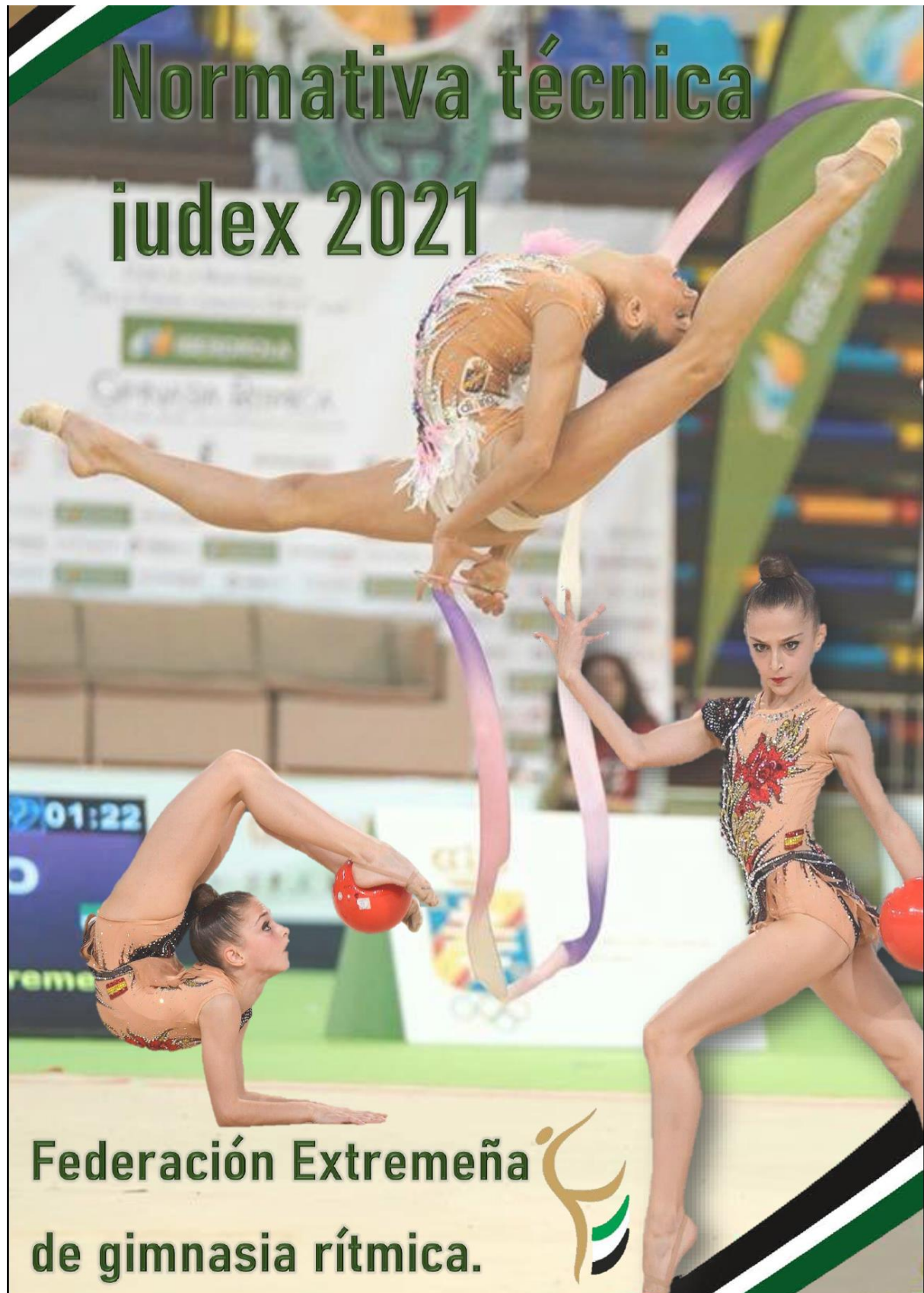


FEDERACION EXTREMEÑA DE GIMNASIA  
NORMATIVA JUDEX 2021  
GIMNASIA RITMICA



## CONSIDERACIONES GENERALES:

Todas las participantes deberán ajustarse a la Normativa General FEXG 2021

Todos los participantes deberán estar inscritos en los JUDEX 2021, según las normas establecidas por la dirección General de deportes de la Junta de Extremadura y por la FEXG.

