



**Gimnasia Rítmica
Nivel 1
DIFICULTAD**



Gimnasta: _____ Dpto: _____

Dificultad corporal: max 0.60	
3 dificultades corporales (0.10)	x 2.00 = _____

DIBUJOS DIFICULTADES

Deducciones: (-0.30 cada una)	
1. Sobre máximo	
2. Pierna opuesta - Min 1	
3. Realizar "turno lento" con una dificultad corpora	
4. Dificultad faltante o adicional	

Requisitos de composición: 1.5 max	
<input type="checkbox"/> Paso rítmico	0.30
<input type="checkbox"/> Paso rítmico	0.30
<input type="checkbox"/> Onda de cuerpo	0.30
<input type="checkbox"/> Onda de brazos	0.20
<input type="checkbox"/> 1 gran desplazamiento	0.20
<input type="checkbox"/> 1 acrobático	0.20

Puntuación final (Max 2.10)	
------------------------------------	--

No Juez: _____ Firma juez: _____



**Gimnasia Rítmica
Nivel 1
DIFICULTAD**



Gimnasta: _____ Dpto: _____

Dificultad corporal: max 0.60	
3 dificultades corporales (0.10)	x 2.00 = _____

DIBUJOS DIFICULTADES

Deducciones: (-0.30 cada una)	
1. Sobre máximo	
2. Pierna opuesta - Min 1	
3. Realizar "turno lento" con una dificultad corpora	
4. Dificultad faltante o adicional	

Requisitos de composición: 1.5 max	
<input type="checkbox"/> Paso rítmico	0.30
<input type="checkbox"/> Paso rítmico	0.30
<input type="checkbox"/> Onda de cuerpo	0.30
<input type="checkbox"/> Onda de brazos	0.20
<input type="checkbox"/> 1 gran desplazamiento	0.20
<input type="checkbox"/> 1 acrobático	0.20

Puntuación final (Max 2.10)	
------------------------------------	--

No Juez: _____ Firma juez: _____



**Gimnasia Rítmica
Nivel 1
DIFICULTAD**



Gimnasta: _____ Dpto: _____

Dificultad corporal: max 0.60	
3 dificultades corporales (0.10)	x 2.00 = _____

DIBUJOS DIFICULTADES

Deducciones: (-0.30 cada una)	
1. Sobre máximo	
2. Pierna opuesta - Min 1	
3. Realizar "turno lento" con una dificultad corpora	
4. Dificultad faltante o adicional	

Requisitos de composición: 1.5 max	
<input type="checkbox"/> Paso rítmico	0.30
<input type="checkbox"/> Paso rítmico	0.30
<input type="checkbox"/> Onda de cuerpo	0.30
<input type="checkbox"/> Onda de brazos	0.20
<input type="checkbox"/> 1 gran desplazamiento	0.20
<input type="checkbox"/> 1 acrobático	0.20

Puntuación final (Max 2.10)	
------------------------------------	--

No Juez: _____ Firma juez: _____



**Gimnasia Rítmica
Nivel 1
DIFICULTAD**



Gimnasta: _____ Dpto: _____

Dificultad corporal: max 0.60	
3 dificultades corporales (0.10)	x 2.00 = _____

DIBUJOS DIFICULTADES

Deducciones: (-0.30 cada una)	
1. Sobre máximo	
2. Pierna opuesta - Min 1	
3. Realizar "turno lento" con una dificultad corpora	
4. Dificultad faltante o adicional	

Requisitos de composición: 1.5 max	
<input type="checkbox"/> Paso rítmico	0.30
<input type="checkbox"/> Paso rítmico	0.30
<input type="checkbox"/> Onda de cuerpo	0.30
<input type="checkbox"/> Onda de brazos	0.20
<input type="checkbox"/> 1 gran desplazamiento	0.20
<input type="checkbox"/> 1 acrobático	0.20

Puntuación final (Max 2.10)	
------------------------------------	--

No Juez: _____ Firma juez: _____

Gimnasta: _____ Dpto: _____

Dificultad corporal: max 1.0	
5 dificultades corporales (0.10) (1 de cada grupo corporal + 2 adicionales)	x 2.00 = _____

DIBUJOS DIFICULTADES

Deducciones: (-0.30 cada una)	
1. Sobre máximo	
2. Pierna opuesta - Min 1	
3. Realizar "turno lento" con una dificultad corpora	
4. Dificultad faltante o adicional	

Requisitos de composición: 1.5 max	
<input type="checkbox"/> Paso rítmico	0.30
<input type="checkbox"/> Paso rítmico	0.30
<input type="checkbox"/> Paso rítmico	0.30
<input type="checkbox"/> Onda de cuerpo	0.20
<input type="checkbox"/> 1 chaine en releve	0.20
<input type="checkbox"/> 1 acrobático	0.20

