



JUDEX 2022

GIMNASIA RÍTMICA

COMPETICIÓN ZONAL

TRÍOS Y GRAN GRUPOS

1.- DERECHO DE PARTICIPACIÓN:

Pueden tomar parte todos los/las gimnastas en edad escolar pertenecientes a la Comunidad de Extremadura y que abonen la licencia federativa escolar de la Federación de la Federación Extremeña de Gimnasia. Representando a un Ayuntamiento, Junta Vecinal, Club Deportivo o centros de Enseñanza públicos, privados o concertados en las categorías de prebenjamín, benjamín, alevín, infantil y cadete/ juvenil.

Las /os gimnastas que participen no hayan participado en el nivel de (Iniciación, Promoción, Nacional Base y Absoluto) no podrán participar en la modalidad de trío, ni gran grupo.

Aquellas/os gimnastas que participen en la modalidad de tríos o gran grupo no podrán participar esa misma temporada en la modalidad de conjuntos.

2.- CLASIFICACIONES:

Los primeros clasificados en cada modalidad y categoría.

Dúos – 3 primeros clasificados de cada categoría

Tríos - 3 primeros clasificados de cada categoría.

Gran Grupo - 3 primeros clasificados de cada categoría

NORMATIVA TÉCNICA DE GIMNASIA RÍTMICA

Categorías:

Prebenjamín: gran- grupo (8 – 16 componentes) (2014-2015)

Benjamín: gran - grupo (8– 16 componentes) (2013-2014)

Alevín: Dúo, Trio y Gran- grupo (8- 16 componentes) (2013, 2012 y 2011)

Infantil: Dúo, Trio y Gran- grupo (8- 16 componentes) (2011, 2010 y 2009)

Cadete /Juvenil: Dúo, Trio y Gran-grupo (8- 16 componentes) (2009 y anteriores)

Modalidades:

Los equipos tanto para Dúo, Trio como Gran-grupo podrán estar formados:

Masculino, Femenino y Mixto.

Vestimenta:

Debido a las peculiaridades de esta temporada, de manera excepcional para la temporada 2022, se mantiene la opcionalidad de poder usar maillot o vestimenta deportiva ajustada tipo leguis, tops y culot, mallas, etc... Todos/as los/as gimnastas deberán utilizar deberán utilizar

punteras o en su defecto descalzos/as (vestimenta propia de esta modalidad). También estará permitido el uso de maillots con faldas (Ver código FIG), excepto para los chicos (no podrán llevar maillots con falda).

En los tríos, y gran grupo los/as gimnastas deberán ir vestidos idénticamente.

No se permiten accesorios en los maillots que sobresalgan claramente del maillot (pajaritas, corbatas, capas...).

En el caso de grandes grupos mixtos podrá existir una pequeña diferencia entre el

maillot usado por las niñas y los niños (las niñas ir con falda y el niño con mono) pero manteniendo diseño y colorido del maillot.

Música:

En todas las modalidades se deberá respetar las normas de la música del código F.I.G. se podrá utilizar música con palabras (cantada).

Normativa:

Se seguirá el código de puntuación de la F.I.G. en cuanto a aspectos generales, con las modificaciones, restricciones y adaptaciones que se detallan en esta normativa.

1.- Normativa técnica:

Se regirá por la Normativa técnica de la FEXG.

APARATOS Y TIEMPO DE LOS EJERCICIOS

CATEGORÍA	MODALIDAD	APARATO	TIEMPO	MÚSICA
PREBEJAMÍN 2014-2015	Gran- Grupo	Manos Libres O Aparato Original	1:45 a 2:00	Podrá ser Cantada

BENJAMÍN 2013- 2014	GRAN-GRUPO	Manos libres o Aparato Original	1:45 a 2:00	Podrá ser Cantada
ALEVÍN 2013-2012- 2011	DÚO, TRIO Y GRAN-GRUPO	Manos libres o Aparato Original	DÚO, TRIO 1:45 a 2:00 GRAN- GRUPO 2:00 a 2:15	Podrá se cantada
INFANTIL 2011-2010- 2009	DÚO, TRIO Y GRAN-GRUPO	Manos libres o Aparato Original	DÚO, TRIO 1:45 a 2:00 GRAN- GRUPO 2:00 a 2:15	Podrá se cantada
CADETE Y JUVENIL 2009 Y ANT	DÚO, TRIO Y GRAN GRUPO	Manos libres o Aparato Original	TRIO 1:45 a 2:00 Gran grupo 2:00 a 2:15	Podrá ser cantada

PREBENJAMÍN GRAN-GRUPO

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

Programa técnico: Manos libres o Aparato original.

