

# CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS GIMNASIA RÍTMICA TEMPORADA 2024

## CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS NIVEL AUTONÓMICO A (2024) MODALIDAD INDIVIDUAL

<b>PRE-BENJAMÍN</b>	
Edad	Nacidas en 2016
Programa Técnico	Manos libres
Duración del Ejercicio	1'00" a 1'15"
<b>BENJAMÍN</b>	
Edad	Nacidas en 2015
Programa Técnico	Manos libres
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
<b>ALEVIN</b>	
Edad	Nacidas en 2014 y 2013
Programa Técnico	Cuerda
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
<b>INFANTIL</b>	
Edad	Nacidas en 2012 y 2011
Programa Técnico	Aro (min. 70 cm)
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
<b>CADETE</b>	
Edad	Nacidas en 2010 y 2009
Programa Técnico	Cinta (min. 5 m)
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
<b>JUVENIL</b>	
Edad	Nacidas en 2008 y anteriores
Programa Técnico	Mazas
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

## CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS NIVEL AUTONÓMICO A (2024) MODALIDAD CONJUNTOS

### PRE-BENJAMÍN

Edad	Nacidas en 2017 y 2016
Programa Técnico	Manos libres (5+2 reservas)
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"

### BENJAMÍN

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

### ALEVÍN

Edad	Nacidas en 2015, 2014 y 2013
Programa Técnico	5 Aros (5+2 reservas) (min. 70 cm)
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"

### INFANTIL

Edad	Nacidas en 2013, 2012, 2011
Programa Técnico	5 Pelotas (5+2 reservas)
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"

### CADETE

Edad	Nacidas en 2011, 2010 y 2009
Programa Técnico	10 Mazas (5+2 reservas)
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"

### JUVENIL

Edad	Nacidas en 2009 y anteriores
Programa Técnico	3 Aros y 2 pelotas (5+2 reservas)
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"

**CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS  
NIVEL AUTONÓMICO B/ C/  
INTERCOMARCAL  
(2024)  
MODALIDAD INDIVIDUAL**

<b>PRE-BENJAMÍN</b>	
Edad	Nacidas en 2016
Programa Técnico	Manos libres
Duración del Ejercicio	1'00" a 1'15"
<b>BENJAMÍN</b>	
Edad	Nacidas en 2015
Programa Técnico	Manos libres
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
<b>ALEVIN</b>	
Edad	Nacidas en 2014 y 2013
Programa Técnico	Cuerda
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
<b>INFANTIL</b>	
Edad	Nacidas en 2012 y 2011
Programa Técnico	Aro (min. 70 cm)
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
<b>CADETE</b>	
Edad	Nacidas en 2010 y 2009
Programa Técnico	Cinta (min. 5 m)
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
<b>JUVENIL</b>	
Edad	Nacidas en 2008 y anteriores
Programa Técnico	Mazas
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

**CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS  
NIVEL AUTONÓMICO B/ C/  
INTERCOMARCAL  
(2024)  
MODALIDAD CONJUNTOS**

**PRE-BENJAMÍN**

Edad	Nacidas en 2017 y 2016
Programa Técnico	Manos libres (5+2 reservas)
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"

**BENJAMÍN**

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

**ALEVÍN**

Edad	Nacidas en 2015, 2014 y 2013
Programa Técnico	5 Aros (5+2 reservas) (min. 70 cm)
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"

**INFANTIL**

Edad	Nacidas en 2013, 2012, 2011
Programa Técnico	5 Pelotas (5+2 reservas)
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"

**CADETE**

Edad	Nacidas en 2011, 2010 y 2009
Programa Técnico	10 Mazas (5+2 reservas)
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"

**JUVENIL**

Edad	Nacidas en 2009 y anteriores
Programa Técnico	3 Aros y 2 pelotas (5+2 reservas)
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"

**CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS  
NIVEL BASE  
NIVEL COPA BASE  
(2024)  
MODALIDAD INDIVIDUAL**

**PREBENJAMÍN**

Edad	Nacidas en 2016
Programa Técnico	Base: Manos libres Copa: Cuerda
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

**BENJAMÍN**

Edad	Nacidas en 2015
Programa Técnico	Base: Manos libres Copa: Aro (min. 70 cm)
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

**ALEVIN**

Edad	Nacidas en 2014 y 2013
Programa Técnico	Base: Pelota Copa: Mazas (min. 35 cm)
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

**INFANTIL**

Edad	Nacidas en 2012 y 2011
Programa Técnico	Base: Cuerda Copa: Cinta (min. 4,5 m)
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

**CADETE**

Edad	Nacidas en 2010 y 2009
Programa Técnico	Base: Aro Copa: Cinta (min. 5 m)
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

**JUVENIL**

Edad	Nacidas en 2008, 2007 y anteriores
Programa Técnico	Base: Mazas
Edad	Nacidas en 2008 y anteriores
Duración del Ejercicio	Copa: Cuerda 1'15" a 1'30"

**CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS  
NIVEL BASE  
NIVEL COPA BASE  
(2024)  
MODALIDAD CONJUNTOS**

