.

- **Penalización 0.30** por cada serie de pasos de danza ausentes.

La nota de artístico de partida es de 10 puntos, a los cuales se aplicarán las diferentes penalizaciones del código de puntuación FIG 2025- 2028 con algunas variaciones. (detalladas al final de esta normativa ***anexo x**).

EJECUCIÓN (E):

GIMNASIA RÍTMICA.

La nota de ejecución de partida es de 10 puntos, a los cuales se aplicarán las diferentes penalizaciones del código de puntuación FIG 2025- 2028 con algunas variaciones. (detalladas al final de esta normativa *anexo x).

COMPONENTES EJERCICIOS APARATO.		
Dificultad (D)		Artístico. (A)
Dificultades corporales. (DB)	Dificultad de aparato. (DA)	Pasos de danza (S)
Min. 3 (una de cada grupo corporal) Max. 5 (se contarán las de valor más alto) Valor máximo permitido de las DB: 0.50	Mín. 3 Máx. 8 En orden de ejecución.	Mínimo 2 series de pasos de danza.
Elementos dinámicos de Rotación (R) Máx. 2		
1 W corporal total (todo el cuerpo)		

INDIVIDUAL APARATO: CATEGORIAS ALEVIN, INFANTIL, CADETE Y JUVENIL.

Duración del ejercicio: De 1,15 a 1,30 mins.

DIFICULTAD (D):

DB Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 5, obligatorio la representación de los tres grupos corporales (salto, giro y equilibrio). Se contarán las 5 dificultades corporales de más alto valor, siendo el valor máximo permitido 0.50, las dificultades de mayor valor serán valoradas con 0,00. En el caso de los giros el valor máximo dado al giro se validará con 0.50 (valor de base más rotaciones máximo 0.50)

R Elementos dinámicos de Rotación, máximo 2 R, no existiendo un mínimo obligatorio.

(Explicación del R: elemento dinámico de rotación)

DA Dificultad de aparato mínimo 3 y máximo 8, se contabilizarán en orden de ejecución, las DA añadidas tras las 8 máximas no se contarán, pero tampoco serán penalizadas.

Penalización de 0.30:

- Por cada grupo corporal ausente (que no aparezca en el ejercicio)
- Por la ausencia de W total (no se penalizará 0.30 si está mal ejecutada, únicamente si está ausente.)
- Mas de 3 DA ejecutadas consecutivamente en el suelo.

ARTÍSTICO (A):

Cada ejercicio deberá de presentar mínimo 2 series de pasitos de danza.

- **Penalización 0.30** por cada serie de pasos de danza ausentes.

GIMNASIA RÍTMICA.

La nota de artístico de partida es de 10 puntos, a los cuales se aplicarán las diferentes penalizaciones del código de puntuación FIG 2025- 2028 con algunas variaciones. (detalladas al final de esta normativa *anexo x).

EXIGENCIAS EJERCICIOS DE CONJUTNO.

COMPONENTES EJERCICIOS CONJUNTO MANOS LIBRES.		
Dificultad. (D)		Artístico. (A)
Dificultades corporales. (DB)	Dificultad colaboraciones. (DC)	Pasos de danza (S)
Min. 3 (una de cada grupo corporal) Max. 5 (se contarán las de valor más alto) Valor máximo permitido de las DB: 0.50	Mín. 3 (una de cada tipo) Máx. 12 En orden de ejecución.	Mínimo 2 series de pasos de danza.
1 W corporal total (todo el cuerpo)	1 C 1 CC 1 CR	

CONJUNTO MANOS LIBRES: CATEGORIA MINIPREBENJAMIN, PREBENJAMIN Y BENJAMÍN.

Duración del ejercicio: De 1.45 a 2,00 mins.

DIFICULTAD (D):

DB Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 5, obligatorio la representación de los tres grupos corporales (salto, giro y equilibrio). Se contarán las 5 dificultades corporales de más alto valor, siendo el valor máximo permitido 0.50, las dificultades de mayor valor serán valoradas con 0,00. En el caso de los giros el valor máximo dado al giro se validará con 0.50 (valor de base más rotaciones máximo 0.50)

DC Mínimo 3 colaboraciones y máximo 12, serán contabilizadas en orden de ejecución, las DC añadidas tras las 12 máximas, no se contarán, pero tampoco serán penalizadas.

Penalización de 0.30:

- Por cada grupo corporal ausente (que no aparezca en el ejercicio)
- Por la ausencia de W total realizada por todas las gimnastas a la vez (no se penalizará 0.30 si está mal ejecutada, únicamente si está ausente.)
- Por cada tipo de colaboración ausente.

ARTÍSTICO (A):

Cada ejercicio deberá de presentar mínimo 2 series de pasitos de danza y máximo 3.

- **Penalización 0.30** por cada serie de pasos de danza ausentes.
- **Bonificación de 0.30 por la tercera serie de pasitos de danza.**

GIMNASIA RÍTMICA.

La nota de artístico de partida es de 10 puntos, a los cuales se aplicarán las diferentes penalizaciones del código de puntuación FIG 2025- 2028 con algunas variaciones. (detalladas al final de esta normativa *anexo x).

EJECUCIÓN (E):

La nota de ejecución de partida es de 10 puntos, a los cuales se aplicarán las diferentes penalizaciones del código de puntuación FIG 2025- 2028 con algunas variaciones. (detalladas al final de esta normativa *anexo x).

GIMNASIA RÍTMICA.

CONJUNTO CON APARATO: CATEGORIAS ALEVÍN, INFANTIL, CADETE, JUVENIL Y ABSOLUTO.

Duración del ejercicio: De 2,00 a 2,15.

5 o 6 gimnastas.

COMPONENTES EJERCICIOS CONJUNTO APARATO.			
Dificultad. (D)			Artístico (A)
Dificultades corporales. (DB)	Dificultad de intercambio (DE)	Dificultad colaboraciones. (DC)	Pasos de danza (S)
Mínimo 3 DB 1 de cada grupo corporal.	Mínimo 2 DE Distancia de 6m bonifica.	Mín. 3 (una de cada tipo) Máx. 10 En orden de ejecución	Mínimo 2 series de pasos de danza.
Máximo 6 DB /DE 1 a elección en orden cronológico.			
1 W corporal total (todo el cuerpo)		1 C múltiple lanzamiento / C múltiple recogida 1 CC 1 CR	

DIFICULTAD (D):

- **Dificultad (D) máximo 6, 1 elegir entre DB Y DE. (3DB + 3DE / 4DB + 2DE / 3DB + 2DE) se registrarán en orden cronológico.**

DB Mínimo 3 dificultades corporales máximo 4, obligatorio la representación de los tres grupos corporales (salto, giro y equilibrio). Se contarán las 4 dificultades corporales de más alto valor, siendo el valor máximo permitido 0.50, las dificultades de mayor valor serán valoradas con 0,00. En el caso de los giros el valor máximo dado al giro se validará con 0.50 (valor de base más rotaciones máximo 0.50)

DE mínimo 2 intercambios máximo 3 en orden cronológico.

