

NORMATIVA JJ.EE. 2025-2026

DIPUTACIÓN DE SALAMANCA

GIMNASIA RÍTMICA

EXIGENCIAS INDIVIDUAL

EJERCICIOS ML (BENJAMÍN)

Duración del ejercicio: De 1,00 a 1,15.

DIFICULTAD (D):

Componentes de la Dificultad Corporal (Manos Libres)	
Dificultades corporales	Inversiones
Min. 3 (1 de cada grupo) - Máximo 5 DB (contarán las 5 de valor más alto)	Obligatorio 2 Inversiones aisladas
Valor max. DB 0,50	1 serie de 2 rotaciones verticales (grupo 1)

- Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 5: En el ejercicio, deben estar presentes las Dificultades de cada Grupo Corporal (mínimo 1 de cada grupo corporal). Saltos, Equilibrios y Rotaciones. Se contarán las 5 de valor más alto. Valor Máximo 0,50 teniendo valor 0,00 si se realizar dificultades de más valor excepto para los giros en que se validará con 0,50 de valor máximo.

- Será obligatorio llevar 2 inversiones (pre-acrobacias) aisladas de diferente grupo. La eventual repetición de una inversión del mismo grupo no penalizará pero no servirá para el recuento de la inversión aislada obligatoria.

- Una serie de 2 de rotaciones verticales (grupo 1), que podrá ejecutarse con cualquiera de las variantes del grupo (saltitos, giro sobre un pie, chaines...)

- No se podrán realizar dificultades en Tour lento (no se validará la dificultad).

0.30
Por cada grupo corporal ausente
Por cada inversión aislada ausente
Ausencia de una serie de 2 deboules

ARTÍSTICO:

- Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente tres series de pasos de Danza.

0.30
Por cada serie de pasos de danza ausente

- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2025-2028)

EJECUCIÓN:

- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2025-2028)

EJERCICIOS APARATO (ALEVÍN, INFANTIL, CADETE, JUVENIL)

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

DIFICULTAD (D):

Componentes de la Dificultad (Aparato)	
Dificultad corporal	Dificultad de Aparato
Min. 3 (1 de cada grupo) - Máximo 5 DB (contarán las 5 de valor más alto)	DA Mínimo 1 Máximo 8
Valor max. DB 0,50	
Elementos Dinámicos con Rotación (R) Máximo 2	En orden de ejecución

.- Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 5: En el ejercicio, deben estar presentes las Dificultades de cada Grupo Corporal (mínimo 1 de cada grupo corporal). Saltos, Equilibrios y Rotaciones. Se contarán las 5 de valor más alto. Valor Máximo 0,50 teniendo valor 0,00 si se realizar dificultades de más valor excepto para los giros en que se validará con 0,50 de valor máximo.

.- No se podrán realizar dificultades en Tour lento

0,30
Por cada grupo corporal ausente

0,30
Por 4 DA consecutivas en una posición en el suelo

ARTÍSTICO:

.- Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente dos series de pasos de Danza,

0.30
Por cada serie de pasos de danza ausente

.- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2025-2028)

EJECUCIÓN:

.- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2025-2028)

EXIGENCIAS CONJUNTOS

CONJUNTO ML (BENJAMÍN)

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

Gimnastas: 5 o 6

DIFICULTAD (D):

Componentes de la Dificultad Conjuntos (Manos Libres)		
DIFICULTAD CORPORAL	DIFICULTAD COLABORACIONES (DC)	
Dificultades corporales	Elementos de colaboración sin aparato	
Min. 3 (1 de cada grupo) - Máximo 5 DB (contarán las 5 de valor más alto)	Mínimo 3 (1 de cada tipo), Máximo 8	Mínimo 1 colaboración de de cada: Realizar 1 C Realizar 1CC Realizar 1CR
Valor max. DB 0,50		

.- Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 5: En el ejercicio, deben estar presentes las Dificultades de cada Grupo Corporal (mínimo 1 de cada grupo corporal). Saltos, Equilibrios y Rotaciones. Valor Máximo 0,50 teniendo valor. 0,00 si se realizar dificultades de más valor excepto para los giros en que se validará con 0,50 de valor máximo.

