NORMATIVA DE GIMNASIA RÍTMICA
JUEGOS DEPORTIVOS DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

EXIGENCIAS TÉCNICAS: EJERCICIOS DE CONJUNTO

Se aplicará el Código FIG actual, en cuanto a Generalidades, Artístico y Ejecución, salvo en los puntos que establece la Normativa Escolar 2024 que se detalla a continuación:

PREBENJAMIN	MANOS LIBRES	1'45" a 2'00"
BENJAMÍN	MANOS LIBRES	1'45" a 2'00"
ALEVÍN	5 AROS	1'45" a 2'00"
INFANTIL	5 CUERDAS	2'00" a 2'30"
CADETE	3 AROS Y 2 PELOTAS	2'00" a 2'30"

Se aplicarán las Exigencias Técnicas Nacionales 2024 en cuanto a Dificultad, salvo en los puntos que establece la Normativa Escolar 2024 que se detalla a continuación:

CATEGORÍA PREBENJAMÍN: MANOS LIBRES

COMPONENTES DE LA DIFICULTAD	
DIFICULTAD CORPORAL	**DIFICULTAD CON COLABORACIÓN**
MAXIMO 6 BD/MÍNIMO 3 BD **Valor máx. 0.40** **NO PERMITIDO BD COMBINADAS**	**DC** **MÍNIMO 6 MÁXIMO 8** **MÍNIMO 2 C REALIZADAS** **MÍNIMO 2 CC REALIZADAS** **MÍNIMO 2 CR REALIZADAS**
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	
MIN. 1 SALTO **MIN. 1 ROTACIÓN** **MIN. 1 EQUILIBRIO**	
ONDAS TOTALES DEL CUERPO	
W **MÍNIMO 2**	

- **Máximo 6 dificultades corporales**: En el ejercicio, deben estar presentes las Dificultades de cada Grupo Corporal: Saltos, Equilibrios y Rotaciones. MÍNIMO 1 DE CADA
- El **valor máximo** de las **dificultades corporales** será de **0.40**
- No se permiten Dificultades Combinadas
- Mínimo 2 ondas totales del cuerpo.
- **Mínimo 6 (2 C, 2 CC. 2 CR) y máximo 8 COLABORACIONES.**
- **Las CL pasan a ser colaboraciones OPCIONALES.**

NORMATIVA DE G. RITMICA
JUEGOS DEPORTIVOS DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CATEGORÍA BENJAMÍN: MANOS LIBRES

COMPONENTES DE LA DIFICULTAD	
DIFICULTAD CORPORAL	**DIFICULTAD CON COLABORACIÓN**
MAXIMO 6 BD/MÍNIMO 3 BD **Valor máx. 0.40** **NO PERMITIDO BD COMBINADAS**	**DC** **MÍNIMO 6 MÁXIMO 10** **MÍNIMO 2 C REALIZADAS** **MÍNIMO 2 CC REALIZADAS** **MÍNIMO 2 CR REALIZADAS**
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	
MIN. 1 SALTO **MIN. 1 ROTACIÓN** **MIN. 1 EQUILIBRIO**	
ONDAS TOTALES DEL CUERPO	
W **MÍNIMO 2**	

- **Máximo 6 dificultades corporales:** En el ejercicio, deben estar presentes las Dificultades de cada Grupo Corporal: Saltos, Equilibrios y Rotaciones. MÍNIMO 1 DE CADA
- El **valor máximo** de las **dificultades corporales** será de **0.40**
- No se permiten Dificultades Combinadas
- Mínimo 2 ondas totales del cuerpo.
- **Mínimo 6 (2 C, 2 CC. 2 CR) y máximo 10 COLABORACIONES.**
- **Las CL pasan a ser colaboraciones OPCIONALES.**

TIPOS DE COLABORACIONES MANOS LIBRES	VALOR
C: Las 5 gimnastas del conjunto crean una relación, ya sea directamente (por contacto con la gimnasta/s y/o paso a través , por encima o por debajo sin rotación corporal y sin elevación de ninguna gimnasta).	0.10
CC: Las 5 gimnastas del conjunto crean una relación, ya sea directamente (por contacto con la gimnasta/s y/o paso a través , por encima o por debajo sin rotación corporal). 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. • 1 gimnasta realizando la misma acción un mínimo de 3 veces seguidas. • Varias gimnastas realizando una acción idéntica en sucesión para un total de un mínimo de 3 acciones.	0.30
CR: 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	0.10
CL: es un tipo especifico de colaboración en ejercicios de Conjunto, realizados elevando y sujetando a la gimnasta en un nivel elevado. La Elevación puede realizarse con varias posiciones de la gimnasta sostenida en el espacio, elevada por encima del nivel del hombro de la compañera que se encuentra en una posición de pie. Ver Página 193 del Código para más aclaraciones	0.20

