

FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE GIMNASIA  
NORMATIVA JUDEX 2026  
GIMNASIA RÍTMICA



## CONSIDERACIONES GENERALES:

Todas las participantes deberán ajustarse a la Normativa General FEXG 2026

Todos los participantes deberán estar inscritos en los JUDEX 2026, 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 ;??????????????????.**

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 (2018-2019-2020)
- Benjamín (2017)
- Alevín (2015-2016)
- Infantil (2013-2014)
- Cadete (2011-2012)
- Juvenil (2010 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, con su respectiva inscripción conforme a lo dispuesto:

- 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.

Así mismo, a efecto de responsabilidad, todos los colaboradores que de alguna manera participen en alguna actividad federativa, deberán estar vinculado a esta federación como mínimo con la tasa de gestión JUDEX, licencia autonómica y/o nacional. No podrán estar en pista personas quienes no cumplan la ley del deporte y además estén inscritos en los JUDEX., en cumplimiento de las normas generales de nuestra comunidad.

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 (2025) 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). El nivel máximo de competición para gimnastas que no participen en los campeonatos de España será Competición Base Judex (independiente de si alguna vez anteriormente han participado en niveles superiores). Como excepción, en las categorías en las que la participación sea menor a 4 gimnastas, la entrenadora podrá decidir el ascenso o no de la gimnasta medallista.

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 PARTICIPACIÓN, CATEGORÍAS Y PROGRAMA TÉCNICO

### - NIVEL 1: COMPETICIÓN ZONAL INDIVIDUAL:

Prebenjamín (2019-2018) manos libres  
 Benjamín (2017) manos libres  
 Alevín (2015-2016) manos libres  
 Infantil (2013-2014) pelota  
 Cadete y Juvenil (2012 y anteriores) aro




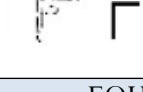




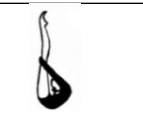

#### DIFICULTAD:


DIFICULTAD CORPORAL	PASOS DE DANZA	ELEMENTOS DINÁMICOS DE ROTACIÓN	DIFICULTAD DEL APARATO
<b>BD</b> Mín. 3 Máx. 4 Valor máx de 0,30	<b>S</b> Mínimo 2 (ML) Mínimo 2 (Aparato)	<b>R1</b> Máx 3	<b>DA</b> 5 Mín / 8 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. Si en el ejercicio se presentaran dificultades de mayor valor a 0,30, estas dificultades no serán contabilizadas por la juez pero no se penalizarán. No se permiten dificultades combinadas, en caso de que alguna gimnasta presente en su ejercicio dificultades combinadas, no se penalizará, pero se contabilizarán como dificultades aisladas independientes.
- Mínimo 2 series de pasos para los ejercicios de manos libres y también 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 máximo 3. Se penalizará si se realizan DER de 2 rotaciones. El riesgo se validará cuando tenga la altura mínima de una vez la altura de la gimnasta.

- Las dificultades de aparato (DA) serán mínimo 5 y máximo 8 en todo el ejercicio y se contabilizarán en orden cronológico de ejecución. Si una gimnasta presenta más de 8 DA no será penalizada pero no se contabilizarán.
- Para el nivel zonal se adjunta una pequeña tabla de dificultades adaptadas de valor 0'10

**EJECUCIÓN Y ARTÍSTICO:** Según Código FIG. (Nota aclaratoria: en ejecución no se penalizará la parada en la posición en las dificultades de la tabla anexa). En el apartado de artístico la juez bonificará con 0,10 las gimnastas que presenten en su ejercicio 3 desplazamientos en diferentes direcciones.

DIFICULTADES NIVEL ZONAL		
SALTO	DESCRIPCIÓN	VALOR
	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
EQUILIBRIO	DESCRIPCIÓN	VALOR
	Spagat con manos arriba no apoyadas en el suelo y cadera alineada. En la posición debe realizar un gesto.	0,10
	Extensión de Rodillas. Piernas juntas con flexión de 90° mínimo manteniendo pelvis en la vertical, cabeza detrás. En la posición la gimnasta debe realizar un gesto.	0,10
	Extensión de pie. Piernas juntas o ligeramente separadas, flexión de 90° mínimo , pelvis en la vertical. En la posición la gimnasta debe realizar un gesto.	0,10
	Equilibrio passé abierto en planta. En la posición la gimnasta debe realizar un gesto.	0,10
	Plancha en suelo con apoyo de manos, hombros y barbilla.	0,10
ROTACIÓN	DESCRIPCIÓN	VALOR
	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: COMPETICIÓN JUDEX INICIACIÓN:**

Prebenjamín (2018-2019) manos libres  
Benjamín (2017) manos libres  
Alevín (2015-2016) aro  
Infantil (2013-2014) cinta  
Cadete (2011-2012) pelota  
Juvenil (2010 y anteriores) mazas

**DIFICULTAD:** El nivel Iniciación se registrará por la normativa Nacional base Individual RFEG 2026 con un valor en las dificultades de 0,10 menos que el valor establecido en cada categoría por la RFEG.

