

CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS GIMNASIA RÍTMICA TEMPORADA 2021

FEDERACIÓN ARAGONESA DE GIMNASIA

CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS **NIVEL AUTONÓMICO A** (2021) MODALIDAD INDIVIDUAL

PRE-BENJAMÍN	
Edad	Nacidas en 2013
Programa Técnico	Manos libres
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
BENJAMÍN	
Edad	Nacidas en 2012
Programa Técnico	Manos libres
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
ALEVIN	
Edad	Nacidas en 2011 y 2010
Programa Técnico	Pelota
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
INFANTIL	
Edad	Nacidas en 2009 y 2008
Programa Técnico	Pelota
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
CADETE	
Edad	Nacidas en 2007 y 2006
Programa Técnico	Mazas
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
JUVENIL	
Edad	Nacidas en 2005 y anteriores
Programa Técnico	Mazas
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS
NIVEL AUTONÓMICO A
(2021)
MODALIDAD CONJUNTOS

PRE-BENJAMÍN

Edad	Nacidas en 2012 , 2013 y 2014
Programa Técnico	Manos libres (5+2 reservas)
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"

BENJAMÍN

Edad	Nacidas en 2011 , 2012 y 2013
Programa Técnico	5 Pelotas (5+2 reservas)(pelota – mínimo 15cm. de diámetro).
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"

ALEVÍN

Edad	Nacidas en 2009 , 2010, 2011 y 2012
Programa Técnico	5 Pelotas (5+2 reservas)
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"

INFANTIL

Edad	Nacidas en 2007 , 2008, 2009, 2010
Programa Técnico	3 aros y 2 cintas (5+2 reservas) (Aro – mínimo 70cm) (Cintas - mínimo 4,5 m)
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"

CADETE

Edad	Nacidas en 2005 , 2006, 2007 y 2008
Programa Técnico	6 Mazas y 2 Aros (5+2 reservas)
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"

JUVENIL

Edad	Nacidas en 2006 y anteriores
Programa Técnico	5 Aros (5+2 reservas)
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"

CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS
NIVEL AUTONÓMICO B Y C
(2021)
MODALIDAD INDIVIDUAL

PRE-BENJAMÍN

Edad	Nacidas en 2013
Programa Técnico	Manos libres
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

BENJAMÍN

Edad	Nacidas en 2012
Programa Técnico	Manos libres
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

ALEVIN

Edad	Nacidas en 2011 y 2010
Programa Técnico	Cuerda
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

INFANTIL

Edad	Nacidas en 2009 y 2008
Programa Técnico	Aro (mínimo 70 cm.)
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

CADETE

Edad	Nacidas en 2007 y 2006
Programa Técnico	Cinta (mínimo 5 m.)
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

JUVENIL

Edad	Nacidas en 2005 y anteriores
Programa Técnico	Mazas
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS
NIVEL AUTONÓMICO B Y C
(2021)
MODALIDAD CONJUNTOS

PRE-BENJAMÍN	
Edad	Nacidas en 2012 , 2013 y 2014
Programa Técnico	Manos libres (5+2 reservas)
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"
BENJAMÍN	
Edad	Nacidas en 2011 , 2012 y 2013
Programa Técnico	Manos libres (5+2 reservas)
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"
ALEVÍN	
Edad	Nacidas en 2009 , 2010, 2011 y 2012
Programa Técnico	5 Aros (5+2 reservas)(mínimo 70 cm.)
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"
INFANTIL	
Edad	Nacidas en 2007 , 2008, 2009 y 2010
Programa Técnico	5 Pelotas (5+2 reservas)
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"
CADETE	
Edad	Nacidas en 2005 , 2006, 2007 y 2008
Programa Técnico	10 Mazas (5+2 reservas)
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"
JUVENIL	
Edad	Nacidas en 2006 y anteriores
Programa Técnico	3 Pelotas y 2 Cintas (5+2 reservas) (mínimo 5 m.)
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"

CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS
NIVEL BASE
COPA BASE
(2021)
MODALIDAD INDIVIDUAL

PREBENJAMÍN	
Edad	Nacidas en 2013
Programa Técnico	Base: Manos libres Copa: Cuerda
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
BENJAMÍN	
Edad	Nacidas en 2012
Programa Técnico	Base: Manos libres Copa: Cuerda
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
ALEVIN	
Edad	Nacidas en 2011 y 2010
Programa Técnico	Base: Pelota Copa: Mazas (mínimo 35 cm.)
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
INFANTIL	
Edad	Nacidas en 2009 y 2008
Programa Técnico	Base: Pelota Copa: Mazas (mínimo 35 cm.)
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
CADETE	
Edad	Nacidas en 2007 y 2006
Programa Técnico	Base: Mazas Copa: Cinta (mínimo 5m. de largo).
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
JUVENIL	
Edad	Nacidas en 2005 y anteriores
Programa Técnico	Base: Mazas Copa: Cinta (mínimo 5m. de largo).
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS

NIVEL BASE Y COPA

(2021)