DC Mínimo 3 colaboraciones y máximo 10, serán contabilizadas en orden de ejecución, las DC añadidas tras las 10 máximas, no se contarán, pero tampoco serán penalizadas.

Penalización de 0.30:

- Por cada grupo corporal ausente (que no aparezca en el ejercicio)
- Por cada intercambio (DE) ausente.
- Por la ausencia de W total realizada por todas las gimnastas a la vez (no se penalizará 0.30 si está mal ejecutada, únicamente si está ausente.)
- Por cada tipo de colaboración ausente.

ARTÍSTICO (A):

Cada ejercicio deberá de presentar mínimo 2 series de pasitos de danza.

- **Penalización 0.30** por cada serie de pasos de danza ausentes.

GIMNASIA RÍTMICA.

La nota de artístico de partida es de 10 puntos, a los cuales se aplicarán las diferentes penalizaciones del código de puntuación FIG 2025- 2028 con algunas variaciones. (detalladas al final de esta normativa *anexo x).

EJECUCIÓN (E):

La nota de ejecución de partida es de 10 puntos, a los cuales se aplicarán las diferentes penalizaciones del código de puntuación FIG 2025- 2028 con algunas variaciones. (detalladas al final de esta normativa *anexo x).

GIMNASIA RÍTMICA.

EXHIGENCIAS DUOS.

DUOS MANOS LIBRES: CATEGORIAS MINIPREBEJNAMIN Y PREBENJAMIN

Duración del ejercicio: De 1,30 a 1,45.

COMPONENTES EJERCICIOS DUO MANOS LIBRES.		
Dificultad. (D)		Artístico. (A)
Dificultades corporales. (DB)	Dificultad colaboraciones. (DC)	Pasos de danza (S)
Min. 3 (una de cada grupo corporal) Max. 5 (se contarán las de valor más alto) Valor máximo permitido de las DB: 0.50	Mín. 3 (una de cada tipo) Máx. 12 En orden de ejecución.	Mínimo 3 series de pasos de danza.
1 W corporal total (todo el cuerpo)	1 C 1 CC 1 CR	
Obligatorio 2 inversiones aisladas.		

DIFICULTAD (D):

DB Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 5, obligatorio la representación de los tres grupos corporales (salto, giro y equilibrio). Se contarán las 5 dificultades corporales de más alto valor, siendo el valor máximo permitido 0.50, las dificultades de mayor valor serán valoradas con 0,00. En el caso de los giros el valor máximo dado al giro se validará con 0.50 (valor de base más rotaciones máximo 0.50)

DC Mínimo 3 colaboraciones y máximo 12, serán contabilizadas en orden de ejecución, las DC añadidas tras las 12 máximas no se contarán, pero tampoco serán penalizadas.

Penalización de 0.30:

- Por cada grupo corporal ausente (que no aparezca en el ejercicio)
- Por la ausencia de W total realizada por todas las gimnastas a la vez (no se penalizará 0.30 si está mal ejecutada, únicamente si está ausente.)
- Por cada inversión aislada ausente.
- Por cada tipo de colaboración ausente.

ARTÍSTICO (A):

Cada ejercicio deberá de presentar mínimo 3 series de pasitos de danza.

- **Penalización 0.30** por cada serie de pasos de danza ausentes.

GIMNASIA RÍTMICA.

La nota de artístico de partida es de 10 puntos, a los cuales se aplicarán las diferentes penalizaciones del código de puntuación FIG 2025- 2028 con algunas variaciones. (detalladas al final de esta normativa *anexo x).

EJECUCIÓN (E):

La nota de ejecución de partida es de 10 puntos, a los cuales se aplicarán las diferentes penalizaciones del código de puntuación FIG 2025- 2028 con algunas variaciones. (detalladas al final de esta normativa *anexo x).

GIMNASIA RÍTMICA.

DUOS CON APARATO: CATEGORIAS BENJAMIN, ALEVÍN, INFANTIL, CADETE Y JUVENIL.

Duración del ejercicio: De 1,30 a 1,45.

COMPONENTES EJERCICIOS DUO APARATO.			
Dificultad. (D)			Artístico (A)
Dificultades corporales. (DB)	Dificultad de intercambio (DE)	Dificultad colaboraciones. (DC)	Pasos de danza (S)
Mínimo 3 DB Una de cada grupo.	Mínimo 2 DE Distancia de 6 metros se bonifica.	Mín. 3 (una de cada tipo) Máx. 12 En orden de ejecución	Mínimo 2 series de pasos de danza.
Máximo 6 DB /DE 1 a elección en orden cronológico.			
1 W corporal total (todo el cuerpo)		1 C múltiple lanzamiento / C múltiple recogida 1 CC 1 CR	

DIFICULTAD (D):

- Dificultad (D) máximo 6, 1 elegir entre DB Y DE. (3DB + 3DE / 4DB + 2DE / 3DB + 2DE) se registrarán en orden cronológico.

DB Mínimo 3 dificultades corporales máximo 4, obligatorio la representación de los tres grupos corporales (salto, giro y equilibrio). Se contarán las 4 dificultades corporales de más alto valor, siendo el valor máximo permitido 0.50, las dificultades de mayor valor serán valoradas con 0,00. En el caso de los giros el valor máximo dado al giro se validará con 0.50 (valor de base más rotaciones máximo 0.50)

DE mínimo 2 intercambios máximo 3 en orden cronológico.

DC Mínimo 3 colaboraciones y máximo 12, serán contabilizadas en orden de ejecución, las DC añadidas tras las 12 máximas no se contarán, pero tampoco serán penalizadas.

Penalización de 0.30:

- Por cada grupo corporal ausente (que no aparezca en el ejercicio)
- Por cada intercambio ausente (DE).
- Por la ausencia de W total realizada por todas las gimnastas a la vez (no se penalizará 0.30 si está mal ejecutada, únicamente si está ausente.)
- Por cada tipo de colaboración ausente.

ARTÍSTICO (A):

Cada ejercicio deberá de presentar mínimo 2 series de pasitos de danza.

GIMNASIA RÍTMICA.

- **Penalización 0.30** por cada serie de pasos de danza ausentes.

La nota de artístico de partida es de 10 puntos, a los cuales se aplicarán las diferentes penalizaciones del código de puntuación FIG 2025- 2028 con algunas variaciones. (detalladas al final de esta normativa ***anexo x**).

EJECUCIÓN (E):

La nota de ejecución de partida es de 10 puntos, a los cuales se aplicarán las diferentes penalizaciones del código de puntuación FIG 2025- 2028 con algunas variaciones. (detalladas al final de esta normativa ***anexo x**

GIMNASIA RÍTMICA.

