

# CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS GIMNASIA RÍTMICA TEMPORADA 2026

## CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS NIVEL AUTONÓMICO A (2026) MODALIDAD INDIVIDUAL

PRE-BENJAMÍN	
Edad	Nacidas en 2018
Programa Técnico	Manos libres
Duración del Ejercicio	1'00" a 1'15"
BENJAMÍN	
Edad	Nacidas en 2017
Programa Técnico	Manos libres
Duración del Ejercicio	1'00" a 1'15"
ALEVIN	
Edad	Nacidas en 2016 y 2015
Programa Técnico	Cuerda
Duración del Ejercicio	1'10" a 1'20"
INFANTIL	
Edad	Nacidas en 2014 y 2013
Programa Técnico	Aro (min. 70 cm)
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
CADETE	
Edad	Nacidas en 2012 y 2011
Programa Técnico	Cinta (min. 5 m)
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
JUVENIL	
Edad	Nacidas en 2010 y anteriores
Programa Técnico	Pelota
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

# CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS NIVEL AUTONÓMICO A (2026) MODALIDAD CONJUNTOS

## PRE-BENJAMÍN

Edad	Nacidas en 2019 y 2018
Programa Técnico	Manos libres (5+2 reservas)
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"

## BENJAMÍN

Edad	Nacidas en 2018 y 2017
Programa Técnico	Manos Libres (5+2 reservas)
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"

## ALEVÍN

Edad	Nacidas en 2017, 2016 y 2015
Programa Técnico	5 Aros (5+2 reservas) (min. 70 cm)
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"

## INFANTIL

Edad	Nacidas en 2015, 2014, 2013
Programa Técnico	5 Pelotas (5+2 reservas)
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"

## CADETE

Edad	Nacidas en 2013, 2012 y 2011
Programa Técnico	10 Mazas (5+2 reservas)
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"

## JUVENIL

Edad	Nacidas en 2011 y anteriores
Programa Técnico	3 Pelotas y 4 mazas (5+2 reservas)
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"

**CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS  
NIVEL AUTONÓMICO B/ C/  
INTERCOMARCAL  
(2026)  
MODALIDAD INDIVIDUAL**

<b>PRE-BENJAMÍN</b>	
Edad	Nacidas en 2018
Programa Técnico	Manos libres
Duración del Ejercicio	1'00" a 1'15"
<b>BENJAMÍN</b>	
Edad	Nacidas en 2017
Programa Técnico	Manos libres
Duración del Ejercicio	1'00" a 1'15"
<b>ALEVIN</b>	
Edad	Nacidas en 2016 y 2015
Programa Técnico	Cuerda
Duración del Ejercicio	1'10" a 1'20"
<b>INFANTIL</b>	
Edad	Nacidas en 2014 y 2013
Programa Técnico	Aro (min. 70 cm)
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
<b>CADETE</b>	
Edad	Nacidas en 2012 y 2011
Programa Técnico	Cinta (min. 5 m)
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
<b>JUVENIL</b>	
Edad	Nacidas en 2010 y anteriores
Programa Técnico	Pelota
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

**CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS  
NIVEL AUTONÓMICO B/ C/  
INTERCOMARCAL  
(2026)  
MODALIDAD CONJUNTOS**

**PRE-BENJAMÍN**

Edad	Nacidas en 2019 y 2018
Programa Técnico	Manos libres (5+2 reservas)
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"

**BENJAMÍN**

Edad	Nacidas en 2018 y 2017
Programa Técnico	Manos Libres (5+2 reservas)
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"

**ALEVÍN**

Edad	Nacidas en 2017, 2016 y 2015
Programa Técnico	5 Aros (5+2 reservas) (min. 70 cm)
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"

**INFANTIL**

Edad	Nacidas en 2015, 2014, 2013
Programa Técnico	5 Pelotas (5+2 reservas)
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"

**CADETE**

Edad	Nacidas en 2013, 2012 y 2011
Programa Técnico	10 Mazas (5+2 reservas)
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"

**JUVENIL**

Edad	Nacidas en 2011 y anteriores
Programa Técnico	3 Pelotas y 4 Mazas (5+2 reservas)
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"

**CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS**  
**NIVEL BASE**  
**NIVEL COPA BASE**  
**(2026)**  
**MODALIDAD INDIVIDUAL FEMENINO**  
**MODALIDAD INDIVIDUAL MASCULINA**

