

CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS GIMNASIA RÍTMICA TEMPORADA 2023

CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS **NIVEL AUTONÓMICO A** (2023) MODALIDAD INDIVIDUAL

| PRE-BENJAMÍN | |
|------------------------|------------------------------|
| Edad | Nacidas en 2015 |
| Programa Técnico | Manos libres |
| Duración del Ejercicio | 1'00" a 1'15" |
| BENJAMÍN | |
| Edad | Nacidas en 2014 |
| Programa Técnico | Manos libres |
| Duración del Ejercicio | 1'15" a 1'30" |
| ALEVIN | |
| Edad | Nacidas en 2013 y 2012 |
| Programa Técnico | Cuerda |
| Duración del Ejercicio | 1'15" a 1'30" |
| INFANTIL | |
| Edad | Nacidas en 2011 y 2010 |
| Programa Técnico | Aro |
| Duración del Ejercicio | 1'15" a 1'30" |
| CADETE | |
| Edad | Nacidas en 2009 y 2008 |
| Programa Técnico | Cinta |
| Duración del Ejercicio | 1'15" a 1'30" |
| JUVENIL | |
| Edad | Nacidas en 2007 y anteriores |
| Programa Técnico | Aro |
| Duración del Ejercicio | 1'15" a 1'30" |

CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS
NIVEL AUTONÓMICO A
(2023)
MODALIDAD CONJUNTOS

PRE-BENJAMÍN

| | |
|------------------------|-----------------------------|
| Edad | Nacidas en 2016 y 2015 |
| Programa Técnico | Manos libres (5+2 reservas) |
| Duración del Ejercicio | 1'45" a 2'00" |

BENJAMÍN

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

ALEVÍN

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

INFANTIL

| | |
|------------------------|-----------------------------|
| Edad | Nacidas en 2012, 2011, 2010 |
| Programa Técnico | 5 Pelotas (5+2 reservas) |
| Duración del Ejercicio | 2'15" a 2'30" |

CADETE

| | |
|------------------------|------------------------------|
| Edad | Nacidas en 2010, 2009 y 2008 |
| Programa Técnico | 10 Mazas (5+2 reservas) |
| Duración del Ejercicio | 2'15" a 2'30" |

JUVENIL

| | |
|------------------------|-----------------------------------|
| Edad | Nacidas en 2010 y anteriores |
| Programa Técnico | 3 Aros y 2 cuerdas (5+2 reservas) |
| Duración del Ejercicio | 2'15" a 2'30" |

CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS
NIVEL AUTONÓMICO B Y C
(2023)
MODALIDAD INDIVIDUAL

| PRE-BENJAMÍN | |
|------------------------|------------------------------|
| Edad | Nacidas en 2015 |
| Programa Técnico | Manos libres |
| Duración del Ejercicio | 1'00" a 1'15" |
| BENJAMÍN | |
| Edad | Nacidas en 2014 |
| Programa Técnico | Manos libres |
| Duración del Ejercicio | 1'15" a 1'30" |
| ALEVIN | |
| Edad | Nacidas en 2013 y 2012 |
| Programa Técnico | Cuerda |
| Duración del Ejercicio | 1'15" a 1'30" |
| INFANTIL | |
| Edad | Nacidas en 2011 y 2010 |
| Programa Técnico | Aro |
| Duración del Ejercicio | 1'15" a 1'30" |
| CADETE | |
| Edad | Nacidas en 2009 y 2008 |
| Programa Técnico | Cinta |
| Duración del Ejercicio | 1'15" a 1'30" |
| JUVENIL | |
| Edad | Nacidas en 2007 y anteriores |
| Programa Técnico | Aro |
| Duración del Ejercicio | 1'15" a 1'30" |

CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS
NIVEL AUTONÓMICO B Y C
(2023)
MODALIDAD CONJUNTOS

PRE-BENJAMÍN

| | |
|------------------------|-----------------------------|
| Edad | Nacidas en 2016 y 2015 |
| Programa Técnico | Manos libres (5+2 reservas) |
| Duración del Ejercicio | 1'45" a 2'00" |

BENJAMÍN

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

ALEVÍN

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

INFANTIL

| | |
|------------------------|-----------------------------|
| Edad | Nacidas en 2012, 2011, 2010 |
| Programa Técnico | 5 Pelotas (5+2 reservas) |
| Duración del Ejercicio | 2'15" a 2'30" |