Puntuación final (Max 2.50)	
------------------------------------	--

No Juez: _____ Firma juez: _____

Gimnasta: _____ Dpto: _____

Dificultad corporal: max 1.0	
5 dificultades corporales (0.10) (1 de cada grupo corporal + 2 adicionales)	x 2.00 = _____

DIBUJOS DIFICULTADES

Deducciones: (-0.30 cada una)	
1. Sobre máximo	
2. Pierna opuesta - Min 1	
3. Realizar "turno lento" con una dificultad corpora	
4. Dificultad faltante o adicional	

Requisitos de composición: 1.5 max	
<input type="checkbox"/> Paso rítmico	0.30
<input type="checkbox"/> Paso rítmico	0.30
<input type="checkbox"/> Paso rítmico	0.30
<input type="checkbox"/> Onda de cuerpo	0.20
<input type="checkbox"/> 1 chaine en releve	0.20
<input type="checkbox"/> 1 acrobático	0.20

Puntuación final (Max 2.50)	
------------------------------------	--

No Juez: _____ Firma juez: _____

Gimnasta: _____ Dpto: _____

Dificultad corporal: max 1.0	
5 dificultades corporales (0.10) (1 de cada grupo corporal + 2 adicionales)	x 2.00 = _____

DIBUJOS DIFICULTADES

Deducciones: (-0.30 cada una)	
1. Sobre máximo	
2. Pierna opuesta - Min 1	
3. Realizar "turno lento" con una dificultad corpora	
4. Dificultad faltante o adicional	

Requisitos de composición: 1.5 max	
<input type="checkbox"/> Paso rítmico	0.30
<input type="checkbox"/> Paso rítmico	0.30
<input type="checkbox"/> Paso rítmico	0.30
<input type="checkbox"/> Onda de cuerpo	0.20
<input type="checkbox"/> 1 chaine en releve	0.20
<input type="checkbox"/> 1 acrobático	0.20

Puntuación final (Max 2.50)	
------------------------------------	--

No Juez: _____ Firma juez: _____

Gimnasta: _____ Dpto: _____

Dificultad corporal: max 1.0	
5 dificultades corporales (0.10) (1 de cada grupo corporal + 2 adicionales)	x 2.00 = _____



DIBUJOS DIFICULTADES

Deducciones: (-0.30 cada una)	
1. Sobre máximo	
2. Pierna opuesta - Min 1	
3. Realizar "turno lento" con una dificultad corpora	
4. Dificultad faltante o adicional	

Requisitos de composición: 1.5 max	
<input type="checkbox"/> Paso rítmico	0.30
<input type="checkbox"/> Paso rítmico	0.30
<input type="checkbox"/> Paso rítmico	0.30
<input type="checkbox"/> Onda de cuerpo	0.20
<input type="checkbox"/> 1 chaine en releve	0.20
<input type="checkbox"/> 1 acrobático	0.20

Puntuación final (Max 2.50)	
------------------------------------	--

No Juez: _____ Firma juez: _____

	Gimnasia Rítmica Nivel 2 DIFICULTAD	
--	--	--

Gimnasta: _____ Dpto: _____

Dificultad corporal: Max 1.0 5 dificultades corporales (0.10) (1 de cada grupo corporal + 2 adicionales)	x 2.00 = _____
---	----------------

DIBUJOS DIFICULTADES

Deducciones: (-0.30 cada una) 1. Sobre máximo 2. Pierna opuesta - Min 1 3. Realizar "turno lento" con una dificultad corporal 4. Dificultad faltante o adicional	
---	--

Requisitos de composición: 1.5 max	
1 salto de dificultad a través de la cuerda	0.20
1 serie de saltitos a través de la cuerda	0.20
1 serie de rotaciones de la cuerda agarrada por la mitad	0.20
Un lanzamiento de un extremo de la cuerda (inicio con la cuerda sujeta de un extremo y extendida por el suelo, da una rotación hasta que el extremo llegue a la mano)	0.20
Balancesos de la cuerda con las dos manos con brazos abiertos	0.20
1 Combinación de pasos de danza	0.30
1 elemento acrobático	0.20

Puntuación final (Max 2.50)	
------------------------------------	--

Firma Juez: _____ No Juez: _____

	Gimnasia Rítmica Nivel 2 DIFICULTAD	
--	--	--

Gimnasta: _____ Dpto: _____

Dificultad corporal: Max 1.0 5 dificultades corporales (0.10) (1 de cada grupo corporal + 2 adicionales)	x 2.00 = _____
---	----------------



DIBUJOS DIFICULTADES

Deducciones: (-0.30 cada una) 1. Sobre máximo 2. Pierna opuesta - Min 1 3. Realizar "turno lento" con una dificultad corporal 4. Dificultad faltante o adicional	
---	--