.- No se podrán realizar dificultades en Tour lento (no se validará la dificultad).

0.30
Por cada grupo corporal ausente

.- Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente mínimo 3 elementos de colaboración, máximo 8 que serán validados en orden de ejecución.

0.30
Por cada tipo de colaboración ausente / Tipo de colaboración

ARTÍSTICO:

.- Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente tres series de pasos de Danza.

0.30
Por cada serie de pasos de danza ausente

.- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2025-2028)

EJECUCIÓN:

.- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2025-2028)

CONJUNTO CON APARATOS (ALEVÍN, INFANTIL, CADETE, JUVENIL)

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

Gimnastas: 5 o 6

DIFICULTAD (D):

Componentes de la Dificultad Conjuntos (Aparato)		
DIFICULTAD CORPORAL		DIFICULTAD COLABORACIONES (DC)
Dificultades corporales	Dificultad con Intercambio	Mínimo 3 (1 de cada) máximo 8
Mínimo 3 DB	Mínimo 2 DE	
Máximo 6 DB / DE 1 a elección		Distancia valida para lanzamiento largo (6 metros)
DB (1 de cada grupo)	DE Distancia bonificada. 6 m	Mínimo 1 colaboración de de cada tipo: Realizar 1C  / C↓ Realizar 1CC Realizar 1CR
Valor max. DB 0,50	Sin límite el valor DE	

- 3 dificultades corporales obligatorias: 1 de cada grupo corporal (salto, equilibrio y rotación) en orden de ejecución.

- 2 dificultades de intercambio obligatorias, (cuentan en orden de ejecución)

- Máximo 6 DB/DE en total, con lo que se podrá llevar 1 DB o DE a elección.

- No se podrán realizar dificultades en Tour lento (no se validará la dificultad).

0.30
Por cada grupo corporal ausente
Por menos de 2 intercambios

- Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente mínimo 3 elementos de colaboración, máximo 8 que serán validados en orden de ejecución.

0.30
Por cada colaboración ausente. / Tipo de colaboración

ARTÍSTICO:

- Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente dos series de pasos de Danza.

0.30
Por cada serie de pasos de danza ausente

- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2025-2028)

EJECUCIÓN:

- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2025-2028)

EXIGENCIAS DUOS

DUOS (BENJAMÍN, ALEVÍN, INFANTIL, CADETE, JUVENIL)

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

Gimnastas: 2

DIFICULTAD (D) DUOS:

Componentes de la Dificultad Duos (Aparato)		
DIFICULTAD CORPORAL		DIFICULTAD COLABORACIONES (DC)
Dificultades corporales	Dificultad con Intercambio	Mínimo 3 (1 de cada) máximo 8
Mínimo 3 DB	Mínimo 2 DE	
Máximo 6 DB / DE 1 a elección		Distancia valida para lanzamiento largo (6 metros)
DB (1 de cada grupo)	DE Distancia bonificada. 6 m	Mínimo 1 colaboración de de cada tipo: Realizar 1C 🦅 / C⇓ Realizar 1CC Realizar 1CR
Valor max. DB 0,50	Sin límite el valor DE	

- 3 dificultades corporales obligatorias: 1 de cada grupo corporal (salto, equilibrio y rotación)

- 2 dificultades de intercambio obligatorias, (cuentan en orden de ejecución)

- Máximo 6 DB/DE en total, con lo que se podrá llevar 1 DB o DE a elección.

- No se podrán realizar dificultades en Tour lento (no se validará la dificultad).

0.30
Por cada grupo corporal ausente
Por cada intercambio ausente

- Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente mínimo 3 elementos de colaboración, máximo 8 que serán validados en orden de ejecución.

0.30
Por cada colaboración ausente

ARTÍSTICO:

- Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente dos series de pasos de Danza.