EXIGENCIAS TRIOS.

TRIOS MANOS LIBRES: CATEGORIAS MINIPREBENJAMIN, PREBENJAMIN Y BENJAMIN.

Duración del ejercicio 1:45 a 2:00 mins.

COMPONENTES EJERCICIOS TRIO MANOS LIBRES.		
Dificultad. (D)		Artístico. (A)
Dificultades corporales. (DB)	Dificultad colaboraciones. (DC)	Pasos de danza (S)
Min. 3 (una de cada grupo corporal) Max. 5 (se contarán las de valor más alto) Valor máximo permitido de las DB: 0.50	Mín. 3 (una de cada tipo) Máx. 12 En orden de ejecución.	Mínimo 3 series de pasos de danza.
1 W corporal total (todo el cuerpo)	1 C 1 CC 1 CR	
Obligatorio 2 inversiones aisladas.		

DIFICULTAD (D):

DB Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 5, obligatorio la representación de los tres grupos corporales (salto, giro y equilibrio). Se contarán las 5 dificultades corporales de más alto valor, siendo el valor máximo permitido 0.50, las dificultades de mayor valor serán valoradas con 0,00. En el caso de los giros el valor máximo dado al giro se validará con 0.50 (valor de base más rotaciones máximo 0.50)

DC Mínimo 3 colaboraciones y máximo 12, serán contabilizadas en orden de ejecución, las DC añadidas tras las 12 máximas no se contarán, pero tampoco serán penalizadas.

Penalización de 0.30:

- Por cada grupo corporal ausente (que no aparezca en el ejercicio)
- Por la ausencia de W total realizada por todas las gimnastas a la vez (no se penalizará 0.30 si está mal ejecutada, únicamente si está ausente.)
- Por cada inversión aislada ausente.
- Por cada tipo de colaboración ausente.

ARTÍSTICO (A):

Cada ejercicio deberá de presentar mínimo 3 series de pasitos de danza.

- **Penalización 0.30** por cada serie de pasos de danza ausentes.

GIMNASIA RÍTMICA.

La nota de artístico de partida es de 10 puntos, a los cuales se aplicarán las diferentes penalizaciones del código de puntuación FIG 2025- 2028 con algunas variaciones. (detalladas al final de esta normativa *anexo x).

EJECUCIÓN (E):

La nota de ejecución de partida es de 10 puntos, a los cuales se aplicarán las diferentes penalizaciones del código de puntuación FIG 2025- 2028 con algunas variaciones. (detalladas al final de esta normativa *anexo x).

GIMNASIA RÍTMICA.

TRIOS APARATO: CATEGORIAS ALEVÍN, INFANTIL, CADETE Y JUVENIL.

Duración del ejercicio: De 1,45 a 2,00.

COMPONENTES EJERCICIOS TRIO APARATO.			
Dificultad. (D)			Artístico (A)
Dificultades corporales. (DB)	Dificultad de intercambio (DE)	Dificultad colaboraciones. (DC)	Pasos de danza (S)
Mínimo 3 DB Una de cada grupo.	Mínimo 2 DE Distancia de 6 metros se bonifica.	Mín. 3 (una de cada tipo) Máx. 12 En orden de ejecución	Mínimo 2 series de pasos de danza.
Máximo 6 DB /DE 1 a elección en orden cronológico.			
1 W corporal total (todo el cuerpo)		1 C múltiple lanzamiento / C múltiple recogida 1 CC 1 CR	

DIFICULTAD (D):

- Dificultad (D) máximo 6, 1 elegir entre DB Y DE. (3DB + 3DE / 4DB + 2DE / 3DB + 2DE) se registrarán en orden cronológico.

DB Mínimo 3 dificultades corporales máximo 4, obligatorio la representación de los tres grupos corporales (salto, giro y equilibrio). Se contarán las 4 dificultades corporales de más alto valor, siendo el valor máximo permitido 0.50, las dificultades de mayor valor serán valoradas con 0,00. En el caso de los giros el valor máximo dado al giro se validará con 0.50 (valor de base más rotaciones máximo 0.50)

DE mínimo 2 intercambios máximo 3 en orden cronológico.

DC Mínimo 3 colaboraciones y máximo 12, serán contabilizadas en orden de ejecución, las DC añadidas tras las 12 máximas no se contarán, pero tampoco serán penalizadas.

Penalización de 0.30:

- Por cada grupo corporal ausente (que no aparezca en el ejercicio)
- Por cada intercambio ausente (DE).
- Por la ausencia de W total realizada por todas las gimnastas a la vez (no se penalizará 0.30 si está mal ejecutada, únicamente si está ausente.)
- Por cada tipo de colaboración ausente.

ARTÍSTICO (A):

Cada ejercicio deberá de presentar mínimo 2 series de pasitos de danza.

- **Penalización 0.30** por cada serie de pasos de danza ausentes.

GIMNASIA RÍTMICA.

La nota de artístico de partida es de 10 puntos, a los cuales se aplicarán las diferentes penalizaciones del código de puntuación FIG 2025- 2028 con algunas variaciones. (detalladas al final de esta normativa *anexo x).

EJECUCIÓN (E):

La nota de ejecución de partida es de 10 puntos, a los cuales se aplicarán las diferentes penalizaciones del código de puntuación FIG 2025- 2028 con algunas variaciones. (detalladas al final de esta normativa *anexo x)

GIMNASIA RÍTMICA.

EXHIGENCIAS GRANDES GRUPOS.

GRAN GRUPO MANOS LIBRES: CATEGORIA MINIPREBENJAMIN Y PREBENJAMIN.

Duración de 1,45 a 2,00

De 7 a 20 gimnastas.

❖ Se bonificarán los grandes grupos que estén formados por 12 o más gimnastas.

COMPONENTES EJERCICIOS GRAN GRUPO MANOS LIBRES.			
Dificultad. (D)			Artístico. (A)
Dificultades corporales. (DB)	Dificultad colaboraciones. (DC)		Pasos de danza (S)
Min. 3 (una de cada grupo corporal) Max. 5 (se contarán las de valor más alto) Valor máximo permitido de las DB: 0.50	Elementos de colaboración.	Escalas	Mínimo 2 series de pasos de danza.
	Mín. 3 (una de cada tipo) Máx. 12 En orden de ejecución.	Mín. 2	
	1 C 1 CC 1 CR	Valor de 0.30	

DIFICULTAD (D):

DB Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 5, obligatorio la representación de los tres grupos corporales (salto, giro y equilibrio). Se contarán las 5 dificultades corporales de más alto valor, siendo el valor máximo permitido 0.50, las dificultades de mayor valor serán valoradas con 0,00. En el caso de los giros el valor máximo dado al giro se validará con 0.50 (valor de base más rotaciones máximo 0.50)

DC Mínimo 3 colaboraciones y máximo 12, serán contabilizadas en orden de ejecución, las DC añadidas tras las 12 máximas no se contarán, pero tampoco serán penalizadas.