Dificultad

6.00 puntos máximo – Manos Libres o Aparato original

Dificultad Corporal

Min. 3 y máx. 4

**Combinación Pasos Danza
Min. 2**

Valor 0.30

**Elementos de Colaboración
entre
las gimnastas con y sin
rotación
del cuerpo.**

Escalas

Min. 3 y máx. 4

**Series de pasos Min. 1 y
Max.4**

Valor 0.30

**Min. 6 Colaboraciones
(0.10 – 0.30)**

**Min. 1 Cascada
(0.30)**

.-

- . - Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 4: En el ejercicio, deben estar presentes las Dificultades de cada Grupo Corporal (mínimo 1 de cada grupo corporal). Saltos, Equilibrios y Rotaciones
- . - No se podrán realizar dificultades en Tour lento
- . - Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente dos series de pasos de Danza, Valor único para cada serie 0.30

JUECES Dificultad

Penalización 0,30

Por cada grupo corporal ausente

Por cada dificultad “prohibida” ejecutada (no se pueden realizar con Tour lento)

Ausencia de dos combinaciones de Pasos de Danza

- . **-Será evaluado únicamente por el Sub-grupo**

EJECUCIÓN

. - La nota de ejecución será de 0 a 10 puntos (Normas autonómicas penalizaciones ejecución).
FALTAS ARTÍSTICAS + FALTAS TÉCNICAS. Todo ello evaluado por las mismas jueces.

BENJAMÍN GRAN- GRUPO

Duración del ejercicio: De 1,45 a 2,00
Gimnastas: 8 o más (hasta un máximo de 16)
Programa técnico: Manos libres o Aparato Original.
Música: Podrá ser cantada (con letra) pero las gimnastas no podrán cantar.

Dificultad 6.00 puntos máximo – Manos Libres o Aparato Original		
Dificultad Corporal Min. 3 y máx. 6	Combinación Pasos Danza Min. 2 Valor 0.30	Elementos de Colaboración entre las gimnastas con y sin pérdida de contacto con el aparato Escalas Min. 6 Colaboraciones (0.10–0.20-0.30-0.40) Min. 1 Escala (0.30)

- . - Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 6: En el ejercicio, deben estar presentes las Dificultades de cada Grupo Corporal (mínimo 1 de cada grupo corporal). Saltos, Equilibrios y Rotaciones.
- . - No se podrán realizar dificultades en Tour lento
- . - Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente dos series de pasos de Danza, Valor único para cada serie 0.30 (4 series máximo).
- . - El valor máximo de la nota final de dificultad será 6.00 puntos.
- . - Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente mínimo 6 elementos de colaboración. 3 puntos máximos en colaboraciones (aunque se puede llevar más)

JUECES DIFICULTAD

Penalización 0,30

Por cada grupo corporal ausente

Por cada dificultad “prohibida” ejecutada (no se pueden realizar con Tour lento)

Ausencia de dos combinaciones de Pasos de Danza

Menos de 6 elementos de colaboración

Ausencia de una escala

EJECUCIÓN

. - La nota de ejecución será de 0 a 10 puntos (Normas autonómicas penalizaciones ejecución).

FALTAS ARTÍSTICAS + FALTAS TÉCNICAS. Todo ello evaluado por las mismas jueces.

ALEVÍN GRAN GRUPO

Duración del ejercicio: De 2,00 a 2,15
 Gimnastas: 8 o más (hasta un máximo de 16)
 Programa técnico: Manos libres o Aparato Original.
 Música: Podrá ser cantada (con letra) pero las gimnastas no podrán cantar.

DIFICULTAD (D)		
8.00 puntos máximo – Aparato Original		
Dificultad Corporal Min. 3 y máx. 6	Combinación Pasos Danza Min. 2 Valor 0.30	Elementos de Colaboración entre las gimnastas con y sin pérdida de contacto con el aparato Escalas Min. 6 Colaboraciones (0.10–0.20-0.30-0.40) Min. 1 Escala (0.30)

- . - Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 6: En el ejercicio, deben estar presentes las Dificultades de cada Grupo Corporal (mínimo 1 de cada grupo corporal). Saltos, Equilibrios y Rotaciones.
- . - No se podrán realizar dificultades en Tour lento
- . - Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente dos series de pasos de Danza, Valor único para cada serie 0.30
- . - El valor máximo de la nota final de dificultad será 8.00 puntos.
- . - Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente mínimo 6 elementos de colaboración. 3 puntos máximo en colaboraciones (aunque se puede llevar más)

