



GIMNASIA RÍTMICA NORMATIVA 2019

Esta Normativa recoge las observaciones más importantes a tener en cuenta para competir en este deporte, para lo no contemplado en esta normativa se aplicará el reglamento de la Real Federación Española de Gimnasia Rítmica.

SUPERFICIE

Tapiz cuya superficie deberá ser plana y sin obstáculos, con unas medidas de 13x13 m para actuaciones individuales.

CATEGORÍAS

Categoría Infantil: de seis (6) a once (11) años.

Categoría Junior: de doce (12) a diecisiete (17) años.

Categoría Absoluta: de dieciocho (18) a veintinueve (29) años.

Categoría Senior: mayores de treinta (30) años.

NORMAS DE PARTICIPACIÓN

Para que se dispute una prueba es necesario que estén inscritos en la misma un mínimo de tres (3) gimnastas de dos (2) clubes diferentes.

Todos los gimnastas deberán tener expedida la licencia FECAM del año en curso.

En caso de empate a puntos al finalizar el ejercicio serán las juezas las que determinen el desempate.

Los Clubes deberán enviar la música de cada participante a FECAM en formato MP3. El archivo deberá llevar el siguiente formato: "Nombre-Apellido-ClubDeportivo.MP3". Se fijará una fecha como tope para la recepción de dicha música.

FECAM podrá modificar las pruebas en función de los participantes inscritos.

Por el bien de la competición y por el respeto a los deportistas, es obligatorio inscribir a cada deportista en la prueba que le corresponda según su nivel.

Con el fin de regular que cada gimnasta participe en el nivel que le corresponde se determinarán unas marcas mínimas que todo gimnasta inscrito debe superar. Aquellos gimnastas que no superen la marca establecida para el nivel en el que participen bajarán al año siguiente a un nivel inferior al que han participado.

Para el resto de exigencias se deberá consultar el código FEDDI 2019.

En la reunión de delegados de cada campeonato se creará un comité de competición que será el responsable de resolver cualquier reclamación. Estará formado por:

- Director de la competición.
- Seleccionadoras de Gimnasia Rítmica.
- Juez principal.
- Representante de los clubes por cada nivel.

ENTRENADORES

Cada club deberá presentar obligatoriamente un entrenador, quien será el responsable de su club en todo momento durante la competición.

Será la persona responsable del cumplimiento de las normas y estará sometido a la autoridad y jurisdicción de la organización.

Solo se permitirá el acceso a pista a un entrenador más un delegado, que deberán llevar visible su acreditación.

El empleo de palabras, frases, gestos, acciones, actitudes, etc..., hacia gimnastas, jueces, técnicos o público que resulten intolerantes, racistas o xenófobas pueden conllevar amonestación del juez principal y la reiteración de esta infracción podrá ocasionar su expulsión del campeonato en curso y de posteriores campeonatos.

RECLAMACIONES

FECAM colgará en su página web una hoja de reclamaciones para que cada equipo pueda llevarla a la competición. También tendrá disponibles en el campeonato por si son necesarias.

Únicamente el delegado del club puede realizar y firmar las reclamaciones. Si el equipo no tuviera delegado inscrito en el campeonato será el entrenador el encargado de presentar dicha hoja.

Se entregarán en secretaría dentro de los treinta (30) minutos posteriores a la participación por la que se reclaman, no se aceptarán reclamaciones fuera del tiempo estimado por la organización FECAM.

El Comité de Competición será el encargado de revisar y responder a las reclamaciones.

Cualquier reclamación referente a decisiones de los jueces no será considerada.

REGLAS DE PROTOCOLO

Los gimnastas que vayan a participar en el campeonato deberán estar localizables desde el principio de la competición y siempre con anterioridad a la realización de su prueba, siendo esto responsabilidad del entrenador.

Será obligatorio acreditarse en el campeonato si así es requerido por la organización.

La incomparecencia de un gimnasta, transcurridos 3 minutos después de la de la hora prevista para su participación, será motivo de descalificación.