Las inscripciones a JUDEX se podrán hacer hasta el 31 de Marzo.

Para realizar las inscripciones JUDEX hay que seguir las indicaciones facilitadas por la FEXG.

Las inscripciones a la FEXG se realizarán siguiendo las edades según Normativa Nacional Base Individual:

- Prebenjamín (2014-2013)
- Benjamín (2012)
- Alevín (2010-2011)
- Infantil (2009-2008)
- Cadete (2007-2006)
- Juvenil (2005 y anteriores)

Para la inscripción de cada fase de competición JUDEX serán las propias de cada nivel.

Solo podrán participar en JUDEX técnicos con titulación acreditada acorde a la Ley de profesiones del deporte en Extremadura:

- Grado o Licenciatura en Ciencias del Deporte.
- Magisterio por Educación Física.
- TAFAD.
- Diplomas de Entrenadores de cualquier nivel, expedidos por la FEXG o la RFEG

No podrán acceder a pista personas no inscritas en JUDEX. Se recuerda que hay que cumplir las normas generales de competición JUDEX.

Podrán participar gimnastas masculinos en cada nivel y categoría dentro la clasificación de OPEN, y obtendrá una clasificación exclusivamente masculina siempre que haya un mínimo de tres gimnastas en la categoría, en el caso de que no lo haya, obtendrá medalla si su puntuación es la misma que las puntuaciones obtenidas por las gimnastas femeninas en 1º, 2º y 3º lugar, sin que interfiera en la clasificación de las gimnastas femeninas.

Las gimnastas individuales que participaron en el nivel Zonal, Iniciación y Promoción en la temporada anterior (2018) y obtuvieron Pódium pasarán al nivel superior, es decir, las de zonal a iniciación, las de iniciación a promoción y las de promoción a competición base JUDEX (si no competirán en campeonatos de España) o Nacional Base (si competirán a nivel nacional). Se adjunta listado de gimnastas que ascienden y recordatorio de ascensos de la temporada anterior.

Para los conjuntos no habrá ascensos obligatorios por consecución de medallas, pero se establece la norma de que máximo una gimnasta pueda bajar de nivel para formar el conjunto. Subir de nivel a las gimnastas para poder formar los conjuntos no interferirá en el nivel de la gimnasta de manera individual.

Todas las gimnastas que compitan en nacionales deben participar en los niveles de nacional base, copa base o absoluto según les corresponda, no permitiéndose su participación en los niveles zonal, iniciación, promoción o competición base judex.

## ARTÍCULO 1º.- NIVELES DE PARTICIPACION, CATEGORIAS Y PROGRAMA TECNICO

### - NIVEL 1: COMPETICIÓN ZONAL INDIVIDUAL:











Prebenjamín (2013-2015) manos libres  
 Benjamín (2012) manos libres  
 Alevín (2011-20010) manos libres  
 Infantil (2009-2008) pelota  
 Cadete y Juvenil (2007 y anteriores) aro

#### **DIFICULTAD:**

DIFICULTAD CORPORAL	PASOS DE DANZA	ELEMENTOS DINAMICOS DE ROTACIÓN	DIFICULTAD DEL APARATO
<b>BD</b> Mín. 3 Máx. 4 Valor máx de 0,30	<b>S</b> Mínimo 2 (ML) Mínimo 1 (Aparato)	<b>R1</b> Mín. 1 Máx 2	<b>AD</b> No Mín / ni Máx.