<b>PREBENJAMÍN</b>	
Edad	Nacidas en 2018
Programa Técnico	Base: Manos libres Copa: Cuerda
Duración del Ejercicio	1'00" a 1'15"
<b>BENJAMÍN</b>	
Edad	Nacidas en 2017
Programa Técnico	Base: Manos libres Copa: Pelota
Duración del Ejercicio	1'00" a 1'15"
<b>ALEVIN</b>	
Edad	Nacidas en 2016 y 2015
Programa Técnico	Base: Aro Copa: Pelota
Duración del Ejercicio	1'10" a 1'20"
<b>INFANTIL</b>	
Edad	Nacidas en 2014 y 2013
Programa Técnico	Base: Cinta Copa: Aro
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
<b>CADETE</b>	
Edad	Nacidas en 2012 y 2011
Programa Técnico	Base: Pelota Copa: Cinta
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
<b>JUVENIL</b>	
Edad	Nacidas en 2006 y anteriores Nacidas en 2010-2009 Nacidas en 2008-2007
Programa Técnico	Base: Mazas
Edad	Nacidas en 2010 y anteriores
Programa Técnico	Copa: Pelota
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

**CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS  
NIVEL BASE  
NIVEL COPA BASE  
(2026)  
MODALIDAD CONJUNTOS**

**PRE-BENJAMÍN**

Edad	Nacidas en 2019-2018
Programa Técnico	5 Manos Libres
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"

**BENJAMÍN**

Edad	Nacidas en 2018-2017
Programa Técnico	5 Manos Libres
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"

**ALEVÍN**

Edad	Nacidas en 2017- 2016- 2015
Programa Técnico	5 Aros
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"

**INFANTIL**

Edad	Nacidas en 2015- 2014- 2013
Programa Técnico	10 Mazas
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"

**CADETE**

Edad	Nacidas en 2013- 2012- 2011
Programa Técnico	10 mazas
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"

**JUVENIL**

Edad	Nacidas en 2011 y anteriores
Programa Técnico	3 Aros y 2 Cintas
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"

# CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS NIVEL NACIONAL ABSOLUTO (2026)

## MODALIDAD INDIVIDUAL Y EQUIPOS

### BENJAMÍN

Edad	Nacidas en 2018 y 2017
Programa Técnico	Individual: M.L y Cuerda Equipos: M.L y Cuerda
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

### ALEVÍN

Edad	Nacidas en 2016 y 2015
Programa Técnico	Individual: ML, Pelota y Aro (min.70 cm)
Edad	Nacidas en 2017-2016-2015
Programa Técnico	Equipos: ML, Pelota y Aro (min. 70 cm)
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

### INFANTIL

Edad	Nacidas en 2014 y 2013
Programa Técnico	Individual: Cuerda, Pelota y Cinta
Edad	Nacidas en 2015-2014-2013
Programa Técnico	Equipos: Cuerda, Pelota y Cinta
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

### JUNIOR

Edad	Nacidas en 2012 y 2011
Programa Técnico	Individual: Aro, Pelota y Mazas
Edad	Nacidas en 2011-2012-2013
Programa Técnico	Equipos: Aro, Pelota y Mazas
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"

### SENIOR

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

### PRIMERA CATEGORÍA

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

## CATEGORÍAS Y PROGRAMAS TÉCNICOS NIVEL NACIONAL ABSOLUTO (2026) MODALIDAD INDIVIDUAL MASCULINA

<b>BENJAMÍN</b>	
Edad	Nacidos en 2018 y 2017
Programa Técnico	Individual: M.L y Cuerda
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
<b>ALEVÍN</b>	
Edad	Nacidos en 2016 y 2015
Programa Técnico	Individual: ML, Pelota y Aro
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
<b>INFANTIL</b>	
Edad	Nacidos en 2014 y 2013
Programa Técnico	Individual: Cuerda, Pelota y Cinta
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
<b>JUNIOR</b>	
Edad	Nacidos en 2012 y 2011
Programa Técnico	Individual: Aro, Pelota y Mazas
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
<b>SENIOR</b>	
Edad	Nacidos en 2010 y anteriores
Programa Técnico	Individual: Cuerda, Aro y Mazas
Duración del Ejercicio	1'15" a 1'30"
<b>PRIMERA CATEGORÍA</b>	
Edad	Nacidas en 2011 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 (2026) MODALIDAD CONJUNTOS

<b>BENJAMÍN</b>	
Edad	Nacidas en 2018 y 2017
Programa Técnico	5 Manos libres
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"
<b>ALEVÍN</b>	
Edad	Nacidas en 2017, 2016 y 2015
Programa Técnico	5 Aros y 5 Manos Libres
Duración del Ejercicio	1'45" a 2'00"
<b>INFANTIL</b>	
Edad	Nacidas en 2015, 2014 y 2013
Programa Técnico	5 pelotas
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"
<b>JUNIOR</b>	
Edad	Nacidas en 2013, 2012 y 2011
Programa Técnico	5 Mazas
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"
<b>SENIOR</b>	
Edad	Nacidas en 2011 y anteriores
Programa Técnico	3 Pelotas y 2 Aros
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"
<b>PRIMERA CATEGORÍA:</b>	
Edad	Nacidas en 2011 y anteriores
Programa Técnico	3 Aros y 2 Mazas
Duración del Ejercicio	2'15" a 2'30"