Todos los clubes deberán respetar las normas de la Real Federación Española de Gimnasia Rítmica y estar atentos a posibles modificaciones.

NIVEL G1

Dirigido a deportistas cuyas competencias motrices les permiten participar en el deporte sin modificación del Reglamento de la Real Federación Española de Gimnasia Rítmica.

Aparato **Cuerda**.

Ver código de Gimnasia Rítmica FEDDI 2019.

NIVEL G2

Dirigido a deportistas cuyas competencias motrices necesitan una adaptación del Reglamento de la Real Federación Española de Gimnasia Rítmica.

Aparato: **Aro**.

Ver código de Gimnasia Rítmica FEDDI 2019.

NIVEL G3

NIVEL G3.

Dirigido a deportistas cuyas competencias motrices necesitan realizar pruebas adaptadas de la Real Federación Española de Gimnasia Rítmica.

Modalidad: **Manos libres**.

Ver código de Gimnasia Rítmica FEDDI 2019.

JUNIOR - ABSOLUTO – SENIOR

CATEGORÍA	APARATO	TIEMPO	DIFICULTADES CORPORALES B.D.	PASOS DE DANZA	ELEMENTOS DE RIESGO	DIFICULTAD DE APARATO AD	NOTA DIFICULTAD
HABILIDADES DEPORTIVAS INDIVIDUAL G3	M.L	1'15 a 1'30	MÍN. 3 MÁX. 6 (Valor máximo de dificultad 0.10, independientemente de la dificultad del código que se utilice) Mínimo 1 dificultad de cada grupo corporal.	MÍN. 2 MÁX 5 (Duración de 5 segundos, valor 0.30)			2,1 Puntos
ADAPTADA INDIVIDUAL G2	ARO	1'15 a 1'30	MÍN. 3 MÁX. 6 (Valor máximo de dificultad 0.30) Mínimo 1 dificultad de cada grupo corporal.	MÍN. 2 MÁX 5 (Duración de 5 segundos, valor 0.30)	1 MÁXIMO	SIN LÍMITE (Ver código)	5 Puntos
COMPETICIÓN INDIVIDUAL G1	CUERDA	1'15 a 1'30	MÍN. 3 MÁX. 7 (Valor máximo de dificultad 0.40) Mínimo 1 dificultad de cada grupo corporal.	MÍN. 2 MÁX 5 (Duración de 5 segundos, valor 0.30)	2 MÁXIMO	SIN LÍMITE (Ver código)	6 Puntos

PENALIZACIONES EJERCICIOS INDIVIDUALES DIFICULTAD

CATEGORÍA	DIFICULTADES CORPORALES (B.D.)	PASOS DE DANZA	ELEMENTOS TÉCNICOS FUNDAMENTALES DEL APARATO	COMUNICACIÓN ENTRENADORES
HABILIDADES DEPORTIVAS INDIVIDUAL G3	Si el ejercicio contiene menos de 3 B.D. Si el ejercicio contiene más 6 B.D. -0.30 en cada caso Ausencia de una dificultad de cada grupo Penalización por cada grupo ausente -0.30	Si el ejercicio contiene menos de 2 Si el ejercicio contiene más de 5 -0.30 en cada caso		SI PERMITIDA
ADAPTADA INDIVIDUAL G2	Si el ejercicio contiene menos de 3 B.D. Si el ejercicio contiene más 6 B.D. -0.30 en cada caso Ausencia de una dificultad de cada grupo Penalización por cada grupo ausente -0.30	Si el ejercicio contiene menos de 2 Si el ejercicio contiene más de 5 -0.30 en cada caso	Mínimo 1 de cada Grupo Fundamental -0.30 Por cada un elemento ausente	SI PERMITIDA
COMPETICIÓN INDIVIDUAL G1	Si el ejercicio contiene menos de 3 B.D. Si el ejercicio contiene más 7 B.D. -0.30 en cada caso Ausencia de una dificultad de cada grupo Penalización por cada grupo ausente -0.30	Si el ejercicio contiene menos de 2 Si el ejercicio contiene más de 5 -0.30 en cada caso	Mínimo 1 de cada Grupo Fundamental -0.30 Por cada un elemento ausente	NO PERMITIDA (Penalización 0.50)

NIVEL G4

Dirigido a deportistas de G3 que además dependen de ayudas técnicas para su movilidad (silla de ruedas).