- Cada ejercicio deberá tener un mínimo de 3 dificultades corporales y un máximo de 4 (siendo obligatorio que todos lo GCO estén representados), de valor máximo hasta 0'30.
- Mínimo 2 series de pasos para los ejercicios de manos libres y 1 serie de pasos para los ejercicios de aparato.
- Los elementos dinámicos de rotación (DER) serán de una sola rotación y tendrán un valor de 0'10 no permitiéndose los DER de 2 rotaciones y cada ejercicio de aparato tendrá mínimo 1 y máximo 2. Se penalizará si se realizan DER de 2 rotaciones.
- Las dificultades de aparato (AD) no serán obligatorias y serán de valor 0'20 excluyendo los criterios de originalidad, ...por tanto se valorarán siendo elementos comunes.
- Para el nivel zonal se adjunta una pequeña tabla de dificultades adaptadas de valor 0'10

**EJECUCIÓN:** Según Código FIG. (Nota aclaratoria: en ejecución no se penalizará la parada en la posición en las dificultades de la tabla anexa)

<b>DIFICULTADES NIVEL ZONAL</b>		
<b>SALTO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>VALOR</b>
	Salto agrupado piernas juntas sin rotación.	0,10
	Tijeras con cambio de piernas sin rotación.	0,10
	Salto passé vertical sin rotación.	0,10
	Salto vertical con pierna extendida a la horizontal delante o lateral sin rotación.	0,10
<b>EQUILIBRIO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>VALOR</b>
	Spagat con manos arriba no apoyadas en el suelo y cadera alineada.	0,10
	Extensión de Rodillas. Piernas juntas con flexión de 90° mínimo manteniendo pelvis en la vertical, cabeza detrás.	0,10
	Extensión de pie. Piernas juntas o ligeramente separadas, flexión de 90° mínimo , pelvis en la vertical	0,10
	Equilibrio passé abierto en planta	0,10
<b>ROTACIÓN</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>VALOR</b>
	Giro coupé. Pie libre a la altura del tobillo y cadera abierta	0,10
	Pierna libre extendida detrás sin flexión del tronco detrás.	0,10

- **NIVEL 2: COMPETICION JUDEX INICICACION:**

Prebenjamín (2013-2015) manos libres  
 Benjamín (2012) manos libres  
 Alevín (2011-2010) pelota  
 Infantil (2009-2008) pelota  
 Cadete (2007-2006) mazas  
 Juvenil (2005 y anteriores) mazas

**DIFICULTAD:**

<b>DIFICULTAD CORPORAL</b>	<b>PASOS DE DANZA</b>	<b>ELEMENTOS DINAMICOS DE ROTACIÓN</b>	<b>DIFICULTAD DEL APARATO</b>
<b>BD</b> Mín. 3 Máx. 5 Valor máx. 0,40	<b>S</b> Mínimo 2 (ML) Mínimo 1 (Aparato)	<b>R1</b> Mín. 1 Máx 3	<b>AD</b> No Mín / ni Máx.

- Cada ejercicio deberá tener un mínimo de 3 dificultades corporales y un máximo de 5 (siendo obligatorio que todos lo GCO estén representados), de valor máximo hasta 0'40.
- Mínimo 2 series de pasos para los ejercicios de manos libres y 1 serie de pasos para los ejercicios de aparato.
- Los elementos dinámicos de rotación (DER) serán de una sola rotación y tendrán un valor de 0'10 no permitiéndose los DER de 2 rotaciones y cada ejercicio de aparato tendrá mínimo 1 y máximo 3. Se penalizará si se realizan DER de 2 rotaciones.
- Las dificultades de aparato (AD) no serán obligatorias y serán de valor 0'20 excluyendo los criterios de originalidad,... por tanto se valorarán siendo elementos comunes.