**EJECUCIÓN Y ARTÍSTICO:** Según Código FIG. En el apartado de artístico la juez bonificará con 0,10 las gimnastas que presenten en su ejercicio 3 desplazamientos en diferentes direcciones.

- **NIVEL 3: COMPETICIÓN JUDEX PROMOCIÓN:** Normativa Nacional Base individual 2026 de la RFEG, se recuerdan edades y aparatos:

Prebenjamín (2018-2019) manos libres  
Benjamín (2017) manos libres  
Alevín (2015-2016) aro  
Infantil (2013-2014) cinta  
Cadete (2011-2012) pelota  
Juvenil (2010 y anteriores) mazas

**EJECUCIÓN Y ARTÍSTICO:** Según Código FIG. En el apartado de artístico la juez bonificará con 0,10 las gimnastas que presenten en su ejercicio 3 desplazamientos en diferentes direcciones.

- **NIVEL 4: COMPETICIÓN 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 2026 de la RFEG, se recuerdan edades y aparatos:

Prebenjamín (2018-2019) manos libres  
Benjamín (2017) manos libres  
Alevín (2015-2016) aro  
Infantil (2013-2014) cinta  
Cadete (2011-2012) pelota  
Juvenil (2010 y anteriores) mazas

La competición **Copa Base Individual** seguirá la Normativa copa base 2026 establecida por la RFEG, podrán competir en este nivel gimnastas que tengan licencia autonómica mínimo sin que tengan intención de participar a nivel nacional posteriormente, de igual modo gimnastas que no participen en esta fase Judex podrán presentarse a los controles clasificatorios más cercanos a la fecha del nacional, se recuerdan edades y aparatos:

Prebenjamín (2018) cuerda  
Benjamín (2017) pelota  
Alevín (2015-2016) pelota  
Infantil (2013-2014) aro  
Cadete (2011-2012) cinta  
Juvenil (2010 y anteriores) pelota

La competición **Copa Base Conjuntos** seguirá la Normativa Copa Base Conjuntos 2026 establecida por la RFEG, se recuerdan edades y aparatos:

Prebenjamín (2018-2019) 5 manos libres  
Benjamín (2017-2018) 5 manos libres  
Alevín (2015, 2016 y 2017) 5 aros  
Infantil (2013, 2014 y 2015) 5 mazas  
Cadete (2011, 2012 y 2013) 5 cintas  
Juvenil (2011 y anteriores) 3 aros y 2 cintas

- **NIVEL 5: COMPETICIÓN INDIVIDUAL ABSOLUTO:** Seguirá la Normativa Nacional Absoluto 2026 establecida por la RFEG, se recuerdan edades y aparatos y cómo se realizarán en las dos fases de nuestras competiciones JUDEX:

**Primera fase de competición JUDEX absoluto individual:**

Benjamín (2017-2018) manos libres  
Alevín (2015-2016) manos libres y aro  
Infantil (2013-2014) cuerda y pelota  
Junior (2011-2012) pelota y aro  
Senior (2010 y anteriores) aro y pelota (masculino cuerda)

**Segunda fase de competición JUDEX absoluto individual:**

Benjamín (2017-2018) cuerda  
Alevín (2015-2016) pelota  
Infantil (2013-2014) cinta  
Junior (2011-2012) mazas  
Senior (2011 y anteriores) cinta (masculino mazas)

- **NIVEL 6: COMPETICIÓN INDIVIDUAL ABSOLUTO EQUIPOS:** Seguirá la Normativa Nacional Absoluto equipos 2026 establecida por la RFEG, se recuerdan edades y aparatos:

Benjamín (2017-2018) manos libres y cuerda  
Alevín (2015-2016-2017) manos libres, aro y pelota  
Infantil (2013-2014-2015) cuerda, pelota y cinta  
Junior (2011-2012-2013) aro, pelota y mazas  
Senior (2011 y anteriores) aro, pelota y cinta

