

CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS GIMNASIA RÍTMICA TEMPORADA 2022

FEDERACIÓN ARAGONESA DE GIMNASIA

CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS **NIVEL AUTONÓMICO A** (2022) MODALIDAD INDIVIDUAL

PRE-BENJAMÍN	
Edad	Nacidas en 2014
Programa Técnico	Manos libres
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
BENJAMÍN	
Edad	Nacidas en 2013
Programa Técnico	Manos libres
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
ALEVIN	
Edad	Nacidas en 2012 y 2011
Programa Técnico	Cuerda
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
INFANTIL	
Edad	Nacidas en 2010 y 2009
Programa Técnico	Aro
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
CADETE	
Edad	Nacidas en 2008 y 2007
Programa Técnico	Cinta
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
JUVENIL	
Edad	Nacidas en 2006 y anteriores
Programa Técnico	Pelota
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS

NIVEL AUTONÓMICO A

(2022)

MODALIDAD CONJUNTOS

PRE-BENJAMÍN

Edad	Nacidas en 2015 y 2014
Programa Técnico	Manos libres (5+2 reservas)
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"

BENJAMÍN

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

ALEVÍN

Edad	Nacidas en 2013, 2012 y 2011
Programa Técnico	5 Aros (5+2 reservas)
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"

INFANTIL

Edad	Nacidas en 2011, 2010, 2009
Programa Técnico	5 Pelotas (5+2 reservas)
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"

CADETE

Edad	Nacidas en 2009, 2008 y 2007
Programa Técnico	10 Mazas (5+2 reservas)
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"

JUVENIL

Edad	Nacidas en 2007 y anteriores
Programa Técnico	3 Aros y 4 Mazas (5+2 reservas)
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"

CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS
NIVEL AUTONÓMICO B Y C
(2022)
MODALIDAD INDIVIDUAL

PRE-BENJAMÍN	
Edad	Nacidas en 2014
Programa Técnico	Manos libres
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
BENJAMÍN	
Edad	Nacidas en 2013
Programa Técnico	Manos libres
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
ALEVIN	
Edad	Nacidas en 2012 y 2011
Programa Técnico	Cuerda
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
INFANTIL	
Edad	Nacidas en 2010 y 2009
Programa Técnico	Aro
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
CADETE	
Edad	Nacidas en 2008 y 2007
Programa Técnico	Cinta
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
JUVENIL	
Edad	Nacidas en 2006 y anteriores
Programa Técnico	Pelota
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS
NIVEL AUTONÓMICO B Y C
(2022)
MODALIDAD CONJUNTOS

PRE-BENJAMÍN

Edad	Nacidas en 2015 y 2014
Programa Técnico	Manos libres (5+2 reservas)
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"

BENJAMÍN

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

ALEVÍN

Edad	Nacidas en 2013, 2012 y 2011
Programa Técnico	5 Aros (5+2 reservas)
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"

INFANTIL

Edad	Nacidas en 2011, 2010, 2009
Programa Técnico	5 Pelotas (5+2 reservas)
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"

CADETE

Edad	Nacidas en 2009, 2008 y 2007
Programa Técnico	10 Mazas (5+2 reservas)
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"

JUVENIL

Edad	Nacidas en 2007 y anteriores
Programa Técnico	3 Aros y 4 Mazas (5+2 reservas)
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"

CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS
NIVEL BASE
NIVEL COPA BASE
(2022)
MODALIDAD INDIVIDUAL

PREBENJAMÍN	
Edad	Nacidas en 2014
Programa Técnico	Base: Manos libres Copa: Pelota
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
BENJAMÍN	
Edad	Nacidas en 2013
Programa Técnico	Base: Manos libres Copa: Pelota
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
ALEVIN	
Edad	Nacidas en 2012 y 2011
Programa Técnico	Base: Mazas (mínimo 35 cm) Copa: Aro (mínimo 70 cm)
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
INFANTIL	
Edad	Nacidas en 2010 y 2009
Programa Técnico	Base: Cuerda Copa: Mazas (mínimo 35 cm)
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
CADETE	
Edad	Nacidas en 2008 y 2007
Programa Técnico	Base: Cinta (mínimo 5 m) Copa: Aro
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
JUVENIL	
Edad	Nacidas en 2006 y anteriores
Programa Técnico	Base: Aro Copa: Cinta (mínimo 5 m)
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS

NIVEL BASE NIVEL COPA BASE

(2022)