MODALIDAD CONJUNTOS

PRE-BENJAMÍN	
Edad	Nacidas en 2013 y 2014
Programa Técnico	Copa: 5 Manos libres Base: 5 Manos libres
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"
BENJAMÍN	
Edad	Nacidas en 2012 y 2013
Programa Técnico	Copa: 5 Manos libres Base: 5 Pelotas (Pelota – mínimo 15 cm de diámetro).
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"
ALEVÍN	
Edad	Nacidas en 2010, 2011 y 2012
Programa Técnico	Copa: 3 Cuerdas y 2 Pelotas Base: 5 Pelotas.
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"
INFANTIL	
Edad	Nacidas en 2008, 2009 y 2010
Programa Técnico	Copa: 5 Aros (mínimo 70 cm.) Base: 3 Aros (mínimo 70 cm.) y 2 Cintas (mínimo 4,5 m.)
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"
CADETE	
Edad	Nacidas en 2006, 2007 y 2008
Programa Técnico	Copa: 5 Aros. Base: 6 Mazas y 2 Aros
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"
JUVENIL	
Edad	Nacidas en 2006 y anteriores
Programa Técnico	Copa: 3 Aros y 2 Cuerdas Base: 5 Aros.
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"

CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS
NIVEL NACIONAL ABSOLUTO
(2021)
MODALIDAD INDIVIDUAL Y EQUIPOS

BENJAMÍN

Edad	Nacidas en 2012 y 2013
Programa Técnico	Individual: M.L y Aro (mínimo 70cm). Equipos: Cuerda y Pelota (mínimo 15 cm.).
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

ALEVÍN

Edad	Nacidas en 2010 y 2011
Programa Técnico	Individual: ML, Aro (mínimo 70 cm.) y Pelota. Equipos: Cuerda y Pelota
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

INFANTIL

Edad	Nacidas en 2008 y 2009
Programa Técnico	Individual: Cuerda, Pelota y Cinta (mínimo 4,5 m.) Equipos: Cuerda, Aro y Cinta (Aro - mínimo 70 cm.) (Cinta-mínimo 4,5 m).
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

JUNIOR Y JUNIOR HONOR

Edad	Nacidas en 2006, 2007
Programa Técnico	Individual: Aro, Pelota, Mazas y Cinta (mínimo 5 m.) Equipos: Cuerda, Pelota y Cinta (mínimo 5 m).
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

SENIOR

Edad	Nacidas en 2005 y anteriores
Programa Técnico	Individual: Pelota, Mazas y Cinta Equipos: Aro, Pelota y Cinta
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

PRIMERA CATEGORÍA

Edad	Nacidas en 2006 y anteriores
Programa Técnico	Individual: Aro, Pelota, Mazas y Cinta Equipos: Pelota, Mazas y Cinta
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

CATEGORÍA HONOR

Edad	Nacidas en 2005 y anteriores
Programa Técnico	Individual: Aro, Pelota, Mazas y Cinta
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS
NIVEL NACIONAL ABSOLUTO
(2021)
MODALIDAD INDIVIDUAL MASCULINA

BENJAMÍN	
Edad	Nacidos en 2012 y 2013
Programa Técnico	Individual: M.L y Cuerda
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
ALEVÍN	
Edad	Nacidos en 2010 y 2011
Programa Técnico	Individual: ML, Cuerda y Mazas
Duración del Ejercicio	(mínimo 35 cm) 1'15" a 1'30"
INFANTIL	
Edad	Nacidos en 2008 y 2009
Programa Técnico	Individual: Aro, Mazas (mínimo 35 cm.) y Cinta (mínimo 4,5 m.)
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
JUNIOR	
Edad	Nacidos en 2006 y 2007
Programa Técnico	Individual: Aro, Pelota y Cinta (mínimo 5 m.)
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
SENIOR	
Edad	Nacidos en 2005 y anteriores
Programa Técnico	Individual: Aro, Mazas y Cinta
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
PRIMERA CATEGORÍA	
Edad	Nacidas en 2005 y anteriores
Programa Técnico	Individual: Cuerda, Pelota y Mazas
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS
NIVEL NACIONAL ABSOLUTO
(2021)
MODALIDAD CONJUNTOS

BENJAMÍN

Edad	Nacidas en 2012 y 2013
Programa Técnico	5 Manos libres
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"

ALEVÍN

Edad	Nacidas en 2010, 2011 y 2012
Programa Técnico	5 Pelotas
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"

INFANTIL

Edad	Nacidas en 2008, 2009 y 2010
Programa Técnico	5 Cuerdas
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"

JUNIOR

Edad	Nacidas en 2006, 2007 y 2008
Programa Técnico	3 Aros y 2 Cintas (mínimo 5m. de largo).
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"

SENIOR

Edad	Nacidas en 2006 y anteriores
Programa Técnico	10 Mazas
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"

PRIMERA CATEGORÍA:

Edad	Nacidas en 2007 y anteriores
Programa Técnico	3 Cintas y 2 Pelotas
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"

CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS
NIVEL UNICO
(2021)
MODALIDAD PAREJAS MIXTAS

MODALIDAD PAREJA MIXTA

NIVEL	ÚNICO
CATEGORIA	ÚNICA. Abierta a todas las edades
PROGRAMA TECNICO	2 aparatos (iguales o diferentes) a elegir. Normativa Conjuntos Junior
MUSICA	Se permite música cantada
DURACION DEL EJERCICIO	De 1'45" a 2'00"