



NORMATIVA
PROMO 23 marta.dc

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: Aro (min. 70 cm)
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

INFANTIL

Edad	Nacidas en 2011 y 2010
Programa Técnico	Base: Cinta (min. 4.5 m) Copa: Mazas (min. 35 cm)
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	Base: Nacidas en 2005 y anteriores Copa: Nacidas en 2007 y anteriores
Programa Técnico	Base: Cinta (min. 5 m) 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
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"
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 Cuerdas
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"
INFANTIL	
Edad	Nacidas en 2012, 2011 y 2010
Programa Técnico	5 Aros (min. 70 cm)
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"
CADETE	
Edad	Nacidas en 2010, 2009 y 2008
Programa Técnico	3 Cintas (min. 5 m) y 2 Pelotas
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"
JUVENIL	
Edad	Nacidas en 2008 y anteriores
Programa Técnico	3 Pelotas y 2 Cintas (min. 5 m)
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"

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 (min.70 cm) Equipos: M.L y Cuerda
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

ALEVÍN

Edad	Individual: Nacidas en 2013 y 2012 Equipos: Nacidas en 2014, 2013 y 2012
Programa Técnico	Individual: ML, Cuerda y Aro (min. 70 cm)
Duración del Ejercicio	Equipos: ML, Aro (min. 70 cm) y Mazas (min. 35 cm) 1'15" a 1'30"

INFANTIL

Edad	Individual: Nacidas en 2011 y 2010 Equipos: Nacidas en 2012, 2011 y 2010
Programa Técnico	Individual: Aro (min. 70 cm), Pelota y Mazas (min. 35 cm)
Duración del Ejercicio	Equipos: Pelota, Mazas (min. 35 cm) y Cinta (min. 4.5 m) 1'15" a 1'30"

JUNIOR

Edad	Individual: Nacidas en 2009 y 2008 Equipos: Nacidas en 2010, 2009 y 2008
Programa Técnico	Individual: Aro, Pelota y Cinta (min. 5 m)
Duración del Ejercicio	Equipos: Cuerda, Pelota y Cinta (min. 5 m) 1'15" a 1'30"

SENIOR

Edad	Individual: Nacidas en 2007 y anteriores Equipos: Nacidas en 2008 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	Individual: Nacidas en 2008 y anteriores Equipos: Nacidas en 2009 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 (min. 70 cm) y Mazas (min. 35 cm)
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

JUNIOR

Edad	Nacidos en 2009 y 2008
Programa Técnico	Individual: Cuerda, Aro y Cinta (min. 5 m)
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 (min. 70 cm) y 4 Mazas (min. 35 cm)
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"
JUNIOR	
Edad	Nacidas en 2010, 2009 y 2008
Programa Técnico	3 Cintas (min. 5 m) 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 AUTONÓMICO
(2023)
MODALIDAD PAREJAS

CATEGORÍA P (PREBENJAMÍN, BENJAMÍN Y ALEVÍN)

Edad	Nacidas en 2016 al 2012
Programa Técnico	2 Manos libres
Duración del Ejercicio	1'30" a 1'45"

CATEGORÍA M (INFANTIL, CADETE Y JUVENIL)

Edad	Nacidas en 2012 y anteriores
Programa Técnico	2 aros
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"