**EJECUCIÓN:** Según Código FIG.

- **NIVEL 3: COMPETICION JUDEX PROMOCION:** Normativa Nacional Base individual 2021 de la RFEG, se recuerdan edades y aparatos:

Prebenjamín (2013-2015) manos libres  
 Benjamín (2012) manos libres  
 Alevín (2010-2011) pelota  
 Infantil (2008-2009) pelota  
 Cadete (2006-2007) mazas  
 Juvenil (2005 y anteriores) mazas

- **NIVEL 4: COMPETICION BASE JUDEX, NACIONAL BASE INDIVIDUAL Y COPA BASE INDIVIDUAL Y COPA BASE CONJUNTOS:** La competición Base JUDEX será para gimnastas que no participen en campeonatos de España. Tanto la **competición base JUDEX** como el nivel **Nacional base** se registrarán por la Normativa Nacional Base 2021 de la RFEG, se recuerdan edades y aparatos:

Prebenjamín (2013-2015) manos libres  
Benjamín (2012) manos libres  
Alevín (2010-2011) pelota  
Infantil (2008-2009) pelota  
Cadete (2006-2007) mazas  
Juvenil (2005 y anteriores) mazas

La competición **Copa Base Individual** seguirá la Normativa copa base 2021 establecida por la RFEG, se recuerdan edades y aparatos:

Prebenjamín (2013) cuerda  
Benjamín (2012) cuerda  
Alevín (2010-2011) mazas  
Infantil (2008-2009) mazas  
Cadete (2006-2007) cinta  
Juvenil (2005 y anteriores) cinta

La competición **Copa Base Conjuntos** seguirá la Normativa Copa Base Conjuntos 2021 establecida por la RFEG, se recuerdan edades y aparatos:

Prebenjamín (2012-2014) 5 manos libres  
Benjamín (2013-2012) 5 manos libres  
Alevín (2010-2011 y 2013) 3 cuerdas y 2 pelotas  
Infantil (2008-2009 y 2010) 5 aros  
Cadete (2006-2007 y 2008) 5 aros  
Juvenil (2006 y anteriores) 3 aros y 2 cuerdas

- **NIVEL 5: COMPETICIÓN INDIVIDUAL ABSOLUTO:** Seguirá la Normativa Nacional Absoluto 2021 establecida por la RFEG, se recuerdan edades y aparatos tanto para individual como equipos y cómo se realizarán en las dos fases de nuestras competiciones JUDEX: (Nota aclaratoria: la clasificación de individual y equipo será por separado)

#### **Primera fase de competición JUDEX absoluto individual y equipo:**

Benjamín (2013-2012) manos libres y cuerda  
Alevín (2010-2011) manos libres y cuerda  
Infantil (2008-2009) cuerda y pelota  
Junior (2006-2007) cuerda, pelota y aro  
Junior Honor (2006, 2007 y 2008) pelota y cinta  
Senior (2005 y anteriores) pelota y cinta  
Primera categoría (2006 y anteriores) aro y cinta  
Honor... pelota y mazas

## **Segunda fase de competición JUDEX absoluto individual y equipo:**

Benjamín (2013-2012) aro y pelota  
Alevín (2010-2011) aro, pelota y mazas  
Infantil (2008-2009) aro y cinta  
Junior (2006-2007) mazas y cinta  
Junior Honor (2006, 2007 y 2008) aro y mazas  
Senior (2005 y anteriores) aro y mazas  
Primera categoría (2006 y anteriores) pelota y mazas.  
Honor...aro y cinta

- **NIVEL 6: COPA DE EXTREMADURA:** Esta competición constará de dos niveles Nacional Base Individual y Nacional Absoluto Individual que seguirán las normativas Nacional Base Individual 2019 y Normativa Nacional Absoluta Individual 2019 establecidas por la RFEG. Se recuerdan edades y aparatos para en nivel Nacional Base Individual y se establece el aparato para el nivel Nacional Absoluto Individual

### **NACIONAL BASE INDIVIDUAL:**

Prebenjamín (2014-2013) manos libres  
Benjamín (2012) manos libres  
Alevín (2010-2011) pelota  
Infantil (2008-2009) pelota  
Cadete (2006-2007) mazas  
Juvenil (2006 y anteriores) mazas