Penalización de 0.30:

- Por cada grupo corporal ausente (que no aparezca en el ejercicio)
- Por la ausencia de cada escala.
- Por cada tipo de colaboración ausente.

ARTÍSTICO (A):

Cada ejercicio deberá de presentar mínimo 2 series de pasitos de danza y máximo 3.

- **Penalización 0.30** por cada serie de pasos de danza ausentes.
- **Bonificación de 0.30 por la tercera serie de pasitos de danza.**

GIMNASIA RÍTMICA.

La nota de artístico de partida es de 10 puntos, a los cuales se aplicarán las diferentes penalizaciones del código de puntuación FIG 2025- 2028 con algunas variaciones. (detalladas al final de esta normativa *anexo x).

EJECUCIÓN (E):

La nota de ejecución de partida es de 10 puntos, a los cuales se aplicarán las diferentes penalizaciones del código de puntuación FIG 2025- 2028 con algunas variaciones. (detalladas al final de esta normativa *anexo x).

GIMNASIA RÍTMICA.

GRAN GRUPO DE APARATO ORIGINAL: CATEGORIA BENAJMIN, ALEVÍN, INFANTIL, CADETE, JUVENIL Y ABSOLUTO.

Duración de 2,00 a 2,15.

De 7 a 20 gimnastas.

❖ Se bonificarán los grandes grupos que estén formados por 12 o más gimnastas.

COMPONENTES EJERCICIOS GRAN GRUPO APARATO ORIGINAL.		
Dificultad. (D)		Artístico. (A)
Dificultades corporales. (DB)	Dificultad de intercambio. (ED)	Pasos de danza (S)
Min. 3 (una de cada grupo corporal) Max. 5 (se contarán las de valor más alto) Valor máximo permitido de las DB: 0.50	Máx. 2 No existiendo mínimo.	Mínimo 2 series de pasos de danza. Máximo 3 series de pasos de danza.
Máximo 5 DB /DE 1 a elección en orden cronológico.		
Dificultade colaboraciones.		
Elementos de colaboración	Escalas	
Min. 3 (una de cada tipo). Máx. 8.	Min. 2 Valor de 0.30	

DIFICULTAD (D):

DB Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 5, obligatorio la representación de los tres grupos corporales (salto, giro y equilibrio). Se contarán las 5 dificultades corporales de más alto valor, siendo el valor máximo permitido 0.50, las dificultades de mayor valor serán valoradas con 0,00. En el caso de los giros el valor máximo dado al giro se validará con 0.50 (valor de base más rotaciones máximo 0.50)

DC Mínimo 3 colaboraciones y máximo 8, serán contabilizadas en orden de ejecución, las DC añadidas tras las 8 máximas no se contarán, pero tampoco serán penalizadas.

Penalización de 0.30:

- Por cada grupo corporal ausente (que no aparezca en el ejercicio)
- Por la ausencia de cada escala.
- Por cada tipo de colaboración ausente.

GIMNASIA RÍTMICA.

ARTÍSTICO (A):

Cada ejercicio deberá de presentar mínimo 2 series de pasitos de danza y máximo 3.

- **Penalización 0.30** por cada serie de pasos de danza ausentes.
- **Bonificación de 0.30 por la tercera serie de pasitos de danza.**

La nota de artístico de partida es de 10 puntos, a los cuales se aplicarán las diferentes penalizaciones del código de puntuación FIG 2025- 2028 con algunas variaciones.
(detalladas al final de esta normativa ***anexo x**).

EJECUCIÓN (E):

La nota de ejecución de partida es de 10 puntos, a los cuales se aplicarán las diferentes penalizaciones del código de puntuación FIG 2025- 2028 con algunas variaciones.
(detalladas al final de esta normativa ***anexo x**).

GIMNASIA RÍTMICA.

ANEXOS.

❖ Anexo 1.

DIFICULTADES CORPORALES, DB (TODAS LAS MODALIDADES) .

En las DB (Dificultades corporales) no será necesaria la realización de movimiento técnico del aparato para que la DB sea válida, pero sí que el aparato esté en movimiento.

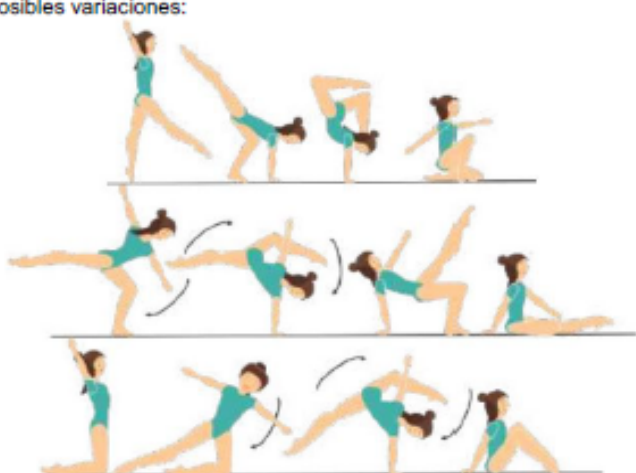
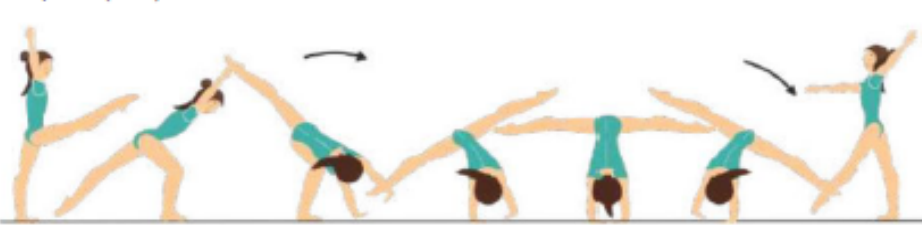
Dificultades específicas de escuelas.

BD	DESCRIPCION / ACLARACIÓN	VALOR
Galope	Salto ^: "Tijeras" delante con piernas flexionadas, sin rotación	0,10 
Tijerita	Salto ^: "Tijera" salto con cambio de piernas a 45º	0,10 
"Remonte lumbar"	Equilibrio T: Lumbar mantenido 2-3 segundos	0,20 
"Pino puente flexión de rodillas"	Equilibrio T:	0,20 
Flexión de rodillas	Equilibrio T: Flexión mantenida con cabeza atrás 3 segundos. (valido manos a la cintura)	0,10 
Flexión de pie:	Equilibrio T: Flexión mantenida con cabeza atrás 3 segundos. (valido manos a la cintura)	0,10 
Giro pies juntos.	Giro I: Giro 360º con los pies juntos.	0,10 

GIMNASIA RÍTMICA.