Requisitos de composición: 1.5 max	
1 salto de dificultad a través de la cuerda	0.20
1 serie de saltitos a través de la cuerda	0.20
1 serie de rotaciones de la cuerda agarrada por la mitad	0.20
Un lanzamiento de un extremo de la cuerda (inicio con la cuerda sujeta de un extremo y extendida por el suelo, da una rotación hasta que el extremo llegue a la mano)	0.20
Balancesos de la cuerda con las dos manos con brazos abiertos	0.20
1 Combinación de pasos de danza	0.30
1 elemento acrobático	0.20

Puntuación final (Max 2.50)	
------------------------------------	--

Firma Juez: _____ No Juez: _____

	Gimnasia Rítmica Nivel 2 DIFICULTAD	
--	--	--

Gimnasta: _____ Dpto: _____

Dificultad corporal: Max 1.0 5 dificultades corporales (0.10) (1 de cada grupo corporal + 2 adicionales)	x 2.00 = _____
---	----------------



DIBUJOS DIFICULTADES

Deducciones: (-0.30 cada una) 1. Sobre máximo 2. Pierna opuesta - Min 1 3. Realizar "turno lento" con una dificultad corporal 4. Dificultad faltante o adicional	
---	--

Requisitos de composición: 1.5 max	
1 salto de dificultad a través de la cuerda	0.20
1 serie de saltitos a través de la cuerda	0.20
1 serie de rotaciones de la cuerda agarrada por la mitad	0.20
Un lanzamiento de un extremo de la cuerda (inicio con la cuerda sujeta de un extremo y extendida por el suelo, da una rotación hasta que el extremo llegue a la mano)	0.20
Balancesos de la cuerda con las dos manos con brazos abiertos	0.20
1 Combinación de pasos de danza	0.30
1 elemento acrobático	0.20

Puntuación final (Max 2.50)	
------------------------------------	--

Firma Juez: _____ No Juez: _____

	Gimnasia Rítmica Nivel 2 DIFICULTAD	
--	--	--

Gimnasta: _____ Dpto: _____

Dificultad corporal: Max 1.0 5 dificultades corporales (0.10) (1 de cada grupo corporal + 2 adicionales)	x 2.00 = _____
---	----------------

DIBUJOS DIFICULTADES

Deducciones: (-0.30 cada una) 1. Sobre máximo 2. Pierna opuesta - Min 1 3. Realizar "turno lento" con una dificultad corporal 4. Dificultad faltante o adicional	
---	--

Requisitos de composición: 1.5 max	
1 salto de dificultad a través de la cuerda	0.20
1 serie de saltitos a través de la cuerda	0.20
1 serie de rotaciones de la cuerda agarrada por la mitad	0.20
Un lanzamiento de un extremo de la cuerda (inicio con la cuerda sujeta de un extremo y extendida por el suelo, da una rotación hasta que el extremo llegue a la mano)	0.20
Balancesos de la cuerda con las dos manos con brazos abiertos	0.20
1 Combinación de pasos de danza	0.30
1 elemento acrobático	0.20

Puntuación final (Max 2.50)	
------------------------------------	--

Firma Juez: _____ No Juez: _____

Gimnasta: _____ Dpto: _____

Gimnasta: _____ Dpto: _____

Dificultad corporal: max 1.5	
5 dificultades corporales (0.10 & 0.20) (1 de cada grupo corporal + 2 adicionales)	x 1.50 = _____

Dificultad corporal: max 1.5	
5 dificultades corporales (0.10 & 0.20) (1 de cada grupo corporal + 2 adicionales)	x 1.50 = _____

DIBUJOS DIFICULTADES

DIBUJOS DIFICULTADES

Deducciones: (-0.30 cada una)	
1. Sobre máximo	
2. Pierna opuesta - Min 2	
3. Realizar "turno lento" con una dificultad corporal	
4. Dificultad faltante o adicional	

Deducciones: (-0.30 cada una)	
1. Sobre máximo	
2. Pierna opuesta - Min 2	
3. Realizar "turno lento" con una dificultad corporal	
4. Dificultad faltante o adicional	

Requisitos de composición: 1.5 max	
<input type="checkbox"/> Paso rítmico	0.30
<input type="checkbox"/> Paso rítmico	0.30
<input type="checkbox"/> Paso rítmico	0.30
<input type="checkbox"/> Onda de cuerpo	0.20
<input type="checkbox"/> 2 chaines en releve	0.20
<input type="checkbox"/> 1 acrobático	0.20

Requisitos de composición: 1.5 max	
<input type="checkbox"/> Paso rítmico	0.30
<input type="checkbox"/> Paso rítmico	0.30
<input type="checkbox"/> Paso rítmico	0.30
<input type="checkbox"/> Onda de cuerpo	0.20
<input type="checkbox"/> 2 chaines en releve	0.20
<input type="checkbox"/> 1 acrobático	0.20