### **NACIONAL ABSOLUTO INDIVIDUAL:**

Benjamín (2012-2011) manos libres  
Alevín (2010-2009) manos libres  
Infantil (2008-2007) cinta  
Junior (2006-2005) pelota  
Junior Honor (2006, 2007 y 2008) cinta  
Senior (2004 y anteriores) pelota  
Primera Categoría (2004 y anteriores) mazas  
Honor...aro (posible modificación según la planificación de estas gimnastas)

- **NIVEL 7: CONJUNTOS:** Los conjuntos estarán formados por 5 gimnastas y pueden incluir a gimnastas masculinos. Se establecen los siguientes niveles de competición para los conjuntos: Zonal, Escuela, Nacional Base y Absoluto (los conjuntos que participen en los niveles nacional base y absoluto serán los que tengan intención de participar en los campeonatos de España Nacional Base de conjuntos y Absoluto de conjuntos)

### **Conjuntos Zonal:**

Prebenjamín (2012-2015) 5 manos libres  
Benjamín (2012-2013) 5 manos libres  
Alevín (2011-2010 y 2012) 5 manos libres  
Infantil (2009-2008 y 2010) 5 pelotas  
Cadete y Juvenil (2008 y anteriores) 5 aros

DIFICULTAD SIN INTERCAMBIO	DIFICULTAD CON INTERCAMBIO	COMBINACIÓN PASOS DE DANZA	ELEMENTOS DINÁMICOS DE ROTACIÓN	COLABORACIONES
<b>BD</b> Mín. 3 Máx. 4 Valor Máx. 0,30	<b>ED</b> Mín. 2 Máx 4	<b>S</b> Mín. 2 (ML) Mín. 1 (Aparato)	<b>R1</b> opcional	<b>C</b> Mín. 5

- Cada ejercicio deberá tener un mínimo de 3 dificultades corporales y un máximo de 4 (siendo obligatorio que todos lo GCO estén representados), de valor máximo hasta 0'30.
- Mínimo 2 series de pasos para los ejercicios de manos libres y 1 serie de pasos para los ejercicios de aparato.
- Los elementos dinámicos de rotación (DER) serán opcionales y de una sola rotación y tendrán un valor de 0'10 no permitiéndose los DER de 2 rotaciones. Se penalizará si se realizan DER de 2 rotaciones.
- Mínimo 2 intercambios y máximo 4 intercambios. Mínimo 5 colaboraciones.

Ejercicios de Conjunto Manos Libres- Colaboraciones sin aparato				
Valor				Tipos de Colaboración
0.10	0.20	0.30	0.40	
<b>C</b>				Colaboración: • Por las 5 gimnastas • En subgrupos (pareja, trio, 4+1.) Las acciones ejecutadas por los distintos subgrupos deberá tener el mismo valor. • Posible con "alzado" de una o varias gimnastas y/o con apoyo sobre las gimnastas
	<b>CR</b> 1 gimnasta	<b>CR2</b> 2-3 gimnastas		Colaboración: • Un elemento dinámico de rotación del cuerpo • Es posible ejecutar el elemento dinámico con la ayuda de la(s) compañera(s) elevación
		<b>CRR</b> 1 gimnastas	<b>CRR2</b> 2-3 gimnastas	Colaboración: • Un elemento dinámico con rotación del cuerpo • Con paso por encima, debajo o a través de una o varias compañeras • Posible paso por encima, debajo o a través con la ayuda de una o más compañeras; apoyo activo sobre la gimnasta(s) o elevación por una o más compañeras.

**Será imprescindible un cambio de formación para valorar dos colaboraciones consecutivas**

\*NOTA: La colaboración C exigirá una acción además del simple contacto. Ejemplo – caminar al ritmos de la música estando las gimnastas agarradas por la cintura en una fila.

Para el nivel zonal conjuntos también es válida la tabla de dificultades de 0'10 adaptadas para zonal individual.