NORMATIVA DE G. RITMICA
JUEGOS DEPORTIVOS DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CATEGORÍA ALEVÍN: 5 AROS

<table>
<tr><th colspan="3">COMPONENTES DE LA DIFICULTAD</th></tr>
<tr><th colspan="2">DIFICULTAD CORPORAL</th><th>DIFICULTAD CON COLABORACIÓN</th></tr>
<tr><td colspan="2">MAXIMO 7 BD/DE
Conectadas con elementos técnicos del aparato
MÁXIMO 1 ELEMENTO DINÁMICO DE ROTACIÓN</td><td rowspan="5">DC
MÍNIMO 6 MÁXIMO 10
MÍNIMO 2 C MULTIPLES
MÍNIMO 2 CC REALIZADAS
MÍNIMO 2 CR REALIZADAS
Distancia válida mínimo de 6 metros</td></tr>
<tr><th>DIFICULTAD SIN INTERCAMBIO</th><th>DIFICULTAD CON INTERCAMBIO</th></tr>
<tr><td>MÍNIMO 3 BD
Valor máx. 0.40
NO PERMITIDO BD COMBINADAS</td><td>DE
Mínimo 3metros distancia bonificada 6 m
Sin límite el valor DE</td></tr>
<tr><th>GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL</th><th>ONDAS TOTALES DEL CUERPO</th></tr>
<tr><td>MIN. 1 SALTO
MIN. 1 ROTACIÓN
MIN. 1 EQUILIBRIO</td><td>W
MÍNIMO 2</td></tr>
<tr><th colspan="3">ELEMENTOS TÉCNICOS FUNDAMENTALES DEL APARATO</th></tr>
<tr><td colspan="3">ESPECÍFICOS MÍNIMO 1 DE CADA</td></tr>
</table>

- **Máximo 7 dificultades corporales**:
-Mínimo 3 Dificultades sin intercambio
-Mínimo 3 Dificultades con intercambio
- 1 a elección.
- En el ejercicio, deben estar presentes las Dificultades de cada Grupo Corporal (mínimo 1, máximo 2 de cada grupo corporal). Saltos, Equilibrios y Rotaciones.
- El **valor máximo** de las **dificultades corporales** será de **0.40**
- No se permiten Dificultades Combinadas
- Mínimo 2 ondas totales del cuerpo.
- **Mínimo 6 (2 CC, 2 CR, 2 C MULTIPLE) y máximo 10 COLABORACIONES.**
- Máximo 1 Elemento Dinámico de Rotación.
- Mínimo 1 Elementos Técnicos Fundamentales Específicos del Aparato.

CATEGORÍA INFANTIL: 5 CUERDAS / CATEGORÍA CADETE: 3 AROS Y 2 PELOTAS

<table>
<tr><th colspan="3">COMPONENTES DE LA DIFICULTAD</th></tr>
<tr><th colspan="2">DIFICULTAD CORPORAL</th><th>DIFICULTAD CON COLABORACIÓN</th></tr>
<tr><td colspan="2">MAXIMO 7 BD/DE
Conectadas con elementos técnicos del aparato
MÁXIMO 1 ELEMENTO DINÁMICO DE ROTACIÓN</td><td rowspan="5">DC
MÍNIMO 6 MÁXIMO 12
MÍNIMO 2 C MULTIPLES
MÍNIMO 2 CC REALIZADAS
MÍNIMO 2 CR REALIZADAS
Distancia válida mínimo de 6 metros</td></tr>
<tr><th>DIFICULTAD SIN INTERCAMBIO</th><th>DIFICULTAD CON INTERCAMBIO</th></tr>
<tr><td>MÍNIMO 3 BD
Valor máx. 0.40
NO PERMITIDO BD COMBINADAS</td><td>DE
Mínimo 3metros distancia bonificada 6 m
Sin límite el valor DE</td></tr>
<tr><th>GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL</th><th>ONDAS TOTALES DEL CUERPO</th></tr>
<tr><td>MIN. 1 SALTO
MIN. 1 ROTACIÓN
MIN. 1 EQUILIBRIO</td><td>W
MÍNIMO 2</td></tr>
<tr><th colspan="3">ELEMENTOS TÉCNICOS FUNDAMENTALES DEL APARATO</th></tr>
<tr><td colspan="3">ESPECÍFICOS MÍNIMO 1 DE CADA</td></tr>
</table>

- **Máximo 7 dificultades corporales**:
-Mínimo 3 Dificultades sin intercambio
-Mínimo 3 Dificultades con intercambio
- 1 a elección.
- En el ejercicio, deben estar presentes las Dificultades de cada Grupo Corporal (mínimo 1, máximo 2 de cada grupo corporal). Saltos, Equilibrios y Rotaciones.
- El **valor máximo** de las **dificultades corporales** será de **0.40**
- No se permiten Dificultades Combinadas
- Mínimo 2 ondas totales del cuerpo.
- **Mínimo 6 (2 CC, 2 CR, 2 C MULTIPLE) y máximo 12 COLABORACIONES.**
- Máximo 1 Elemento Dinámico de Rotación.
- Mínimo 1 Elementos Técnicos Fundamentales Específicos del Aparato.

PENALIZACIONES:

- En las categorías prebenjamín y benjamín: Si el ejercicio contiene más de 6 dificultades corporales: 0.30 puntos, y sólo las 6 primeras dificultades ejecutadas serán evaluadas.

- En las categorías alevín, infantil y cadete: Si el ejercicio contiene más de 7 dificultades corporales: 0.30 puntos, y sólo las 7 primeras dificultades ejecutadas serán evaluadas.

- En el ejercicio menos de 1 Dificultad de cada grupo corporal: (Penalización por cada grupo corporal que falte) 0.30 puntos.

- Categorías Alevín, Infantil y Cadete (ejercicio con aparatos, NO manos libres): En el ejercicio más de 2 Dificultades de cada grupo corporal: (Penalización por cada dificultad de más y no cuenta la dificultad que no entre en las normas) 0.30 puntos.

- En el ejercicio el / la gimnasta realiza una dificultad prohibida. 0.30 de penalización (y serán anuladas)

- Más de una Dificultad con “tour lento” por ejercicio. 0.30 puntos.

- Ausencia de mínimo 6 Colaboraciones : Menos de 2 Colaboraciones de cada tipo exigidas realizadas: penalización por cada COLABORACION ausente (0,30 puntos)

- 0,30 de penalización por cada uno ausente (Elementos Técnicos Fundamentales Específicos del aparato)