



**REGLAMENTACION
GIMNASIA RITMICA
INDIVIDUAL Y CONJUNTOS
2023**



FEDERACIÓN DEPORTIVA PERUANA DE GIMNASIA

GIMNASIA RÍTMICA REGLAMENTACIÓN 2023 INDIVIDUAL Y CONJUNTO

REGLAMENTACION 2023

La siguiente reglamentación regirá durante todo el 2023 para los torneos oficiales de la FDPG. Incluye la recopilación básica del CoP FIG para las categorías Junior y Sénior, la reglamentación específica del área suramericana basada en las reglas del programa AGE GROUP (CONSUGI) y la reglamentación Iniciación, propuesta por el comité técnico del país.

NIVEL		EDADES*
INICIACIÓN	A	6 años
	B	7-8 años
	C	9-10 años
	D	11-12 años
	E	13,14 Y 15 años
	F	16 a más
AGE GROUP	AC2	9-10 años
	AC3	11-12 años
	AC4	13-14 años
FIG	JUNIOR	13-15 años
	SENIOR	16 a más años

*Edades cumplidas al 31 de diciembre.





PROGRAMA CAMPEONATO APERTURA

INDIVIDUAL							
NIVEL	EDAD	ML	CUERDA	ARO	PELOTA	MAZAS	CINTA
IA	6	X					
IB	7-8	X					
IC	9-10	X					
ID	11-12	X					
IE	13-14-15			X			
IF	16 a +			X			
AC2	9-10	X	X		X		
AC3	11-12	X			X	X	
AC4	13-14				X	X	X
JUNIOR	13-14-15			X	X	X	X
SENIOR	16+			X	X	X	X

CONJUNTO - 2.30"							
NIVEL	EDAD	ML	5CUERDAS	5AROS	5PELOTAS	5CINTAS	3+2
IAB	6 a 8	X					
ICD	9 a 12	X					
IEF	13 a +			X			
SENIOR	16 a +			X			X

DUOS - TRIOS			
NIVEL	EDAD	DUOS	TRIOS
IAB	6 a 8	MANOS LIBRES	MANOS LIBRES
ICD	9 a 12	2 AROS	3 PELOTAS
IEF	13 a +	2 AROS	3 PELOTAS

LOS REQUERIMIENTOS PARA LAS CATEGORIAS AGE GROUP, JUNIOR Y SENIOR ESTAN ESCRITOS EN EL REGLAMENTO CONSUGI DE GIMNASIA RÍTMICA





PROGRAMA COPA FEDERACIÓN

INDIVIDUAL							
NIVEL	EDAD	ML	CUERDA	ARO	PELOTA	MAZAS	CINTA
IA	6				X		
IB	7-8		X				
IC	9-10				X		
ID	11-12			X			
IE	13-14-15				X		
IF	16 a +				X		
AC2	9-10	X	X		X		
AC3	11-12	X			X	X	
AC4	13-14				X	X	X
JUNIOR	13-14-15			X	X	X	X
SENIOR	16+			X	X	X	X

CONJUNTO - 2.30"							
NIVEL	EDAD	ML	5CUERDAS	5AROS	5PELOTAS	5CINTAS	3+2
IAB	6 a 8	X					
ICD	9 a 12	X					
IEF	13 a +			X			
SENIOR	16 a +			X			X

DUOS - TRIOS			
NIVEL	EDAD	DUOS	TRIOS
IAB	6 a 8	MANOS LIBRES	MANOS LIBRES
ICD	9 a 12	2 AROS	3 PELOTAS
IEF	13 a +	2 AROS	3 PELOTAS

LOS REQUERIMIENTOS PARA LAS CATEGORIAS AGE GROUP, JUNIOR Y SENIOR ESTAN ESCRITOS EN EL REGLAMENTO CONSUGI DE GIMNASIA RÍTMICA





PROGRAMA CAMPEONATO NACIONAL

INDIVIDUAL							
NIVEL	EDAD	ML	CUERDA	ARO	PELOTA	MAZAS	CINTA
IA	6	X			X		
IB	7-8	X	X				
IC	9-10	X			X		
ID	11-12	X		X			
IE	13-14-15			X	X		
IF	16 a +			X	X		
AC2	9-10	X	X		X		
AC3	11-12	X			X	X	X
AC4	13-14				X	X	X
JUNIOR	13-14-15			X	X	X	X
SENIOR	16+			X	X	X	X

CONJUNTO - 2.30"							
NIVEL	EDAD	ML	5CUERDAS	5AROS	5PELOTAS	5CINTAS	3+2
IAB	6 a 8	X					
ICD	9 a 12	X					
IEF	13 a +			X			
SENIOR	16 a +			X			X

DUOS - TRIOS			
NIVEL	EDAD	DUOS	TRIOS
IAB	6 a 8	MANOS LIBRES	MANOS LIBRES
ICD	9 a 12	2 AROS	3 PELOTAS
IEF	13 a +	2 AROS	3 PELOTAS

LOS REQUERIMIENTOS PARA LAS CATEGORIAS AGE GROUP, JUNIOR Y SENIOR ESTAN ESCRITOS EN EL REGLAMENTO CONSUGI DE GIMNASIA RÍTMICA





MODALIDADES DE LA GIMNASIA RÍTMICA

- **Modalidad Individual**
 - **Modalidad Conjunto (Dúos Y Tríos)**
- Una gimnasta individual puede ser parte **solamente** de un dúo, de un trío o de un conjunto.
- No está permitido que una **gimnasta de conjunto** sea parte de un dúo o trío.