❖ Anexo 2.

Tabla de elementos pre-acrobáticos.

No	Grupo	Ejemplos de oportunidades de variación
1	Caminar hacia adelante	Posición inicial: De pie, arrodillado, sentado, etc. Soporte medio: 1 mano, 2 manos, codos, cabeza, etc. Posición final: De pie, de rodillas, sentado, sobre 1 pierna*, etc. Movimientos de piernas: split frontal, split lateral, piernas juntas en cualquier fase, cambio de pierna, ronde, cabriole/palmas, ciclismo, etc., con rodilla(s) estirada o doblada. Ejemplos de posibles variaciones: 
2	Caminar hacia atrás	Posición inicial: De pie, arrodillado, sentado, etc. Soporte medio: 1 mano, 2 manos, codos, cabeza, etc. Posición final: De pie, de rodillas, sentado, sobre 1 pierna*, etc. Movimientos de piernas: split frontal, split lateral, piernas juntas en cualquier fase, cambio de pierna, ronde, cabriole/palmas, ciclismo, etc., con rodilla(s) estirada o doblada. Ejemplo de una posible variación:  * Nota: Un paso hacia adelante/hacia atrás puede terminar en posición sobre 1 pierna, con el tronco hacia abajo, a efectos de un DB de equilibrio. Esto es válido como rotación de 360°, pero esta conexión a una base de datos no está permitida en R (#4.4.4.6).
3	Rueda de carro	Posición inicial: De pie, arrodillado, etc. Soporte medio: 1 mano, 2 manos, codos, cabeza, pecho, cuello, etc. Posición final: De pie, arrodillado, sentado, etc. Movimientos de piernas: split lateral, piernas juntas en cualquier fase, cambio de piernas, palmadas, etc., con rodilla(s) estirada(s) o flexionada(s) Nota: Las ruedas de carro que terminan en posición plana se aceptan como rotaciones completas (360°). 

GIMNASIA RÍTMICA.

4 Avance		Posición inicial: De pie, de rodillas, etc. Técnica: Sobre la cabeza, sobre el hombro, etc. Posición final: De pie, de rodillas, sentado, mediante split, etc. Movimientos de piernas: Piernas juntas, consecutivas, separadas, etc., con rodilla(s) estirada(s) o doblada(s) Nota: Un giro puede finalizar en posición acostada, con el fin de atrapar el aparato (válido como rotación de 360°).
5	Rodar hacia atrás	Posición inicial: De pie, arrodillado, sentado, etc. Técnica: Sobre la cabeza, sobre el hombro, etc. Posición final: De pie, de rodillas, sentado, mediante split, posición de ciervo, etc. Movimientos de piernas: Piernas juntas, consecutivas, separadas, etc., con rodilla(s) estirada(s) o doblada(s)
6	Rollo de pecho hacia adelante	Posición inicial: De pie, arrodillado, acostado, etc. Posición final: De pie, de rodillas, mediante split, etc. Movimientos de piernas: Piernas juntas, consecutivas, separadas, etc., con rodilla(s) estirada(s) o doblada(s) Ejemplos de posibles variaciones: 
7	Rollo de pecho hacia atrás	Posición inicial: De pie, de rodillas, etc. Posición final: Acostado, arrodillado, dividido, etc. Movimientos de piernas: Piernas juntas, consecutivas, separadas, etc., con rodilla(s) estirada(s) o doblada(s) Ejemplo de una posible variación: 

GIMNASIA RÍTMICA.

8

El pez se lanza hacia adelante

(arco de la espalda rodando hacia el pecho, pasando por encima del hombro con un kip, rodando sobre la espalda)

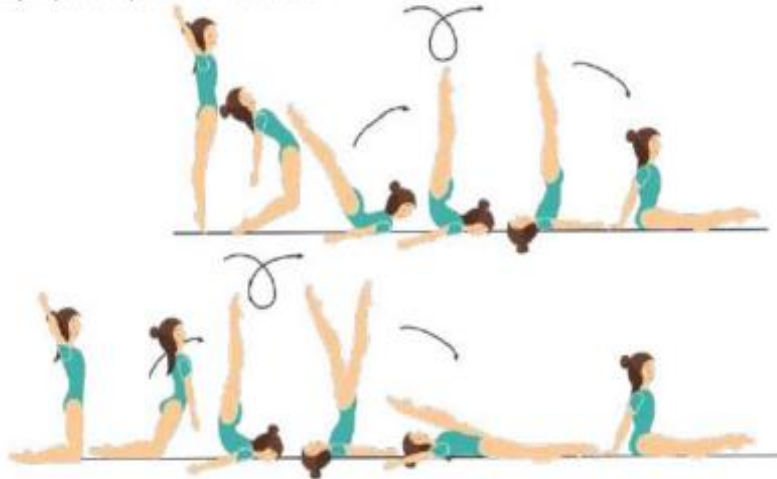
Posición inicial: De pie, de rodillas, etc.

Posición final: Sentado, etc.

Movimientos de piernas: Piernas juntas, consecutivas, con split, ciclismo, etc., con rodilla(s) estirada(s) o flexionada(s)

Nota: Los peces que comienzan o terminan en posición horizontal se aceptan como rotaciones completas (360°).

Ejemplos de posibles variaciones:



9

El pescado cae hacia atrás

(girar sobre la espalda, pasar por encima del hombro con un kip, arquear la espalda rodando sobre el pecho)

Posición inicial: De pie, sentado, etc.

Posición final: Acostado, arrodillado, dividido, etc.

Movimientos de piernas: Piernas juntas, consecutivas, con split, ciclismo, etc., con rodilla(s) estirada(s) o flexionada(s)

Nota: Los peces que comienzan o terminan en posición horizontal se aceptan como rotaciones completas (360°).

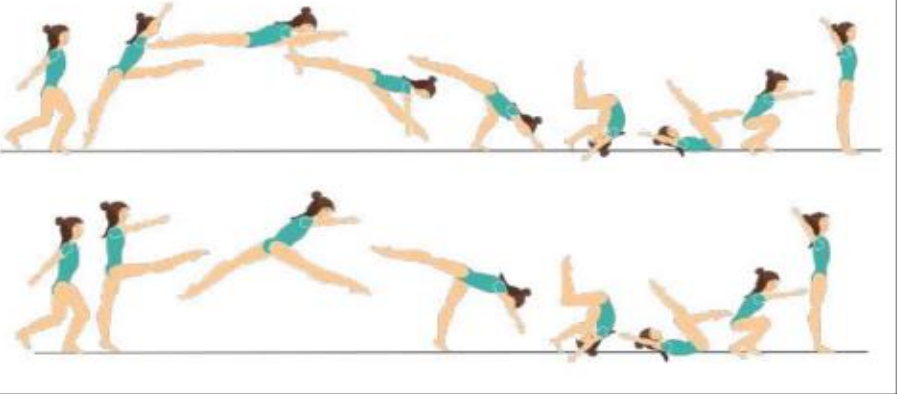
Ejemplos de posibles variaciones:



GIMNASIA RÍTMICA.