0.30
Por cada serie de pasos de danza ausente

- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2025-2028)

EJECUCIÓN:

- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2025-2028)

EXIGENCIAS GRAN GRUPO

GRAN GRUPO APARATO ORIGINAL (BENJAMÍN, ALEVÍN, INFANTIL, CADETE, JUVENIL)

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

Gimnastas: 7 o más (hasta un máximo de 20)

DIFICULTAD (D):

Componentes de la Dificultad Gran Grupo (Aparato)		
DIFICULTAD CORPORAL	DIFICULTAD COLABORACIONES (DC)	
Dificultades corporales	Elementos de Colaboración	Escalas
Min. 3 (1 de cada grupo) - Máximo 5 DB (contarán las 5 de valor más alto)	Mínimo 3 - Máximo 8	2 mínimo
Valor max. DB 0,50	Con y sin pérdida de contacto del aparato	Valor 0,30

.- Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 5: En el ejercicio, deben estar presentes las Dificultades de cada Grupo Corporal (mínimo 1 de cada grupo corporal). Saltos, Equilibrios y Rotaciones. Valor Máximo 0,50 teniendo valor. 0,00 si se realizar dificultades de más valor excepto para los giros en que se validará con 0,50 de valor máximo.

.- No se podrán realizar dificultades en Tour lento (no se validará la dificultad).

0.30
Por cada grupo corporal ausente

.- Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente mínimo 3 elementos de colaboración (ver explicación de colaboración en gran grupo), máximo 8 validados en orden de ejecución.

.- Cada ejercicio deberá llevar 2 escalas mínimo. Valor 0,30

0.30
Por cada colaboración ausente
Por cada escala ausente

.- Bonificación por tener más de 12 gimnastas (ver aclaración final)

ARTÍSTICO:

.- Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente tres series de pasos de Danza.

0.30
Por cada serie de pasos de danza ausente

.- La nota de artístico será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2025-2028)

EJECUCIÓN:

.- La nota de ejecución será 10 puntos - penalizaciones (Código de puntuación FIG 2025-2028)

ACLARACIONES

DIFICULTADES CORPORALES (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 si que el aparato esté en movimiento.

CINTA

Sera suficiente espirales/serpentinatas de 3 dibujos para que el movimiento técnico cumpla con las características de base.

COLABORACIÓN EJERCICIO DE M.L (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).

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

Entre una colaboración y otra se deberá cambiar de formación.

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

COLABORACIÓN DUOS CON APARATO:

Ver código FIG 2025 / 208

Excepciones dúos:

Colaboraciones CC en dúos donde un mínimo de 2 acciones (en vez de 3) será válido.

Colaboraciones C , una gimnasta lanza (alto o largo) dos aparatos en cualquier dirección, podrá recuperar su propio aparato.

Colaboraciones C , una gimnasta recupera dos aparatos simultáneamente o en rápida sucesión, de los que al menos uno tiene que venir de la compañera (el otro puede venir de la compañera o habérselo lanzado ella misma para ser recuperado).

Criterios y resto requisitos igual que código FIG

GRANDES GRUPOS - Valoración de los ejercicios

Elección del aparato

Se podrá utilizar un aparato de rítmica de los conocidos, pero también se podrá utilizar uno o varios aparatos originales a elección de la entrenadora, siempre y cuando el aparato no ofrezca ningún riesgo para las gimnastas que lo utilizan.

Deberá ser posible utilizar el aparato para realizar algún elemento con él, no deberá ser de mero adorno.

Ejemplos de aparatos posibles:

Abanico, sombrero, paraguas, gasa...

Ejemplos de aparatos no posibles:

Silla, objeto punzante peligroso, objetos con fuego...

DIFICULTAD

DIFICULTAD CORPORAL (DB): Según código F.I.G. Excepto movimiento técnico aparato que no será necesario para validar una DB, pero si que el aparato esté en movimiento.

DIFICULTAD APARATO (DA):

Nº GIMNASTAS

Se bonificará que un gran grupo sea numeroso (+ de 12 gimnastas).