**PRE-BENJAMÍN**

Edad	Nacidas en 2017 y 2016
Programa Técnico	5 Manos Libres
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"

**BENJAMÍN**

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

**ALEVÍN**

Edad	Nacidas en 2015, 2014 y 2013
Programa Técnico	5 Aros (min. 70 cm)
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"

**INFANTIL**

Edad	Nacidas en 2013, 2012 y 2011
Programa Técnico	5 Pelotas
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"

**CADETE**

Edad	Nacidas en 2011, 2010 y 2009
Programa Técnico	5 Pares de mazas
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"

**JUVENIL**

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 NACIONAL ABSOLUTO (2024) MODALIDAD INDIVIDUAL Y EQUIPOS

## BENJAMÍN

Edad	Nacidas en 2016 y 2015
Programa Técnico	Individual: M.L y Aro (mín. 70 cm de diámetro)
Duración del Ejercicio	Equipos: M.L y Cuerda 1'15" a 1'30"

## ALEVÍN

Edad	Individual: Nacidas en 2014 y 2013 Equipos: Nacidas en 2015, 2014 y 2013
Programa Técnico	Individual: ML, Pelota y Aro (mín. 70 cm de diámetro)
Duración del Ejercicio	Equipos: ML, Pelota y Mazas 1'15" a 1'30"

## INFANTIL

Edad	Individual: Nacidas en 2012 y 2011 Equipos: Nacidas en 2013, 2012 y 2011
Programa Técnico	Individual: Cuerda, Aro (mín. 70 cm de diámetro) y Cinta
Duración del Ejercicio	Equipos: Cuerda, Aro y Mazas 1'15" a 1'30"

## JUNIOR

Edad	Individual: Nacidas en 2010 y 2009 Equipos: Nacidas en 2011, 2010 y 2009
Programa Técnico	Individual: Aro, Pelota y Mazas Equipos: Cuerda, Aro y Cinta (mín. 5 m)
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

## SENIOR

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

## PRIMERA CATEGORÍA

Edad	Individual: Nacidas en 2009 y anteriores Equipos: Nacidas en 2010 y anteriores
Programa Técnico	Individual: Aro, Pelota, Mazas y Cinta. Programa FIG. Equipos: Aro, Pelota, Mazas y Cinta
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

**CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS  
NIVEL NACIONAL ABSOLUTO  
(2024)  
MODALIDAD INDIVIDUAL MASCULINA**

<b>BENJAMÍN</b>	
Edad	Nacidos en 2016 y 2015
Programa Técnico	Individual: M.L y Cuerda
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
<b>ALEVÍN</b>	
Edad	Nacidos en 2014 y 2013
Programa Técnico	Individual: ML, Cuerda y Aro
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
<b>INFANTIL</b>	
Edad	Nacidos en 2012 y 2011
Programa Técnico	Individual: Cuerda, Pelota y Mazas
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
<b>JUNIOR</b>	
Edad	Nacidos en 2010 y 2009
Programa Técnico	Individual: Aro, Mazas y Cinta
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
<b>SENIOR</b>	
Edad	Nacidos en 2008 y anteriores
Programa Técnico	Individual: Cuerda, Aro y Mazas
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
<b>PRIMERA CATEGORÍA</b>	
Edad	Nacidas en 2009 y anteriores
Programa Técnico	Individual: Aro, Mazas y Cinta
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"



## CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS NIVEL NACIONAL BASE (2024) MODALIDAD INDIVIDUAL MASCULINA

### PREBENJAMÍN

Edad	Nacidos en 2016
Programa Técnico	Individual: M.L
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

### BENJAMÍN

Edad	Nacidos en 2015
Programa Técnico	Individual: M.L
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

### ALEVÍN

Edad	Nacidos en 2014 y 2013
Programa Técnico	Individual: Pelota
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

### INFANTIL

Edad	Nacidos en 2012 y 2011
Programa Técnico	Individual: Cuerda
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

### CADETE

Edad	Nacidos en 2010 y 2009
Programa Técnico	Individual: Aro
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

### JUVENIL

Edad	Nacidos en 2008 y anteriores
Programa Técnico	Individual: Mazas
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

# CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS NIVEL NACIONAL ABSOLUTO (2024) MODALIDAD CONJUNTOS

<b>BENJAMÍN</b>	
Edad	Nacidas en 2016 y 2015
Programa Técnico	5 Manos libres
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"
<b>ALEVÍN</b>	
Edad	Nacidas en 2015, 2014 y 2013
Programa Técnico	5 Cuerdas y 5 Manos Libres
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"
<b>INFANTIL</b>	
Edad	Nacidas en 2013, 2012 y 2011
Programa Técnico	5 Aros (min. 70 cm)
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"
<b>JUNIOR</b>	
Edad	Nacidas en 2011, 2010 y 2009
Programa Técnico	5 Pares de Mazas
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"
<b>SENIOR</b>	
Edad	Nacidas en 2009 y anteriores
Programa Técnico	3 Cintas y 2 Aros
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"
<b>PRIMERA CATEGORÍA:</b>	
Edad	Nacidas en 2010 y anteriores
Programa Técnico	3 Pelotas y 2 Aros
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"