### Conjuntos Escuela:

Prebenjamín (2012-2013) 5 manos libres

Benjamín (2012-2013) 5 manos libres

Alevín (2011-2010 y 2012) 5 pelotas

Infantil (2009-2008 y 2010) 5 aros

Cadete y Juvenil (2008 y anteriores) 3 aros y 2 pelotas



DIFICULTAD SIN INTERCAMBIO	DIFICULTAD CON INTERCAMBIO	COMBINACIÓN PASOS DE DANZA	ELEMENTOS DINÁMICOS DE ROTACIÓN	COLABORACIONES
<b>BD</b> Mín. 3 Máx. 4 Valor Máx. 0,40	<b>ED</b> Mín. 3 Máx 4	<b>S</b> Mín. 2 (ML) Mín. 1 (Aparato)	<b>R2</b> opcional	<b>C</b> Mín. 6

- Cada ejercicio deberá tener un mínimo de 3 dificultades corporales y un máximo de 4 (siendo obligatorio que todos lo GCO estén representados), de valor máximo hasta 0'40.
- Mínimo 2 series de pasos para los ejercicios de manos libres y 1 serie de pasos para los ejercicios de aparato.
- Los elementos dinámicos de rotación (DER) serán opcionales, si se realizan DER de 1 sola rotación tendrán un valor de 0'10, se permiten los DER de 2 rotaciones.
- Mínimo 3 intercambios y máximo 4 intercambios. Mínimo 6 colaboraciones.

Ejercicios de Conjunto Manos Libres- Colaboraciones sin aparato				
Valor				Tipos de Colaboración
0.10	0.20	0.30	0.40	
<b>C</b>				Colaboración: • Por las 5 gimnastas • En subgrupos (pareja, trio, 4+1.) <i>Las acciones ejecutadas por los distintos subgrupos deberá tener el mismo valor.</i> • Posible con "alzado" de una o varias gimnastas y/o con apoyo sobre las gimnastas
	<b>CR</b> 1 gimnasta	<b>CR2</b> 2-3 gimnastas		Colaboración: • Un elemento dinámico de rotación del cuerpo • Es posible ejecutar el elemento dinámico con la ayuda de la(s) compañera(s) elevación
		<b>CRR</b> 1 gimnastas	<b>CRR2</b> 2-3 gimnastas	Colaboración: • Un elemento dinámico con rotación del cuerpo • Con paso por encima, debajo o a través de una o varias compañeras • Posible paso por encima, debajo o a través con la ayuda de una o más compañeras; apoyo activo sobre la gimnasta(s) o elevación por una o más compañeras.

**Será imprescindible un cambio de formación para valorar dos colaboraciones consecutivas**

\*NOTA: La colaboración C exigirá una acción además del simple contacto. Ejemplo – caminar al ritmos de la música estando las gimnastas agarradas por la cintura en una fila.

Para el nivel conjuntos escuela también es válida la tabla de dificultades de 0'10 adaptadas para zonal individual.

**Conjuntos Nacional Base:** Normativa Nacional Base de Conjuntos 2021 establecida por la RFEG. Se recuerdan edades y aparatos:

Prebenjamín (2013-2014) 5 manos libres  
Benjamín (2012-2013) 5 pelotas  
Alevín (2010-2011 y 2012) 5 pelotas  
Infantil (2008-2009 y 2010) 3 aros y 2 cintas  
Cadete (2006-2007 y 2008) 6 mazas y 2 aros  
Juvenil (2006 y anteriores) 5 aros

**Conjuntos Absoluto:** Normativa Nacional de Conjuntos Absoluto 2021 establecida por la RFEG. Se recuerdan edades y aparatos:

Benjamín (2012-2013) 5 manos libres  
Alevín (2010-2011 y 2012) 5 pelotas  
Infantil (2008-2009 y 2010) 5 cuerdas  
Junior (2006-2007 y 2008) 3 aros y 2 cintas  
Sénior (2006 y anteriores) 10 mazas

**NOTA:** Para cualquier aspecto técnico que no esté descrito en esta normativa se aplicará código FIG.

## **ARTÍCULO 2º.- COMPETICIONES Y FASES**

Se adjunta calendario de competiciones JUDEX provisional, se podrán comprobar las actualizaciones en la página web de la FEXG.