CADETE

| | |
|------------------------|------------------------------|
| Edad | Nacidas en 2010, 2009 y 2008 |
| Programa Técnico | 10 Mazas (5+2 reservas) |
| Duración del Ejercicio | 2'15" a 2'30" |

JUVENIL

| | |
|------------------------|-----------------------------------|
| Edad | Nacidas en 2010 y anteriores |
| Programa Técnico | 3 Aros y 2 Cuerdas (5+2 reservas) |
| Duración del Ejercicio | 2'15" a 2'30" |

CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS
NIVEL BASE
NIVEL COPA BASE
(2023)
MODALIDAD INDIVIDUAL

| PREBENJAMÍN | |
|------------------------|------------------------------------|
| Edad | Nacidas en 2015 |
| Programa Técnico | Base: Manos libres Copa: Cuerda |
| Duración del Ejercicio | 1'15" a 1'30" |
| BENJAMÍN | |
| Edad | Nacidas en 2014 |
| Programa Técnico | Base: Manos libres Copa: Cuerda |
| Duración del Ejercicio | 1'15" a 1'30" |
| ALEVIN | |
| Edad | Nacidas en 2013 y 2012 |
| Programa Técnico | Base: Mazas Copa: Cinta |
| Duración del Ejercicio | 1'15" a 1'30" |
| INFANTIL | |
| Edad | Nacidas en 2011 y 2010 |
| Programa Técnico | Base: Cinta Copa: Mazas |
| Duración del Ejercicio | 1'15" a 1'30" |
| CADETE | |
| Edad | Nacidas en 2009 y 2008 |
| Programa Técnico | Base: Pelota Copa: Aro |
| Duración del Ejercicio | 1'15" a 1'30" |
| JUVENIL | |
| Edad | Nacidas en 2007 y anteriores |
| Programa Técnico | Base: Cinta Copa: Pelota |
| Duración del Ejercicio | 1'15" a 1'30" |

CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS

NIVEL BASE **NIVEL COPA BASE** **(2023)** **MODALIDAD CONJUNTOS**

PRE-BENJAMÍN

| | |
|------------------------|---------------------------------|
| Edad | Nacidas en 2016 y 2015 |
| Programa Técnico | 5 Manos Libres 1'45" a 2'00" |
| Duración del Ejercicio | |

BENJAMÍN

| | |
|------------------------|---------------------------------|
| Edad | Nacidas en 2015 y 2014 |
| Programa Técnico | 5 Manos Libres 1'45" a 2'00" |
| Duración del Ejercicio | |

ALEVÍN

| | |
|------------------------|------------------------------|
| Edad | Nacidas en 2014, 2013 y 2012 |
| Programa Técnico | 5 Cuerdas 1'45" a 2'00" |
| Duración del Ejercicio | |

INFANTIL

| | |
|------------------------|------------------------------|
| Edad | Nacidas en 2012, 2011 y 2010 |
| Programa Técnico | 5 Aros 2'15" a 2'30" |
| Duración del Ejercicio | |

CADETE

| | |
|------------------------|---------------------------------------|
| Edad | Nacidas en 2010, 2009 y 2008 |
| Programa Técnico | 3 Cintas y 2 Pelotas 2'15" a 2'30" |
| Duración del Ejercicio | |

JUVENIL

| | |
|------------------------|---------------------------------------|
| Edad | Nacidas en 2008 y anteriores |
| Programa Técnico | 3 Pelotas y 2 Cintas 2'15" a 2'30" |
| Duración del Ejercicio | |

CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS
NIVEL NACIONAL ABSOLUTO
(2023)
MODALIDAD INDIVIDUAL Y EQUIPOS

BENJAMÍN

| | |
|------------------------|--|
| Edad | Nacidas en 2015 y 2014 |
| Programa Técnico | Individual: M.L y Aro Equipos: M.L y Cuerda |
| Duración del Ejercicio | 1'15" a 1'30" |

ALEVÍN

| | |
|------------------------|--|
| Edad | Nacidas en 2013 y 2012 |
| Programa Técnico | Individual: ML, Cuerda y Aro Equipos: ML, Aro y Mazas |
| Duración del Ejercicio | 1'15" a 1'30" |