- **NIVEL 7: COPA DE EXTREMADURA:** Esta competición constará de dos niveles Nacional Base Individual y Nacional Absoluto Individual que seguirán las normativas Nacional Base Individual 2026 y Normativa Nacional Absoluta Individual 2026 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 (2018-2019) manos libres  
Benjamín (2017) manos libres  
Alevín (2015-2016) aro  
Infantil (2013-2014) cinta  
Cadete (2011-2012) pelota  
Juvenil (2010 y anteriores) mazas

#### **NACIONAL ABSOLUTO INDIVIDUAL:**

Benjamín (2017-2018) manos libres  
Alevín (2015-2016) manos libres  
Infantil (2013-2014) cinta  
Junior (2011-2012) pelota  
Senior (2010 y anteriores) aro

- **NIVEL 8: CONJUNTOS:** Los conjuntos estarán formados por 5 gimnastas para los niveles zonal y escuelas, y pueden incluir a gimnastas masculinos. En el nivel zonal se permitirá que una gimnasta participe en 2 conjuntos distintos, previo aviso del técnico en la hoja de inscripción, si el técnico no avisa de esta situación previamente en la inscripción, tendrá una sanción de 10€. Los conjuntos Nacional Base y Absoluto se registrarán por las normativas de la RFEG 2026 para conjuntos (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 (2019-2018) 5 manos libres  
Benjamín (2017-2018) 5 manos libres  
Alevín (2017-2016 y 2015) 5 manos libres  
Infantil (2015-2014 y 2013) 5 aros  
Cadete y Juvenil (2012 y anteriores) 5 pelotas

CATEGORÍA	DB	DE	DA	C	C C	CC	CR	CL
Prebenjamín	Min 3 Máx 5 (máx 0,40)		Min 6 Máx 8	Min 2		Min 1	Min 2	Min 1
Benjamín	Min 3 Máx 5 (máx 0,40)		Min 6 Máx 8	Min 2		Min 1	Min 2	Min 1
Alevín	Min 3 Máx 5 (máx 0,40)		Min 6 Máx 8	Min 2		Min 1	Min 2	Min 1
Infantil	Min 3 Máx 5 (máx 0,40)	Min 1 D=6m	Min 6 Máx 10 GFE 1		Min 2	Min 2	Min 2	
Cadete y juvenil	Min 3 Máx 5 (máx 0,40)	Min 1 D=6m	Min 6 Máx 10 GFE 1		Min 2	Min 2	Min 2	

- Cada ejercicio deberá tener un mínimo de 3 dificultades corporales y un máx de 5 (siendo obligatorio que todos los grupos corporales estén representados), de valor máx 0,40. Min 1 salto, min 1 equilibrio, min 1 rotación.
- Para las dificultades, también será válida la tabla de dificultades de 0,10 adaptadas para zonal individual.
- Deberá tener 2 series de pasos de danza.

TIPOS DE COLABORACIONES MANOS LIBRES Y APARATOS	VALOR
<b>C:</b> las 5 o 6 gimnastas del conjunto crean una relación, ya sea directamente (por contacto con la gimnasta/s y/o paso a través, por encima o por debajo sin rotación corporal y sin elevación de ninguna gimnasta)	<b>0,10</b>
<b>CC:</b> Las 5 o 6 gimnastas del conjunto crean una relación, ya sea directamente (por contacto con la gimnasta/s y/o paso a través, por encima o por debajo sin rotación corporal). La relación/es pueden realizarse conjuntamente o por subgrupos. Este tipo de colaboraciones incluyen relaciones realizadas con un mínimo de 3 acciones idénticas con relaciones corporales, realizadas en sucesión. <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 gimnasta realizando la misma acción un mínimo de 3 veces seguida.</li> <li>• Varias gimnastas realizando una acción idéntica en sucesión para un total de un mínimo de 3 acciones.</li> </ul>	<b>0,20</b>
<b>CR:</b> colaboración con rotación corporal. Si más de una gimnasta realiza la rotación, estas deben ser idénticas. Es posible realizar la rotación con o sin ayuda de las compañeras, con o sin paso por encima, a través o por debajo. El valor será incrementado en 0,10 para cada gimnasta que realice la acción principal (MÁX 3 gimnastas realizando el riesgo corporal)	<b>0,20</b>
<b>C↗</b> : Colaboración con lanzamiento múltiple. Un lanzamiento simultáneo de alto o largo de 2 o más aparatos lanzados por la misma gimnasta para ser atrapados por sus compañeras, y no para ser atrapados por ella misma.  <b>c⇓</b> : Colaboración con múltiples capturas. Captura de dos o más aparatos por la misma gimnasta. Las capturas deben realizarse simultáneamente o en rápida sucesión (sin rebote ni relanzamiento).	<b>0,20</b>

**Conjuntos escuela:** Se registrarán por la Normativa Nacional Base de conjuntos de la RFEG 2026, con un valor en la dificultad de 0,10 menos de lo que marque la normativa RFEG 2026 en cada categoría.