No se realizarán controles durante las fases de competición JUDEX, la FEXG facilitará controles previos a las competiciones nacionales para las gimnastas que participen en los campeonatos de España. La participación en las fases judex será obligatoria para poder clasificarse a los campeonatos de España.

## **ARTÍCULO 3º.- MUSICAS**

Se permitirán utilizar músicas con letra en los niveles zonal, iniciación, promoción y competición base JUDEX. En el resto de niveles sólo se podrán usar según las normativas nacionales. En la Copa de Extremadura en el nivel Nacional Base no se penalizarán las músicas con letra. Las músicas deberán ser enviadas a la FEXG mínimo 10 días antes de la fecha de realización de la fase de competición. El correo electrónico al que deben ser enviadas es:  
[musicas@fexgimnasia.es](mailto:musicas@fexgimnasia.es)

## **ARTÍCULO 4º.- COMPOSICIÓN DEL JURADO**

El jurado será designado por la FEXG para cada competición y convocará al mismo media hora antes del inicio de la competición para la reunión de jueces. En las actas de clasificaciones se entregarán las notas parciales de cada jurado.

## **ARTÍCULO 5º.- ENTRENADORES PERMITIDOS**

No habrá límite de técnicos permitidos en pista siempre que estén correctamente inscritos en JUDEX y se encuentren en posesión de titulación acreditada acorde a la Ley de profesiones del deporte en Extremadura. (Ver consideraciones generales)

## **ARTÍCULO 6º.- CLASIFICACIONES Y MEDALLAS**

- 1.- Se entregarán medallas a los tres primeros clasificados de cada aparato y a cada componente de los conjuntos que estén en los tres primeros puestos de cada categoría
- 2.- Se entregará trofeo en la Copa de Extremadura a los tres primeros clasificados, en los conjuntos a los tres primeros puestos y a la clasificación general individual absoluta de cada categoría.
- 3.- En caso de haber empates, las implicadas compartirán clasificación.

## **ARTÍCULO 7º.- PREMIACIONES**

La asistencia a las entregas de medallas será obligatoria, salvo causa mayor. No podrá subir a recoger una medalla nadie que no sea la ganadora de dicha medalla.

## **ARTÍCULO 8º.- RÉGIMEN DISCIPLINARIO**

Se regirá por la Normativa General de Competiciones de la FEXG, por los Estatutos de la FEXG y por el Reglamento Disciplinario en todo lo referente a la tipificación de faltas, sanciones y órganos disciplinarios.

## **ARTÍCULO 9º.- INSCRIPCIONES**

- 1.- Todos los participantes deberán estar inscritos en los JUDEX 2021. (Ver consideraciones generales)
- 2.- El plazo de inscripción finalizará 15 días naturales antes de la fecha de la competición.
- 3.- Se podrán hacer inscripciones a JUDEX fuera de plazo hasta 2 días antes de la competición pagando una penalización de 10€ por inscrito.

## **ARTÍCULO 10º.- TRANSPORTE**

- 1- El transporte será gratuito exclusivamente para los participantes que aparezcan en las inscripciones.
- 2.- Se les comunicará hora y lugar de recogida.

- NOTA ACLARATORIA: En el nivel zonal se va a añadir la modalidad de Tríos para gimnastas de la categoría alevín o mayores y la modalidad de Grandes Grupos de entre 10 a 16 gimnastas con aparatos originales y manos libres para todas las categorías. Estas dos modalidades nuevas en nuestra federación tendrán una normativa específica y concreta para el desarrollo de las mismas.