La juez de DA contabilizará el número de gimnastas que realizan el ejercicio y bonificará en la nota final de DA de la siguiente manera:

Nº gimnastas	bonificación
13 a 16	+ 0,2
17 a 20	+ 0,4

COLABORACIÓN CON APARATO ORIGINAL:

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).

.- Colaboración sin pérdida de contacto con el aparato: 0.10 puntos

.- Colaboración con pérdida de contacto con el aparato (bien por lanzamiento, rodamiento, bote...), no existiendo pérdida de contacto en la transmisión: 0.20 puntos

.- Colaboración con inversión:

- Inversión de 1 a 3 gimnastas: 0.20 puntos
- Inversión de 4 o más gimnastas: 0.30 puntos

.- Colaboración con pérdida de contacto con el aparato + inversión (no es necesario que las dos acciones las realice la misma gimnasta):

- Inversión + pérdida contacto de 1 a 3 gimnastas: 0.40 puntos
- Inversión + pérdida de contacto de 4 o más gimnastas: 0.50 puntos

ESCALA:

Se deberán realizar dos escalas obligatoriamente durante el ejercicio. Valor = 0.30 puntos cada vez.

Serán bonificadas un máximo de 4 escalas durante el ejercicio, aunque se pueden llevar más.

La escala se deberá realizar en rápida sucesión o "Canon", ejecutado por todas las gimnastas, una después de la otra. El movimiento empieza inmediatamente después o durante el mismo movimiento de la gimnasta previa o del subgrupo (los subgrupos podrán ser máximo parejas).

Si la escala no se ejecuta bien (no se realiza el movimiento bien sincronizado con la/s compañeras) se identificará la escala para no ser penalizada (contabilizada para el mínimo), pero no se dará ningún valor añadido.

Nota: Hay un máximo de puntos para la Dificultad de aparato pero se pueden realizar más aunque no sean bonificados.

FALTAS ARTÍSTICAS

Se valorará según penalizaciones del código FIG. Aplicando todas las penalizaciones posibles, en cuanto a la música, formaciones, colaboraciones, utilización del cuerpo, enlaces...

En cuanto al manejo del aparato se valorará la utilización del aparato original. Las juezas valorarán de 0 a 4 puntos el manejo de aparato, dando menor penalización cuanto más se utilice el aparato original y de la forma más variada posible empleando movimientos técnicos adaptados al aparato original que se elija (Ejem. transmisión, pequeño lanzamiento, rodamiento, bote, circunducción, rotaciones, pequeños balanceos...) Ejemplo:

En un ejercicio con sombrero:

Las gimnastas no realizan ningún movimiento con el sombrero (solo lo llevan puesto sobre la cabeza) – penalización de 4 puntos en cuanto a la valoración del aparato original.

Las gimnastas únicamente, se ponen y se quitan el sombrero y como mucho realizan una transmisión entre las gimnastas – penalización entre un 2,75 y 3,50 en la utilización del aparato.

Las gimnastas mueven bastante el sombrero, pero sin ningún tipo de variedad, realizando casi siempre los mismos movimientos – penalización entre 2,50 y 2,00

Las gimnastas transmiten el sombrero de diferentes formas, lanzan el sombrero, rotan el sombrero en la mano... dejándolo sin movimiento solo en algunas ocasiones – penalización entre un 1,50 y 1,00.

En un ejercicio con sombrero las gimnastas utilizan el sombrero de diferentes formas y muy variadas... no dejándolo nunca quieto – penalización entre un 0,50 y 0,00 según la riqueza de la utilización del aparato original.

FALTAS TÉCNICAS

Según código FIG edición 2025-2028 para faltas técnicas corporales.

Se penalizará 0,30 por aparato estático cada vez que el aparato original esté por más de 3 o 4 movimientos totalmente quieto.

Ejem aparato estático: Un sombrero puesto sobre la cabeza durante la preparación de un giro, el giro, la preparación de un salto y el salto

Ejem no estático: Durante la preparación del giro la gimnasta realiza un pequeño lanzamiento del sombrero y durante el giro se lo pone en la cabeza. Hace la preparación del salto sin realizar ningún movimiento y en el salto hace un círculo con el sombrero.