10	Rotación lateral pasando por un puente, finalizando con una patada en split	Posición inicial: De rodillas, de pie, etc. Posición final: De pie Movimientos de piernas: Split con flexión hacia atrás para ponerse de pie Nota: Este es solo un elemento preacrobático, la posición final no es una DB. Ejemplo de una posible variación: 
11	Rotación lateral con tronco arqueado hacia atrás.	Posición inicial: De pie, de rodillas, etc. Soporte medio: 1 mano, 2 manos, codos, pecho, etc. Opciones de soporte: Pasando por el puente sobre 1-2 piernas, o con las piernas separadas del suelo. Posición final: De pie, arrodillado, acostado, etc. Movimientos de piernas: Piernas juntas, consecutivas, con split, etc., con rodilla(s) estirada(s) o flexionada(s) Nota: Este elemento se evalúa desde el momento en que la gimnasta comienza a arquearse hacia atrás en un puente. La rotación puede continuar sobre las rodillas, sin interrupción, hasta completar 360°. Ejemplos de posibles variaciones: 

GIMNASIA RÍTMICA.

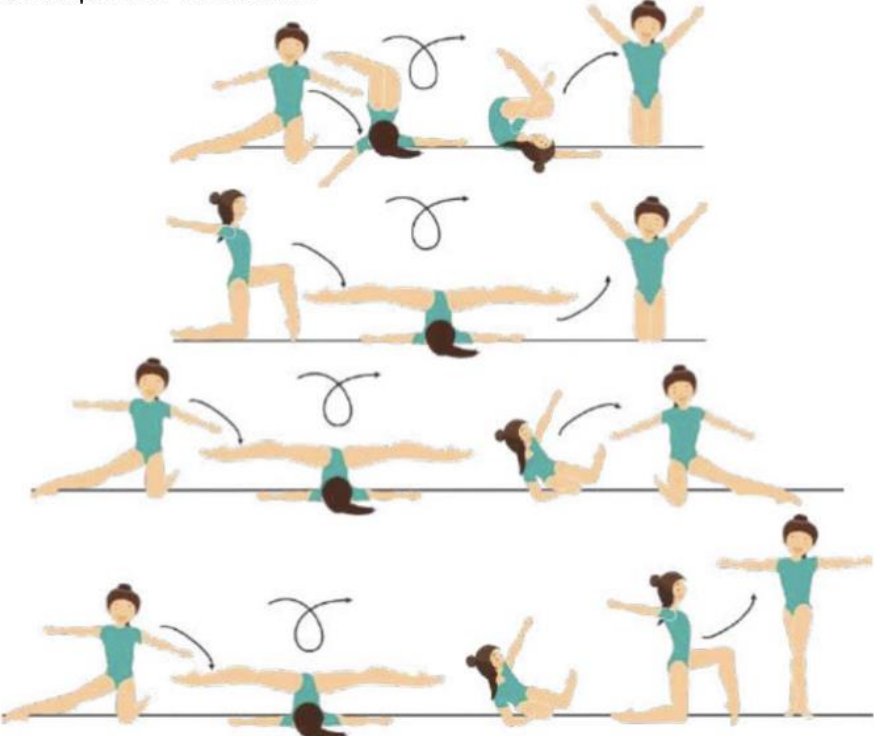
12	salto en picado	Vuelo: Con split de 180°, sin split de 180° Técnica: Recta, sobre hombro, etc. Posición final: De pie, de rodillas, mediante split, etc. Movimientos de piernas: rodillas dobladas, rodillas estiradas, piernas consecutivas (para el rollo) Ejemplos de posibles variaciones: 
13	Espejismo (rotación sobre 1 pierna, con la otra pierna levantada, con rotación de 360° en el plano vertical)	Fase media: Con el tronco horizontal o más bajo, con o sin apoyo de manos Posición final: Tronco mirando hacia cualquier dirección, terminando de rodillas, etc. Movimientos de piernas: Con piernas estiradas o con pierna(s) doblada(s) en cualquier fase Nota: La ilusión es válida con rotación de 360° en el plano vertical: De erguido, pasando por posición flexionada, y de regreso a posición erguida. Ilusión no requiere una rotación de 360° en el plano horizontal: No es necesario empezar y terminar mirando en la misma dirección. Ejemplo de una posible variación: 

- Si una gimnasta cambia el eje o la técnica de rotación durante un elemento pre-acrobáticos, es la primera fase de la rotación la que define la clasificación del elemento pre-acrobáticos.
Ejemplo: voltereta lateral a terminar en pino. (rondada)

GIMNASIA RÍTMICA.

Tabla de rotaciones verticales.

4.6.1. Tabla de grupos de rotaciones verticales:

No	Grupo	Ejemplos de oportunidades de variación
1	<u>Vertical:</u> Con salto/salto/salto con rotación, con pasos giratorios con rotación sobre 1 o 2 pies	Con o sin salto/salto/salto Posición de piernas libremente elegida: Cualquier combinación de pierna(s) estirada(s), rodilla(s) flexionada(s), rodilla(s) levantada(s), con forma fija o con posiciones dinámicas Posición del tronco libremente elegida: Recto, inclinado hacia adelante, inclinado hacia atrás, con forma fija o posiciones dinámicas
2	<u>Sentado:</u> Rotación en posición sentada o de rodillas, con o sin paso por split	Tronco erguido La rotación puede comenzar de pie o sentado pero siempre termina en posición sentada. Posición de piernas libremente elegida, incluido el posible paso por cualquier posición de split. Nota: Un roll lateral sentado pertenece al grupo "sentado" independientemente de la posición inicial
3	<u>Mintiendo:</u> Rollo lateral	El cuerpo rota lateralmente, acostado en el suelo desde el inicio hasta el final de la rotación o pasando de arrodillarse a la espalda. Posición de las piernas elegida libremente Ejemplos de posibles variaciones: 

Explicaciones / Ejemplos

Para aquellos componentes de Dificultad donde no se permite la repetición de elementos rotacionales, cada juez debe registrar los tipos de rotaciones elegidas. Cada juez podrá desarrollar su propio sistema de notación.

GIMNASIA RÍTMICA.

❖ Anexo 3.

Colaboraciones (DC).

COLABORACIÓN EJERCICIO DE M.L (tríos, conjuntos, y grandes grupos):

Aquella acción en la que el éxito depende de todas las gimnastas (todas las gimnastas tienen que participar en la acción, bien a la vez, o bien por subgrupos).

Entre una colaboración y otra se deberá cambiar de formación.

Todas las colaboraciones fuera de la norma no tendrán ningún valor (no serán penalizadas).