JUECES DIFICULTAD

Penalización 0,30

Por cada grupo corporal ausente

Por cada dificultad "prohibida" ejecutada (no se pueden realizar con Tour lento)

Menos de 6 elementos de colaboración

Ausencia de dos combinaciones de Pasos de Danza

Ausencia de una escala

JUECES EJECUCIÓN

. - La nota de ejecución será de 0 a 10 puntos (Normas autonómicas penalizaciones ejecución).

FALTAS ARTÍSTICAS + FALTAS TÉCNICAS. Todo ello evaluado por las mismas jueces (no se realizarán subgrupos).

INFANTIL,

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

Gimnastas: 8 o más (hasta un máximo de 16)

Programa técnico: Manos libres o Aparato Original.

Música: Podrá ser cantada (con letra) pero las gimnastas no podrán cantar.

Dificultad (D) 8.00 puntos máximo –Manos libres o Aparato
Original

Dificultad Corporal Min. 3 y máx. 6	Combinación Pasos Danza Min. 2 Valor 0.30	Elementos de Colaboración entre las gimnastas con y sin pérdida de contacto con el aparato Escalas Min. 6 Colaboraciones (0.10-0.20-0.30-0.40) Min. 1 Escala (0.30)
--	--	--

- . - Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 6: En el ejercicio, deben estar presentes las Dificultades de cada Grupo Corporal (mínimo 1 de cada grupo corporal). Saltos, Equilibrios y Rotaciones.
- . - No se podrán realizar dificultades en Tour lento
- . - Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente dos series de pasos de Danza, Valor único para cada serie 0.30 (4 series máximo).
- . - El valor máximo de la nota final de dificultad será 8.00 puntos.
- . - Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente mínimo 6 elementos de colaboración. 3 puntos máximos en colaboraciones (aunque se puede llevar más)

JUECES DIFICULTAD

Penalización 0,30

Por cada grupo corporal ausente

Por cada dificultad “prohibida” ejecutada (no se pueden realizar con Tour lento)

Ausencia de dos combinaciones de Pasos de Danza

Menos de 6 elementos de colaboración

Ausencia de una escala

JUECES EJECUCIÓN

. - La nota de ejecución será de 0 a 10 puntos (Normas autonómicas penalizaciones ejecución).
FALTAS ARTÍSTICAS + FALTAS TÉCNICAS. Todo ello evaluado por las mismas jueces (no se realizarán subgrupos).

CADETE Y JUVENIL GRAN-GRUPO

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

Gimnastas: 8 o más (hasta un máximo de 16)

Programa técnico: Manos libres o Aparato Original.

Música: Podrá ser cantada (con letra) pero las gimnastas no podrán cantar.

<p style="text-align: center;">Dificultad (D) 8.00 puntos máximo –Manos libres o Aparato</p> <p>Original</p>

Dificultad Corporal Min. 3 y máx. 6	Combinación Pasos Danza Min. 2 Valor 0.30	Elementos de Colaboración entre las gimnastas con y sin pérdida de contacto con el aparato Escalas Min. 6 Colaboraciones (0.10-0.20-0.30-0.40) Min. 1 Escala (0.30)
--	--	--

- . - Mínimo 3 dificultades corporales y máximo 6: En el ejercicio, deben estar presentes las Dificultades de cada Grupo Corporal (mínimo 1 de cada grupo corporal). Saltos, Equilibrios y Rotaciones.
- . - No se podrán realizar dificultades en Tour lento
- . - Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente dos series de pasos de Danza, Valor único para cada serie 0.30 (4 series máximo).
- . - El valor máximo de la nota final de dificultad será 8.00 puntos.
- . - Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente mínimo 6 elementos de colaboración. 3 puntos máximos en colaboraciones (aunque se puede llevar más)

JUECES DIFICULTAD

Penalización 0,30

Por cada grupo corporal ausente

Por cada dificultad “prohibida” ejecutada (no se pueden realizar con Tour lento)

Ausencia de dos combinaciones de Pasos de Danza

Menos de 6 elementos de colaboración

Ausencia de una escala

JUECES EJECUCIÓN

. - La nota de ejecución será de 0 a 10 puntos (Normas autonómicas penalizaciones ejecución).
FALTAS ARTÍSTICAS + FALTAS TÉCNICAS. Todo ello evaluado por las mismas jueces (no se realizarán subgrupos).

