

B Benjamines
 A Alevines
 I Infantil
 C Cadete
 M Masculino
 F Femenino

Gimnasia rítmica

ADECUACIONES AL REGLAMENTO



1 MODALIDADES

<i>Gimnasia rítmica</i>	
Categorías	B. A. I. C.
Tipos	Ejercicios individuales Ejercicios de conjunto

2. APARATOS

<i>Gimnasia rítmica</i>					
Categorías	Benjamin	Alevin B	Alevin A	Infantil	Cadete
Ejercicios individuales	Manos libres y pelota	Manos libres y aro	Manos libres y aro	Aro y pelota	Cuerda y aro
Ejercicios de conjunto	5 ó 6 manos libres	3 ó 2 manos libres y 3 pelotas	5 ó 6 pelotas	5 ó 6 aros	4, 5 ó 6 cuerdas

3. DURACIÓN DEL EJERCICIO

<i>Gimnasia rítmica</i>				
Categorías	Benjamin	Alevin	Infantil	Cadete
Ejercicios individual	1' 15" / 1' 30"			
Ejercicios de conjunto	1' 45"/2'	2' 15/2' 30"	2' 15/2' 30"	2' 15/2' 30"

4. ASPECTOS REGLAMENTARIOS Y TÉCNICOS

<i>Gimnasia rítmica</i>				
Categorías	Benjamin	Alevin	Infantil	Cadete
Nota	La nota máxima será un 10			
	Nota final: Suma de Dificultad más ejecución (D + E)			
Dificultad corporal	<ul style="list-style-type: none"> En el equilibrio en tiempo fouetté valor 0,30 (dos formas a la horizontal y 1 por encima de la horizontal) se permitirá que la forma por encima de la horizontal sea <u>con ayuda</u> En el equilibrio en tiempo fouetté valor 0,50 (2 formas por encima de la horizontal) se permitirá que una de las formas por encima de la horizontal sea <u>con ayuda</u> En el equilibrio en tiempo fouetté valor 0,30, las 3 formas se podrán realizar a la horizontal 			
Ejercicios individuales	Mín 3 dificultades corporales Máx: 6 Dificultades de cada grupo corporal Mín: 1 Máx: 2	Mín 3 dificultades corporales Máx: 6 Dificultades de cada grupo corporal Mín: 1 Máx: 2	Mín 4 dificultades corporales Máx: 7 Dificultades de cada grupo corporal Mín: 1 Máx: 3	Mín 4 dificultades corporales Máx: 7 Dificultades de cada grupo corporal Mín: 1 Máx: 3
Ejercicios de conjunto	Mín 3 dificultades corporales Máx: 6 Dificultades de cada grupo corporal Mín: 1 Máx: 2	Obligatorio: 3 dificultades corporales Obligatorio: 4 dificultades de intercambio	Obligatorio: 3 dificultades corporales Obligatorio: 4 dificultades de intercambio	Obligatorio: 4 dificultades corporales Obligatorio: 4 dificultades de intercambio

- B Benjamines
- A Alevines
- I Infantil
- C Cadete
- M Masculino
- F Femenino

Gimnasia rítmica



ADECUACIONES AL REGLAMENTO

Elementos dinámicos con rotación y lanzamiento	R	VALOR 0.10	1 elemento dinámico con rotación del cuerpo
---	---	------------	---

- Equilibrios y rotaciones válidos para todas las categorías:

0.10	0.20	0.30	0.40
SALTOS			
Zancada 135°			
EQUILIBRIOS			
	Hombros apoyados en el suelo	Hombros apoyados en el suelo	
ROTACION			