INFANTIL

| | |
|------------------------|---|
| Edad | Nacidas en 2011 y 2010 |
| Programa Técnico | Individual: Aro, Pelota y Mazas Equipos: Pelota, Mazas y Cinta |
| Duración del Ejercicio | 1'15" a 1'30" |

JUNIOR

| | |
|------------------------|--|
| Edad | Nacidas en 2009 y 2008 |
| Programa Técnico | Individual: Aro, Pelota y Cinta Equipos: Cuerda, Pelota y Cinta |
| Duración del Ejercicio | 1'15" a 1'30" |

SENIOR

| | |
|------------------------|--|
| Edad | Nacidas en 2007 y anteriores |
| Programa Técnico | Individual: Aro, Pelota y Mazas Equipos: Aro, Mazas y Cinta |
| Duración del Ejercicio | 1'15" a 1'30" |

PRIMERA CATEGORÍA

| | |
|------------------------|---|
| Edad | Nacidas en 2008 y anteriores |
| Programa Técnico | Individual: Aro, Pelota, Mazas y Cinta Equipos: Aro, Pelota, Mazas y Cinta |
| Duración del Ejercicio | 1'15" a 1'30" |

CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS
NIVEL NACIONAL ABSOLUTO
(2023)
MODALIDAD INDIVIDUAL MASCULINA

| BENJAMÍN | |
|--------------------------|---------------------------------|
| Edad | Nacidos en 2015 y 2014 |
| Programa Técnico | Individual: M.L y Cuerda |
| Duración del Ejercicio | 1'15" a 1'30" |
| ALEVÍN | |
| Edad | Nacidos en 2013 y 2012 |
| Programa Técnico | Individual: ML, Cuerda y Pelota |
| Duración del Ejercicio | 1'15" a 1'30" |
| INFANTIL | |
| Edad | Nacidos en 2011 y 2010 |
| Programa Técnico | Individual: Cuerda, Aro y Mazas |
| Duración del Ejercicio | 1'15" a 1'30" |
| JUNIOR | |
| Edad | Nacidos en 2009 y 2008 |
| Programa Técnico | Individual: Cuerda, Aro y Cinta |
| Duración del Ejercicio | 1'15" a 1'30" |
| SENIOR | |
| Edad | Nacidos en 2007 y anteriores |
| Programa Técnico | Individual: Aro, Mazas y Cinta |
| Duración del Ejercicio | 1'15" a 1'30" |
| PRIMERA CATEGORÍA | |
| Edad | Nacidas en 2008 y anteriores |
| Programa Técnico | Individual: Aro, Pelota y Mazas |
| Duración del Ejercicio | 1'15" a 1'30" |

CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS
NIVEL NACIONAL ABSOLUTO
(2023)
MODALIDAD CONJUNTOS

BENJAMÍN

| | |
|------------------------|------------------------|
| Edad | Nacidas en 2015 y 2014 |
| Programa Técnico | 5 Manos libres |
| Duración del Ejercicio | 1'45" a 2'00" |

ALEVÍN

| | |
|------------------------|------------------------------|
| Edad | Nacidas en 2014, 2013 y 2012 |
| Programa Técnico | 5 Pelotas |
| Duración del Ejercicio | 1'45" a 2'00" |

INFANTIL

| | |
|------------------------|------------------------------|
| Edad | Nacidas en 2012, 2011 y 2010 |
| Programa Técnico | 3 Aros y 4 Mazas |
| Duración del Ejercicio | 2'15" a 2'30" |

JUNIOR

| | |
|------------------------|------------------------------|
| Edad | Nacidas en 2010, 2009 y 2008 |
| Programa Técnico | 3 Cintas y 2 Pelotas |
| Duración del Ejercicio | 2'15" a 2'30" |

SENIOR

| | |
|------------------------|------------------------------|
| Edad | Nacidas en 2008 y anteriores |
| Programa Técnico | 3 Aros y 2 Pelotas |
| Duración del Ejercicio | 2'15" a 2'30" |

PRIMERA CATEGORÍA:

| | |
|------------------------|------------------------------|
| Edad | Nacidas en 2009 y anteriores |
| Programa Técnico | 3 Aros y 2 Pelotas |
| Duración del Ejercicio | 2'15" a 2'30" |

CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS
NIVEL UNICO
(2023)
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" |