Prebenjamín (2018-2019) 5 manos libres  
Benjamín (2017-2018) 5 manos libres  
Alevín (2017-2016 y 2015) 5 aros  
Infantil (2015-2014 y 2013) 3 aros y 2 pelotas  
Cadete y Juvenil (2012 y anteriores) 2 aros y 3 pelotas

**Conjuntos Nacional Base:** Normativa Nacional Base de Conjuntos 2026 establecida por la RFEG. Se recuerdan edades y aparatos:

Prebenjamín (2019-2018) 5 manos libres  
Benjamín (2018-2017) 5 manos libres  
Alevín (2017-2016 y 2015) 5 aros  
Infantil (2015-2014 y 2013) 5 mazas  
Cadete (2013-2012 y 2011) 5 cintas  
Juvenil (2011 y anteriores) 3 aros y 2 cintas

**Conjuntos Absoluto:** Normativa Nacional de Conjuntos Absoluto 2026 establecida por la RFEG. Se recuerdan edades y aparatos:

Benjamín (2018-2017) 5 manos libres  
Alevín (2017-2016 y 2015) 5 aros y 5 manos libres  
Infantil (2015-2014 y 2013) 5 pelotas  
Junior (2013-2012 y 2011) 5 mazas  
Sénior (2011 y anteriores) 3 pelotas y 2 aros

**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.

En la sede donde se desarrolle cada competición, el club colaborador se compromete a poner una persona colaboradora en la organización.

## **ARTÍCULO 3º.- MÚSICAS**

Se permitirán utilizar músicas con letra en los niveles de competición  
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  
Si las músicas son enviadas fuera de plazo habrá una sanción de 10€ por música.

## **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 tanto en individuales como equipos 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 y en la clasificación general de equipos.
- 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 2025. (Ver consideraciones generales)
- 2.- El plazo de inscripción a cada fase finalizará 15 días naturales antes de la fecha de la competición. Empezando a contar desde el primer día de los 15.
- 3.- Se podrán hacer inscripciones a JUDEX fuera de plazo hasta 5 días antes de la competición pagando una penalización de 15€ 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 DE CARÁCTER GENERAL 1:

Lógicamente, esta Normativa está sujeta a poder introducir algunos cambios o modificaciones, en función los requisitos técnicos que disponga la RFEG, en beneficio de nuestra Federación.

### **PARTICIPACIÓN DE GIMNASTAS FUERA DE LA COMUNIDAD:**

1. Las gimnastas que pudieran venir de fuera de nuestra comunidad solo a disputar los respectivos campeonatos de España por Extremadura tendrán limitada su inscripción a las plazas que quedaran libres, en nuestros controles y competiciones regionales. Lógicamente las gimnastas que vivan fuera de Extremadura (por motivos de estudios, trabajo, traslados de familias, etc.) pero tengan licencia nacional con nosotros **en toda la temporada**, estarán sujetas a las mismas normas preceptivas para disputar los clasificatorios a los nacionales, que el resto de las que residan en nuestra región.
2. La selección de las gimnastas que puedan optar a las plazas vacantes, anteriormente descritas, tendrán que realizar un control específico por parte de nuestra federación que será quien al final dará el visto bueno o no sobre este aspecto.
3. A la hora de participar en esta selección las gimnastas candidatas a desarrollar este control acreditarán que tienen en vigor, un seguro de accidente deportivo con cobertura nacional. Después estarán obligadas a suscribir la mutualización deportiva en Extremadura haciendo efectivo **25 €** del seguro de accidente deportivo en nuestra federación, que lo abonarán después del control.
4. En el caso de que el dictamen a la participación sobre estas plazas vacantes sea favorable, todas las gimnastas (tanto de individuales como de conjuntos) abonará **una tasa de 100 €** por persona (en concepto del pago del control y el expediente de inscripción por parte de los servicios administrativos de nuestra Federación), independientemente de las tasas y/o sanciones que tengan estipuladas sobre estas competencias la RFEG.