DÚOS Y TRIOS, ALEVÍN, INFANTIL, CADETE/ JUVENIL

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

Gimnastas: 3

Manos libres o Aparato Original.

Dificultad			
6.00 puntos máximo			
DIFICULTAD		Elementos	Elementos de

Dificultad. Corporal	D. Con Intercambio	Combinación Pasos de Danza	dinámicos con rotación	Colaboración con o sin rotación	
Min. 1 - Max. 4	Min. 1 - Max. 4	Min. 2	Max. 1 Min	Min. 6	
		Valor 0.30			

- . - 3 dificultades corporales: En el ejercicio, deben estar presentes las Dificultades de cada Grupo Corporal (1 de cada grupo corporal). Saltos, Equilibrios y Rotaciones.
- . - No se podrán realizar dificultades en Tour lento
- . - 3 dificultades de intercambio: Será obligatorio llevar 3 dificultades de intercambio diferentes.
- . - Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente dos series de pasos de Danza, Valor único para cada serie 0.30 (4 series máximo).
- . - El valor máximo de la nota final de dificultad será 6.00 puntos.
- . - Cada ejercicio deberá tener obligatoriamente mínimo 6 elementos de colaboración. 3 puntos máximos en colaboraciones (aunque se puede llevar más)

JUECES DIFICULTAD

Penalización 0,30

Por cada grupo corporal ausente

Menos de 3 dificultades de intercambio.

Por cada dificultad "prohibida" ejecutada (No se pueden realizar con Tour lento)

Ausencia de dos combinaciones de Pasos de Danza

Más de 1 riesgo

Menos de 6 elementos de colaboración

JUECES EJECUCIÓN

- La nota de ejecución será de 0 a 10 puntos (Normas autonómicas penalizaciones ejecución).

FALTAS ARTÍSTICAS + FALTAS TÉCNICAS. Todo ello evaluado por las mismas jueces (no se realizarán subgrupos).

ACLARACIONES

COLABORACIÓN EJERCICIO DE M.L.:

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).

EL VALOR DE CADA COLABORACIÓN EN MANOS LIBRES
SERÁ DE 0,10 CUANDO NO
EXISTA INVERSIÓN

EL VALOR DE CADA COLABORACIÓN EN MANOS LIBRES CON
INVERSIÓN (POR ENCIMA,

POR DEBAJO O A TRAVES) SERA DE 0,30. (En caso de realizarse en subgrupos, en todos los subgrupos alguna gimnasta deberá realizar inversión).

Entre una colaboración y otra se deberá cambiar de formación.

Nota: *Hay un máximo de 3.00 por Colaboraciones, pero se puede llevar más de 3.00 puntos.*

GRANDES GRUPOS - Valoración de los ejercicios

Elección del aparato

Categoría Prebenjamín : Manos Libres (sin aparato)

Resto de las categorías:

Se podrá utilizar un aparato de rítmica de los conocidos transformados con alguna peculiaridad distintiva de los aparatos clásicos de rítmica, 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 (BD):

Según código F.I.G. más las incluidas en el Zonal Judex.

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...): 0.20 puntos
- . - Colaboración con inversión: 0.30 puntos
- . - Colaboración con pérdida de contacto con el aparato + inversión (no es necesario que la dos acciones las realice la misma gimnasta): 0.40 puntos

ESCALA:

Se deberá realizar una escala obligatoriamente durante el ejercicio. Valor = 0.30 puntos cada vez.

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).

FALTAS ARTÍSTICAS

Se valorará según TABLA (Normas autonómicas penalizaciones ejecución). faltas artísticas, 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. Los jueces valorarán de 0 a 2 punto el manejo de aparato, dando mejor puntuación cuanto más se utilice el aparato original y de la forma más variada posible.

FALTAS TÉCNICAS

Según TABLA (Normas autonómicas penalizaciones ejecución). faltas técnicas en cuanto a la sincronización, formaciones, técnica corporal...

Se penalizará 0,30 por aparato estático cada vez que el aparato original esté por más de 2 movimientos totalmente quietos.

Nota: Debido a la peculiaridad de las situaciones vividas en los clubes se mantiene durante la temporada 2022 dos modalidades de participación en los grandes grupos, tríos y dúos...con aparato original o manos libres, con el objetivo de facilitar la participación. Se obtendrán clasificaciones separadas.