DURACIÓN DEL EJERCICIO

Individual	1:15" – 1:30"
Conjunto	2:15" – 2:30"
Dúo	1:30" – 1:45"
Trío	2:00"



INDIVIDUAL INICIACION A - B

REQUERIMIENTOS DIFICULTAD					
5 BD de valor más alto					
	BD			Corza, impulso con 1 o con 2 pies, forma bien fijada y definida. El brazo contrario a la pierna de adelante se posiciona al frente y el otro brazo lateral. Tronco vertical. (0.10)	
		T	F		Pierna libre estirada a nivel de la horizontal 90°. Mantener mínimo 2 según dos. (0.20) /En planta (0.10)
					Pierna libre en posición lateral con ayuda. Mantener mínimo 2 segundos. (0.30) / En planta. (0.20)
					Passé, tronco vertical, forma bien fijada y mantenida durante la rotación de 360°. (0.10)
	+ BD LIBRES			Sin dificultades combinadas	
	w	Mínimo 2 ondas totales. (0.10 cada uno)			
		Tres elementos pre acrobáticos. (0.10 cada uno) Diferentes a la serie			
Una serie de 2 pre acrobáticos. (0.20) 1 combinación libre de 2 rotaciones diferentes.					

REQUERIMIENTOS		
 	BD	5 Dificultades Corporales, min 1 de cada grupo Corporal Sin dificultades combinadas
	w	Mínimo 2 ondas totales.
		2 elementos pre acrobáticos aislados. Diferentes a R posible con DA.
	R	Máximo 2 (1 R1 "Chaine" 1 R1 a libre elección)
	DA	Min 1 – máx 8 (en orden de ejecución)

INDIVIDUAL INICIACION C - D

REQUERIMIENTOS DIFICULTAD				
5 BD de valor más alto				
	BD	^	—	Salto zancada, forma bien fijada y definida. (0.30)
		T	T ^o	Plancha, Arabesque con tronco a la horizontal. Mantener mínimo 2 segundos. (0.30) /En planta (0.20)
		o	o	Giro en attitude(360°) pierna libre flexionada a la horizontal (0.20)
		+ BD LIBRE		Sin dificultades combinadas
	w	Mínimo 2 ondas totales. (0.10 cada uno)		
	o	Tres elementos pre acrobáticos. (0.10 cada uno) Diferentes a la serie Una serie de 2 pre acrobáticos. (0.20) 1 combinación libre de 2 rotaciones diferentes.		

REQUERIMIENTOS		
	BD	5 Dificultades Corporales, min 1 de cada grupo Corporal Sin dificultades combinadas
	w	Mínimo 2 ondas totales.
	o	2 elementos pre acrobáticos aislados. Diferentes a R posible con DA.
	R	Máximo 2 (1 R1 "Chaine" 1 R2 a libre elección)
	DA	Min 1 – máx 10 (en orden de ejecución)



INDIVIDUAL INICIACION E - F

REQUERIMENTOS		
	BD	<u>6 Dificultades Corporales</u> , min 1 de cada grupo Corporal 1 dificultad combinada
	W	Mínimo 2 ondas totales.
	R	Máximo 2 (1 R2 "Chaine" 1 R2 a libre elección)
	DA	Min 1 – máx 13 (en orden de ejecución)



NOTA: TODAS LAS RUTINAS DE MANOS LIBRES DEBERÁN TENER 3 PASOS RÍTMICOS.





REQUERIMIENTOS DE CONJUNTO, DÚOS/TRÍOS

REQUERIMIENTOS DIFICULTAD					
5 BD de valor más alto					
	BD	^			
		T			
		o			
		+ BDLIBRE		Sin dificultades combinadas	
	W	Mínimo 2 ondas totales. (0.10 cada uno)			
		Tres elementos pre acrobáticos. (0.10 cada uno)			
		Diferentes a las colaboraciones			
		Una serie de 2 pre acrobáticos. (0.20)			
		1 combinación libre de 2 rotaciones iguales o diferentes.			
	DC	Min 3- máx. 10 En orden de ejecución	CC	Min 3	
CR			Min 2		
CL			Min 1		

REQUERIMIENTOS DIFICULTAD					
6 DIFICULTADES MAX					
APARATOS SEGÚN CORRESPONDA	BD	Mínimo 3 (una de cada grupo corporal)	Sin dificultades combinadas		
	ED	Mínimo 2			
	W	Mínimo 2 ondas totales. (0.10 cada uno)			
		Dos elementos pre acrobáticos. (0.10 cada uno)			
		Diferentes a las Colaboraciones y R			
		Una serie de 2 pre acrobáticos. (0.20)			
		1 combinación libre de 2 rotaciones diferentes.			
	R	Máximo 1 (1 R1 "CHAINE") - SOLO PARA ICD			
		Máximo 1 (1R2) - SOLO PARA IEF			
	DC	Min 3- máx. 10 En orden de ejecución	CC	Min 3	
c↗ y c↘			Min 1 (aislada)		
CR			Min 2		
CL			Max 1		

