

B Benjaminak  
 A Alebinak  
 I Infantilak  
 K Kadeteak  
 M Mutilak  
 N Neskak

# Gimnasia Erritmikoa



## ARAUDI EGOKITZAPENAK

### 1 MODALITATEAK

<i>Gimnasia Erritmikoa</i>	
<b>Kategoriak</b>	<b>B. A. I. C.</b>
<b>Motak</b>	Banakako ariketak Taldekako ariketak

### 2. APARATUAK

<i>Gimnasia Erritmikoa</i>					
Kategoriak	Benjaminak	Alebinak B	Alebinak A	Infantilak	Kadeteak
<b>Banakako ariketak</b>	Esku hutsik eta pilota	Esku hutsik eta uztaila	Esku hutsik eta uztaila	Uztaila eta pilotak	Soka eta uztaila
<b>Taldekako ariketak</b>	5 edo 6 esku hutsik	3 edo 2 esku hutsik eta 3 pilotak	5 edo 6 pilotak	5 edo 6 uztaillak	4, 5 edo 6 sokak

### 3. ARIKATAREN IRAUPENA

<i>Gimnasia Erritmikoa</i>				
Kategoriak	Benjaminak	Alebinak	Infantilak	Kadeteak
<b>Banakako ariketak</b>	1' 15" / 1' 30"			
<b>Taldekako ariketak</b>	1' 45"/2'	2' 15/2' 30"	2' 15/2' 30"	2' 15/2' 30"

### 4. ARAUDIARI BURUZKO ALDERDIAK ETA ALDERDI TEKNIKOAK

<i>Gimnasia Erritmikoa</i>				
Kategoriak	Benjaminak	Alebinak	Infantilak	Kadeteak
<b>Nota</b>	Gehieneko nota 10 izango da Azken nota emateko Z+G edukiko da kontutan			
<b>Gorputz zailtasuna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Orekan, fouetté denboran 0,30 balioa ( bi forma horizontalean eta 1 horizontalaren gainetik), horizontalaren gaineko forma laguntzarekin izaten baimenduko da.</li> <li>Orekan, fouetté denboran 0,50 balioa ( bi forma horizontalaren gainetik), horizontalaren gaineko bi formetako bat laguntzarekin izaten baimenduko da.</li> <li>Orekan, fouetté denboran 0,30 balioa, 3 formak horizontalean egin ahal izango dira.</li> </ul>			
<b>Banakako ariketak</b>	Gut 3 gorputz zailtasun Geh: 6 Zailtasunak gorputz talde bakoitzetik Gut: 1 Geh: 2	Gut 3 gorputz zailtasun Geh: 6 Zailtasunak gorputz talde bakoitzetik Gut: 1 Geh: 2	Gut 4 gorputz zailtasun Geh: 7 Zailtasunak gorputz talde bakoitzetik Gut: 1 Geh: 3	Gut 4 gorputz zailtasun Geh: 7 Zailtasunak gorputz talde bakoitzetik Gut: 1 Geh: 3

- B Benjaminak
- A Alebinak
- I Infantilak
- K Kadeteak
- M Mutilak
- N Neskak

# Gimnasia Erritmikoa



## ARAUDI EGOKITZAPENAK

Taldekako ariketak	Gut 3 gorputz zailtasun Geh: 6 Zailtasunak gorputz talde bakoitzetik Gut: 1 Geh: 2	Derrigorrez: 3 gorputz zailtasun Derrigorrez: 4 lankidetzaren elementu	Derrigorrez: 3 gorputz zailtasun Derrigorrez: 4 lankidetzaren elementu	Derrigorrez: 4 gorputz zailtasun Derrigorrez: 4 lankidetzaren elementu
Elementu dinamikoak errotazioarekin eta jaurtiketarekin	<b>R</b> <b>BALIOA 0.10</b> elementu dinamiko 1, gorputz errotazioarekin			

- Kategoria guztietarako balio duten orekak eta errotazioak:

0.10	0.20	0.30	0.40
<b>JAUZIAK</b>			
135°-ko oinkada			
<b>OREKAK</b>			
	Besaburuak lurrean bermatuta	Besaburuak lurrean bermatuta	
<b>ERROTAZIOA</b>			