

JUDEX 2026 DE LA FEDERACIÓN EXTREMEÑA

GIMNASIA RÍTMICA

DÚO, 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 como mínimo la tasa de gestión Judex de la Federación Extremeña de Gimnasia. Representando a un Ayuntamiento, Junta Vecinal, Club Deportivo o centros de Enseñanza públicos, privados o concertados, según lo dispuesto por la Dirección General de deportes de nuestra comunidad, en las categorías de prebenjamin, 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

Diplomas de participación para todos.

NORMATIVA TÉCNICA DE GIMNASIA RÍTMICA

Categorías:

Prebenjamin: dúo, trío y gran- grupo (6 – 16 componentes)

Benjamín: dúo, trío y gran - grupo (6 – 16 componentes)

Alevín: dúo, trío y Gran- grupo (6- 16 componentes)

Infantil: dúo, trío y Gran- grupo (6- 16 componentes)

Cadete /Juvenil: dúo, trío y Gran-grupo (6- 16 componente)

Modalidades:

Los equipos tanto para dúo, Trío 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 2019- 2018 | DÚO TRIO Gran- Grupo | Aparato Original | 1:45 a 2:00 | Podrá ser Cantada |
| BENJAMÍN 2019- 2018- 2017 | DÚO TRIO GRAN-GRUPO | Aparato Original | 1:45 a 2:00 | Podrá ser Cantada |
| | DÚO | | DUO, TRIO | |

| | | | | |
|--|--|-----------------------------------|--|--------------------------|
| ALEVÍN 2017-2016-2015 | TRIO GRAN-GRUPO | Aparato Original | 1:45 a 2:00 GRAN-GRUPO 2:00 a 2:15 | Podrá se cantada |
| INFANTIL 2015-2014-2013. | DÚO TRIO GRAN-GRUPO | Aparato Original | DUO-TRIO 1:45 a 2:00 GRAN-GRUPO 2:00 a 2:15 | Podrá se cantada |
| CADETE - JUVENIL 2013 y anteriores. | DÚO TRIO GRAN-GRUPO | Aparato Original | DUO-TRIO 1:45 a 2:00 GRAN-GRUPO 2:00 a 2:15 | Podrá ser cantada |

Para todas las categorías la dificultad será de mínimo 3 y máximo 6 DB de valor máximo permitido de 0,40, así como mínimo 5 y máximo 10 colaboraciones.

No se permiten DB combinadas

Deben estar representados todos los grupos corporales

Mínimo deben presentar 2 series de pasos

Si un ejercicio presenta mas DB o colaboraciones de las permitidas, no serán contabilizadas pero no serán penalizadas.

EJECUCIÓN: código FIG

ARTÍSTICO: código FIG

ACLARACIONES

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

GRANDES GRUPOS - Valoración de los ejercicios

No se podrá utilizar un aparato de rítmica de los conocidos.
Deberá ser posible utilizar el aparato para realizar algún elemento con él, no deberá ser un 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).