MODALIDAD CONJUNTOS

PRE-BENJAMÍN	
Edad	Nacidas en 2014 y 2015
Programa Técnico	Copa: 5 Manos libres Base: 5 Manos libres
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"
BENJAMÍN	
Edad	Nacidas en 2014 y 2013
Programa Técnico	Copa: 5 Manos libres Base: 5 Cuerdas
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"
ALEVÍN	
Edad	Nacidas en 2013, 2012 y 2011
Programa Técnico	Copa: 3 Aros y 2 Pelotas (mínimo 70 cm) Base: 5 Aros (mínimo 70 cm)
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"
INFANTIL	
Edad	Nacidas en 2011, 2010 y 2009
Programa Técnico	Copa: 5 Cintas (mínimo 4.5 m) Base: 3 Cintas y 2 Pelotas (mínimo 4.5 m)
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"
CADETE	
Edad	Nacidas en 2009, 2008 y 2007
Programa Técnico	Copa: 10 Mazas Base: 2 Pelotas y 6 Mazas
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"
JUVENIL	
Edad	Nacidas en 2007 y anteriores
Programa Técnico	Copa: 6 Mazas y 2 Aros Base: 10 Mazas
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"

CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS

NIVEL NACIONAL ABSOLUTO

(2022)

MODALIDAD INDIVIDUAL Y EQUIPOS

BENJAMÍN	
Edad	Nacidas en 2014 y 2013
Programa Técnico	Individual: M.L y Cuerda Equipos: M.L y Aro (mínimo 70 cm)
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
ALEVÍN	
Edad	Nacidas en 2012 y 2011
Programa Técnico	Individual: ML, Aro y Mazas (mínimo 35 cm) Equipos: Cuerda y Mazas (mínimo 35 cm)
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
INFANTIL	
Edad	Nacidas en 2010 y 2009
Programa Técnico	Individual: Aro, Pelota y Cinta (mínimo 4,5 m) Equipos: Cuerda, Pelota y Mazas (mínimo 35 cm)
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
JUNIOR	
Edad	Nacidas en 2008 y 2007
Programa Técnico	Individual: Pelota, Mazas y Cinta (mínimo 5 m) Equipos: Cuerda, Aro y Cinta (mínimo 5 m)
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
SENIOR	
Edad	Nacidas en 2006 y anteriores
Programa Técnico	Individual: Aro, Mazas y Cinta Equipos: Aro, Pelota y Mazas
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
PRIMERA CATEGORÍA	
Edad	Nacidas en 2007 y anteriores
Programa Técnico	Individual: Aro, Pelota, Mazas y Cinta Equipos: Aro, Mazas y Cinta
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS
NIVEL NACIONAL ABSOLUTO
(2022)
MODALIDAD INDIVIDUAL MASCULINA

BENJAMÍN	
Edad	Nacidos en 2014 y 2013
Programa Técnico	Individual: M.L y Pelota
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
ALEVÍN	
Edad	Nacidos en 2012 y 2011
Programa Técnico	Individual: ML, Cuerda y Aro
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
INFANTIL	
Edad	Nacidos en 2010 y 2009
Programa Técnico	Individual: Cuerda, Aro y Mazas (mínimo 35 cm.)
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
JUNIOR	
Edad	Nacidos en 2008 y 2007
Programa Técnico	Individual: Cuerda, Aro y Mazas
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
SENIOR	
Edad	Nacidos en 2006 y anteriores
Programa Técnico	Individual: Aro, Pelota y Cinta
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
PRIMERA CATEGORÍA	
Edad	Nacidas en 2007 y anteriores
Programa Técnico	Individual: Cuerda, Aro y Mazas
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS
NIVEL NACIONAL ABSOLUTO
(2022)
MODALIDAD CONJUNTOS

BENJAMÍN	
Edad	Nacidas en 2014 y 2013
Programa Técnico	5 Manos libres
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"
ALEVÍN	
Edad	Nacidas en 2013, 2012 y 2011
Programa Técnico	5 Aros
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"
INFANTIL	
Edad	Nacidas en 2009, 2010 y 2011
Programa Técnico	5 Cuerdas
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"
JUNIOR	
Edad	Nacidas en 2009, 2007 y 2008
Programa Técnico	3 Pelotas y 4 Mazas
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"
SENIOR	
Edad	Nacidas en 2007 y anteriores
Programa Técnico	3 Cintas y 2 Pelotas
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"
PRIMERA CATEGORÍA:	
Edad	Nacidas en 2008 y anteriores
Programa Técnico	5 Aros
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"

CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS
NIVEL UNICO
(2022)
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"