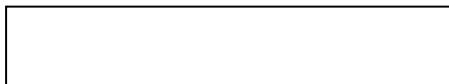
TIPOS DE COLABORACIONES MANOS LIBRES	VALOR
C Lo/as 5 o 6 gimnastas del conjunto crean una relación, ya sea directamente (por contacto con el/la gimnasta/s y/o paso a través, por encima o por debajo sin rotación corporal).	0,1
CC Los/as 5 o 6 gimnastas del conjunto crean una relación, ya sea directamente (por contacto con el/la gimnasta/s y/o paso a través, por encima o por debajo sin elemento preacrobatico). La relación/es pueden realizarse conjuntamente o por subgrupos. Este tipo de colaboraciones incluyen relaciones corporales, realizadas en sucesión. 1 gimnasta realizando la misma acción un mínimo de 3 veces seguidas. Varios/as gimnastas realizando una acción idéntica en sucesión para un total de un mínimo de 3 acciones.	0,2
CR Colaboración con elemento preacrobatico (no podrán repetirse elementos preacrobaticos del mismo grupo) Si más de un/a gimnasta realiza la rotación acción principal (preacrobacia) , estas deben ser idénticas. Es posible realizar el elemento preacrobatico con o sin ayuda de los/as compañeras, con o sin paso por encima a través o por debajo. El valor será incrementado en 0,10 por cada gimnasta que realice la acción principal (Máximo 3 gimnastas realizando el riesgo corporal) En el caso de los grandes grupos ML valor máximo 0,40 pero podrán hacerlo más de 3 gimnastas	1 gim 0,2 2 gim 0,3 3 gim 0,4

- CC: para tríos y dúos, solo serán necesarias dos acciones.

GIMNASIA RÍTMICA.

COLABORACIÓN CON APARATO	VALOR
CC sin lanzamiento alto del aparato. - 3 acciones idénticas realizadas sucesivamente. Las gimnastas crean una relación mediante acciones sucesivas del aparato. 1 gimnasta que realice la misma acción un mínimo de 3 veces. 2 o más gimnastas realizan una acción idéntica en sucesión para un total de un mínimo de 3 acciones. - Construcción	0,20 (más criterios adicionales)
CR colaboración por la que la gimnasta que realiza la acción principal (lanzar) realiza un lanzamiento alto + elemento/s dinámico de rotación bajo el vuelo+ recepción de un aparato.	0,20 (más criterios adicionales)
C ^^ lanzamiento múltiple	0,20 (más criterios adicionales)
C ↘ múltiple recogida.	0,20 (más criterios adicionales)

- CC: el tiempo entre las acciones no tiene que ser idéntico. Pero han de ser seguidas. No a la vez, si las acciones se realizan a la par, la CC no será válida.
- CC: para tríos y dúos, solo serán necesarias dos acciones.
- CR: para que la colaboración no sea penalizada, la gimnasta que realiza la acción principal, (lanzar y realizar la rotación) debe de estar realizando la rotación bajo el vuelo del aparato (en cualquiera de sus fases) que va a recepcionar. Si recepciona el aparato pasado máximo tres segundos después de la rotación, la colaboración será válida, pero tendrá una **penalización de 0.30**.



GIMNASIA RÍTMICA.

- Anexo ejecución.

Ejecución para los movimientos corporales individual y conjuntos.

PENALIZACIONES	PEQUEÑA 0.10	MEDIANA 0.30	GRANDE 0.50
Generalidades	Movimiento incompleto en las W (muy rígido)		
	Movimiento incompleto en los elementos pre-acrobáticos		
		Gimnasta estática +4 segundos.	
Técnica básica. (Durante cualquier movimiento de conexión, elementos rotacionales, todo tipo de Dificultades, etc.)	Segmento corporal mantenido/colocado incorrectamente durante un movimiento corporal (pies/rodillas/codos, hombros/tronco) 1 penalización por segmento aplicada cada vez.		
	Perdida de equilibrio sin desplazamiento	Perdida de equilibrio con desplazamiento	Perdida de equilibrio con caída de la gimnasta.
Saltos	Pequeña desviación.	Desviación media	Gran desviación
	Balanceo		
	Recepción pesada/incorrecta.		
Equilibrios	Pequeña desviación	Desviación media	Gran desviación
	Forma no mantenida, menos de 1 segundo.		
Giros 1 vez por db.	Pequeña desviación	Desviación media	Gran desviación
	Apoyo involuntario del talón.		
	Deslizamiento		
Elementos pre-acrobáticos.	Recepción pesada.	Técnica no autorizada.	
		Caminar en la posición en parada de manos (2 o más cambios de apoyo)	

GIMNASIA RÍTMICA.

Ejecución técnica básica por aparatos, individual y conjunto.

PENALIZACIONES	PEQUEÑA 0.10	MEDIANA 0.30	GRANDE 0.50 O +
ARO			
Técnica básica.	Manejo incorrecto: Alteración del plano de trabajo, vibraciones, rotación irregular sobre el eje vertical, etc.		
	Rodamiento incompleto		
	Rodamiento incorrecto con rebote.		
	Deslizamiento por el antebrazo durante las rotaciones.		
	Recuperar después de lanzar. Contacto con el antebrazo.		
	Tropezamiento con el aro.		
	Manejo con contacto involuntario contra el cuerpo.		
PELOTA			
Técnica básica.	Manejo incorrecto: Pelota sujeta contra el antebrazo ('agarrada') o visiblemente apretada por los dedos.		
	Rodamiento involuntario/ incompleto/ incorrecto.		
	Manejo con contacto involuntario con el cuerpo (Ejemplo: Bloqueo de la Pelota contra el cuerpo durante/después de rodamientos, después de rebotes, etc.): SOLO SI SE VE QUE NO ES INTENCIONADO.		
MAZAS			
Técnica básica.	Manejo incorrecto.		
	Alteración en la sincronización de las dos mazas durante el lanzamiento o recuperación. (dos mazas lanzadas con la misma mano)		
CINTA			
Técnica base.	Manejo incorrecto: Paso o transmisión imprecisos, varilla de la Cinta sujeta involuntariamente por el medio, conexión incorrecta entre los dibujos, chasquido de la Cinta		
	Alteración del dibujo formado por la Cinta: serpentinas o espirales.		
	Enrollamientos involuntarios alrededor del cuerpo parte de él o alrededor de la varilla sin	Enrollamientos involuntarios	

GIMNASIA RÍTMICA.