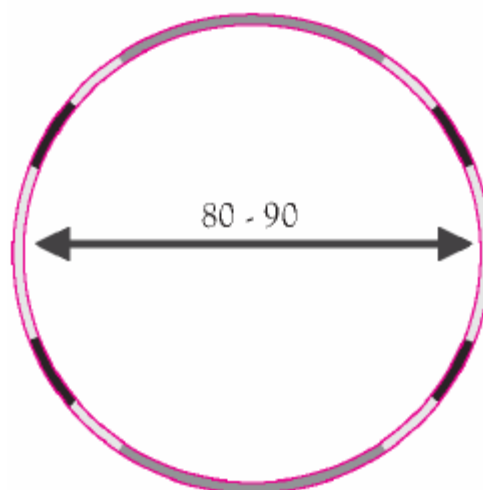
En este nivel se realizarán Pruebas Rítmicas relacionadas con la Gimnasia Rítmica.

Aparato: **Aro**.

Aparato: ARO
Grupos Corporales: Desplazamientos Movimientos Dinámicos Movimientos Estáticos Rotaciones





ARO

- Material: Madera o plástico
- Peso: 300 gr. Mínimo
- Diámetro interior: 800-900 mm
- Color: opcional, puede estar forrado















DIFICULTAD CORPORAL:








1. DESPLAZAMIENTOS

- Rectas 
- Diagonales 
- Circulares 
- Media Luna 





2. MOVIMIENTOS DINÁMICOS

- Posición de pie:
 - Rodillas elevadas 
 - Piernas extendidas 
 - Talones a glúteos 
 - Caballito (galope) 
 - Tijera (delante o detrás) 
 - Vertical con elevación de una pierna 
- Posición sentada:
 - Elevar ambas piernas 
 - Tijera 
- Brazos:
 - Onda brazos delante 
 - Onda brazos al lado 
 - Brazos arriba y abajo 
 - Brazos lateral 

3. MOVIMIENTOS ESTÁTICOS

- Posición de pie:
 - Dos pies en media punta 
 - Un pie en talón o media punta 
- Posición sentada:
 - Sobre una rodilla 
 - Piernas abiertas cuerpo delante 
 - Piernas juntas cuerpo delante 
 - Piernas abiertas flexión de cuerpo hacia pierna derecha o izquierda. 
- De rodillas:
 - Pierna extendida lateral, mano contraria apoyada en el suelo y extensión del cuerpo lateralmente hacia la mano de apoyo. 

4. ROTACIONES







- Posición de pie:
 - Pies juntos 
 - Sobre una pierna, libre elección 
- Posición sentada:
 - Sobre rodillas 
 - Sobre glúteos 






NOTA: Las dificultades serán contadas solo si se realizan los movimientos amplios, completos y claros.

DIFICULTAD DEL APARATO: Esta también deberá estar representada (mínimo 4 dificultades para un valor de 0.40 y máximo 10 para un valor de 1.00), el valor será de 0.10.

MAESTRÍAS DEL ARO

	Paso a través del aro con todo o parte del cuerpo
	Rodamiento del aro sobre el cuerpo
	Rodamiento del aro en el suelo
	Serie de rotaciones alrededor de la mano Una rotación en una parte del cuerpo
 	Rotaciones del aro alrededor de su eje: <ul style="list-style-type: none"> • Una rotación libre entre los dedos • Una rotación libre sobre una parte del cuerpo • Rotación en el suelo

	Paso por encima del aro con todo o una parte del cuerpo
	Pequeño lanzamiento y recuperación
	Manejo

LA NOTA FINAL VIENE DADA POR LA SUMA DE:
Dif. Corporal + Dif. Aparato = NOTA FINAL MÁXIMA
NOTA FINAL MÁXIMA:
Ejercicio 2.40 + 1.00 = 3.40