

JUDEX 2024 DE LA FEDERACIÓN EXTREMEÑA GIMNASIA RÍTMICA

DÚO, TRIOS 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 o hayan participado en el nivel de (Iniciación, Promoción, Nacional Base y Absoluto) no podrán participar en la modalidad de dúo, trío, ni gran grupo.

2.- CLASIFICACIONES:

Los primeros clasificados en cada modalidad y categoría.

Dúo – 3 primeros clasificados de cada categoría

Trío - 3 primeros clasificados de cada categoría

Gran Grupo - 3 primeros clasificados de cada categoría

NORMATIVA TÉCNICA DE GIMNASIA RÍTMICA

Categorías:

Prebenjamín: dúo, trío y gran- grupo (8 – 16 componentes)

Benjamín: dúo, trío y gran - grupo (8 – 16 componentes)

Alevín: dúo, trío y Gran- grupo (8- 16 componentes)

Infantil: dúo, trío y Gran- grupo (8- 16 componentes)

Cadete /Juvenil: dúo, trío y Gran-grupo (8- 16 componente

Modalidades:

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

Masculino, Femenino y Mixto.

Vestimenta:

Todos/as los/as gimnastas deberán utilizar maillot con o sin medias, y 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.

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 2017- 2016	DÚO TRIO Gran- Grupo	Aparato Original Mitad Aparato original y manos libres	1:45 a 2:00	Podrá ser Cantada

BENJAMÍN 2017- 2015- 2016	DÚO TRIO GRAN-GRUPO	Aparato Original Mitad Aparato original y manos libres	1:45 a 2:00	Podrá ser Cantada
ALEVÍN 2015-2013- 2014	DÚO TRIO GRAN-GRUPO	Aparato Original Mitad Aparato original y manos libres	DUO, TRIO 1:45 a 2:00 GRAN- GRUPO 2:00 a 2:15	Podrá se cantada
INFANTIL 2013-2011- 2012.	DÚO TRIO GRAN-GRUPO	Aparato Original Mitad Aparato original y manos libres	DUO-TRIO 1:45 a 2:00 GRAN- GRUPO 2:00 a 2:15	Podrá se cantada
CADETE - JUVENIL 2010 y anteriores.	DÚO TRIO GRAN-GRUPO	Aparato Original Mitad aparato original y manos libres	DUO- TRIO 1:45 a 2:00 GRAN- GRUPO 2:00 a 2:15	Podrá ser cantada

PREBENJAMÍN DÚO, TRIO , GRAN-GRUPO

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

Programa técnico: Aparato original. (grandes grupos mitad aparato original y mitad manos libres entre 8 y 16 gimnastas)

Dificultad

6.00 puntos máximo – Manos Libres

Dificultad Corporal

Min. 3 y máx. 4

Combinación Pasos Danza

Min. 1

Max. 4

Valor 0.30

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

Escalas

Min. 3 y máx. 4 Min. 1

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 una serie de pasos de Danza, Valor único para cada serie 0.30 (4 series máximo)

JUECES Dificultad

Penalización 0,30

Por cada grupo corporal ausente
Por cada dificultad "prohibida" ejecutada (no se pueden realizar con Tour lento)
Ausencia de una combinación de Pasos de Danza.

EJECUCIÓN

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

ARTÍSTICO

.- La nota de Artístico será de 0 a 10 puntos.

BENJAMÍN, DÚO, TRIO, GRAN- GRUPO

Duración del ejercicio: De 1,45 a 2,00
Gimnastas gran grupo: 8 o más (hasta un máximo de 16)
Programa técnico: Aparato Original. (grandes grupos mitad aparato original y mitad manos libres)
Música: Podrá ser cantada (con letra)

Dificultad 6.00 puntos máximo – Aparato Original		
Dificultad Corporal Min. 3 y máx. 6	Combinación Pasos Danza Min. 1 Max. 4 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 una serie 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 una combinación 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).

ARTISTICO

.- La nota de Artístico de 0 a 10 puntos.

ALEVÍN GRAN GRUPO

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

Gimnastas: 8 o más (hasta un máximo de16)

Programa técnico: mitad Aparato Original y mitad manos libres

DIFICULTAD (D)

8.00 puntos máximo – Aparato Original

Dificultad Corporal Min. 3 y máx. 6	Combinación Pasos Danza Min. 1 y Max. 4 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 una serie 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 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 una combinación de Pasos de Danza
 Ausencia de una escala

JUECES EJECUCIÓN

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

JUECES ARTÍSTICO

.- La nota de Artístico será de 0 a 10 puntos.

INFANTIL GRAN-GRUPO

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

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

Programa técnico: Mitad Aparato Original y mitad manos libres

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. 1 y Max. 4 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 una serie 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 una combinación 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).

JUECES ARTÍSTICO

- .- La nota de Artístico será de 0 a 10 puntos.

CADETE /JUVENIL GRAN GRUPO

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

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

Programa técnico: Mitad Aparato Original y mitad manos libres

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. 1 y Max. 4 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).

Salto, Equilibrios y Rotaciones.

. - No se podrán realizar dificultades en Tour lento

. - Cada ejercicio deberá presentar obligatoriamente una serie 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 una combinación 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).

.

JUECES ARTÍSTICO

.- La nota de Artístico será de 0 a 10 puntos.

DUO Y TRIO, ALEVÍN, INFANTIL, CADETE/ JUVENIL

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

Gimnastas: 3

Aparato Original.

Dificultad					
6.00 puntos máximo					
DIFICULTAD		Combinación Pasos de Danza	Elementos dinámicos con rotación	Elementos de Colaboración con o sin rotación	
Dificultad. Corporal					
Min. 1 - Max. 4	D. Con Intercambio	Min. 1 - Max. 4	Max. 1 min	Min. 6	
	Min. 1 - Max. 4	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 una serie 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 una combinación 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

JUECES ARTÍSTICO

.- La nota de Artístico será de 0 a 10 puntos.

ACLARACIONES

SE PERMITIRÁ QUE UNA MISMA GIMNASTA PUEDA REALIZAR DOS EJERCICIOS DE GRANDES GRUPOS DISTINTOS DENTRO DE SU CATEGORÍA.

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).

GRANDES GRUPOS - Valoración de los ejercicios

No se podrá utilizar un aparato de rítmica de los conocidos, 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

Según Código de puntuación 2022-2024

.*Se valorará fundamentalmente la Composición del ejercicio.*

FALTAS TÉCNICAS

Según Código de puntuación 2022-2024