	interrupción	alrededor del cuerpo parte de él o alrededor de la varilla con interrupción	
	Nudo pequeño con un impacto mínimo en el manejo	Nudo mediano/grande: Impacto en el manejo	
	Parte de la Cinta permanece en el suelo involuntariamente durante la ejecución de dibujos, lanzamientos, 'échappés', etc.	Enrollamientos involuntarios alrededor del cuerpo o parte de él con interrupción del ejercicio	
CUERDA			
Técnica básica	Manejo incorrecto: Amplitud, forma, plano de trabajo, o para la Cuerda no sujeta por ambos extremos/cabos.		
	Enrollamientos involuntarios alrededor del cuerpo o parte de él sin interrupción en el ejercicio		
	Nudo sin interrupción en el ejercicio	Nudo con interrupción en el ejercicio	
	Pérdida de 1 extremo/cabo de la Cuerda		
	Pies que tropiezan en la Cuerda durante saltos		

PENALIZACIONES	PEQUEÑA 0.10	MEDIANA 0.30	GRANDE 0.50 O +
Técnica.		Aparato estático	
Trayectoria y recuperación.	Trayectoria imprecisa y recuperación desde el vuelo ajustando la posición o con 1-3 pasos para salvar el aparato o Paso sencillo bajo el vuelo	Trayectoria imprecisa y recuperación desde el vuelo con 4-6 pasos para salvar el aparato	Trayectoria imprecisa y recuperación desde el vuelo con 7 o más pasos para salvar el aparato.
		Pérdida y recuperación del aparato sin desplazamiento.	Pérdida y recuperación del aparato tras 1-3 pasos

GIMNASIA RÍTMICA.

			Pérdida y recuperación del aparato después de 4 o más pasos: 0.70
			Pérdida del aparato fuera del practicable (independientemente de la distancia): 1.00
			Pérdida del aparato que no deja la superficie y uso del aparato de reemplazo. 0.50
			Pérdida del aparato al final del ejercicio (sin recuperación): 1.00

Ejecución por el trabajo en común (**conjunto**).

Penalización.	Pequeña 0.10	Mediana 0.30	Grande 0.50
Sincronización.	Falta de sincronización entre el movimiento individual y el del conjunto		
Formaciones.	Línea(s) imprecisa(s) dentro de la formación		
Colisión.	Colisión entre gimnastas/aparato (+ todas las consecuencias)		

- Anexo artístico.

Individual.

PENALIZACIONES	0.10	0.30	0.60
Idea-guía y carácter del movimiento.	Está presente en la mayor parte del ejercicio: • Idea-guía presente • La mayor parte del ejercicio tiene carácter • Buena variedad en partes del cuerpo • Buena variedad en tipos de movimientos	Está presente en partes del ejercicio: • Clara unidad entre los detalles y la música • Mínimo 4 partes tienen carácter • Con o sin variedad (no se exige	NO tiene prioridad • Menos de 4 partes tienen carácter

GIMNASIA RÍTMICA.

Expresión corporal.	Completamente desarrollada en partes del ejercicio: • Participación plena en un mínimo de 2 partes • Menos de 4 momentos con participación inexistente	Desarrollada momentáneamente o no desarrollada en el ejercicio: • Participación plena en menos de 2 partes o bien • 4 o más momentos con participación inexistente Puede haber una participación parcial para cualquier duración del ejercicio.								
Expresión facial.	Desarrollada momentáneamente o no desarrollada en el ejercicio: • Prioridad total en menos de 2 partes o bien • 4 o más momentos con la cara en blanco o concentrada									
Pasos de danza.		Combinación de pasos de danza con ritmo y carácter: Por cada una ausente								
Cambios dinámicos y efectos. (Exigencia en 2.)	Cambio dinámico/Efecto: Por cada uno Ausente.									
PENALIZACIONES.										
Conexiones.	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
Ritmo.	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50					
PENALIZACIONES.	0.10				0.30			0.60		
Uso del tapiz.	Utilización del 75% del tapiz.				Utilización del 50% del tapiz.					
Interrupción de la continuidad.					La continuidad de la composición se interrumpe durante 4 segundos o más					

GIMNASIA RÍTMICA.

		debido a una interrupción técnica grave (penalización 1 vez por ejercicio)	
Introducción musical.		Una introducción musical de 4 segundos o más	
Música normas.		Música no conforme a las músicas.	
Música y movimiento al final del ejercicio.	Falta de armonía entre la música y el movimiento al final del ejercicio.		

Conjunto.

PENALIZACIONES	0.10	0.30	0.60
Idea-guía y carácter del movimiento.	Está presente en la mayor parte del ejercicio: • Idea-guía presente • La mayor parte del ejercicio tiene carácter • Buena variedad en partes del cuerpo • Buena variedad en tipos de movimientos	Está presente en partes del ejercicio: • Clara unidad entre los detalles y la música • Mínimo 5 partes tienen carácter • Con o sin variedad (no se exige	NO tiene prioridad • Menos de 5 partes tienen carácter
Expresión corporal.	Completamente desarrollada en partes del ejercicio: • Participación plena en un mínimo de 2 partes • Menos de 4 momentos con participación inexistente	Desarrollada momentáneamente o no desarrollada en el ejercicio: • Participación plena en menos de 2 partes o bien • 4 o más momentos con participación inexistente Puede haber una participación parcial para cualquier duración del ejercicio.	

GIMNASIA RÍTMICA.

Expresión facial.	Desarrollada momentáneamente o no desarrollada en el ejercicio: • Prioridad total en menos de 2 partes o bien • 4 o más momentos con la cara en blanco o concentrada									
Pasos de danza.		Por cada Combinación de pasos de danza a que falte								
Cambios dinámicos y efectos. (Exigencia en 2.)	Cambio dinámico/Efecto: Por cada uno Ausente.									
Trabajo colectivo 4 tipos. - Coral. - Canon/ Rápida sucesión. - Sincronización . - Contraste.	Por cada tipo de trabajo colectivo que falte.									
PENALIZACIONES.										
Conexiones.	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
Ritmo.	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50					
PENALIZACIONES.	0.10				0.30			0.60		
Uso del tapiz.	Utilización del 75% del tapiz.				Utilización del 50% del tapiz.					
Formaciones.	Falta de amplitud en las formaciones.				Falta de variedad en el diseño de formaciones.					
Interrupción de la continuidad.					La continuidad de la composición se interrumpe durante 4 segundos o más debido a una interrupción técnica grave (penalización 1 vez por ejercicio)					

GINNASIA RÍTMICA.

Construcciones corporales/elevaciones (Grand portes)			Construcción no autorizada, o 4 o más segundos en una posición elevada ('Grand porté') (penalización por cada elemento)
Contacto entre aparatos y gimnastas.		1 o más gimnastas sin aparato durante 5 segundos o más (penalización 1 vez por ejercicio).	Si 1 o más aparatos no están en contacto con ninguna gimnasta en la pose inicial o final (falta de composición).
Introducción musical.		Una introducción musical de 4 segundos o más	
Música normas.		Música no conforme a las músicas.	
Música y movimiento al final del ejercicio.	Falta de armonía entre la música y el movimiento al final del ejercicio.		