Puntuación final (Max 3.00)	
------------------------------------	--

Puntuación final (Max 3.00)	
------------------------------------	--

No Juez: _____ Firma juez: _____

No Juez: _____ Firma juez: _____

Gimnasta: _____ Dpto: _____

Gimnasta: _____ Dpto: _____

Dificultad corporal: max 1.5	
5 dificultades corporales (0.10 & 0.20) (1 de cada grupo corporal + 2 adicionales)	x 1.50 = _____

Dificultad corporal: max 1.5	
5 dificultades corporales (0.10 & 0.20) (1 de cada grupo corporal + 2 adicionales)	x 1.50 = _____

DIBUJOS DIFICULTADES

DIBUJOS DIFICULTADES

Deducciones: (-0.30 cada una)	
1. Sobre máximo	
2. Pierna opuesta - Min 2	
3. Realizar "turno lento" con una dificultad corporal	
4. Dificultad faltante o adicional	

Deducciones: (-0.30 cada una)	
1. Sobre máximo	
2. Pierna opuesta - Min 2	
3. Realizar "turno lento" con una dificultad corporal	
4. Dificultad faltante o adicional	

Requisitos de composición: 1.5 max	
<input type="checkbox"/> Paso rítmico	0.30
<input type="checkbox"/> Paso rítmico	0.30
<input type="checkbox"/> Paso rítmico	0.30
<input type="checkbox"/> Onda de cuerpo	0.20
<input type="checkbox"/> 2 chaines en releve	0.20
<input type="checkbox"/> 1 acrobático	0.20


Requisitos de composición: 1.5 max	
<input type="checkbox"/> Paso rítmico	0.30
<input type="checkbox"/> Paso rítmico	0.30
<input type="checkbox"/> Paso rítmico	0.30
<input type="checkbox"/> Onda de cuerpo	0.20
<input type="checkbox"/> 2 chaines en releve	0.20
<input type="checkbox"/> 1 acrobático	0.20

Puntuación final (Max 3.00)	
------------------------------------	--


Puntuación final (Max 3.00)	
------------------------------------	--

No Juez: _____ Firma juez: _____

No Juez: _____ Firma juez: _____


FEDERACION COLOMBIANA DE GIMNASIA

Gimnasia Rítmica
Nivel 3
DIFICULTAD



Gimnasta: _____ Dpto: _____

Dificultad corporal: max 1.5	
5 dificultades corporales (0.10 & 0.20)	x 1.50 = _____
(1 de cada grupo corporal + 2 adicionales)	


DIBUJOS DIFICULTADES

Deducciones: (-0.30 cada una)	
1. Sobre máximo	
2. Pierna opuesta - Min 1	
3. Realizar "turno lento" con una dificultad corporal	
4. Dificultad faltante o adicional	


Requisitos de composición: 1.5 max	
1 salto a través de la cuerda girando hacia atrás (desde 1 pie, 2 pies, etc.)	0.20
1 serie de saltos / saltitos a través de la cuerda	0.20
1 JO Figura "8" (1 serie de rotaciones de la cuerda doblada en la mitad alternando lado a lado con la acción de la	0.20
1 lanzamiento de 1 extremo de la cuerda ("échappé")	0.20
1 figura grande "8"	0.20
1 Combinación de pasos de danza	0.30
1 elemento acrobático	0.20

Puntuación final (Max 3.00)	
------------------------------------	--

Firma Juez: _____ No Juez: _____


FEDERACION COLOMBIANA DE GIMNASIA

Gimnasia Rítmica
Nivel 3
DIFICULTAD



Gimnasta: _____ Dpto: _____

Dificultad corporal: max 1.5	
5 dificultades corporales (0.10 & 0.20)	x 1.50 = _____
(1 de cada grupo corporal + 2 adicionales)	


DIBUJOS DIFICULTADES

Deducciones: (-0.30 cada una)	
1. Sobre máximo	
2. Pierna opuesta - Min 1	
3. Realizar "turno lento" con una dificultad corporal	
4. Dificultad faltante o adicional	


Requisitos de composición: 1.5 max	
1 salto a través de la cuerda girando hacia atrás (desde 1 pie, 2 pies, etc.)	0.20
1 serie de saltos / saltitos a través de la cuerda	0.20
1 JO Figura "8" (1 serie de rotaciones de la cuerda doblada en la mitad alternando lado a lado con la acción de la	0.20
1 lanzamiento de 1 extremo de la cuerda ("échappé")	0.20
1 figura grande "8"	0.20
1 Combinación de pasos de danza	0.30
1 elemento acrobático	0.20

Puntuación final (Max 3.00)	
------------------------------------	--

Firma Juez: _____ No Juez: _____


FEDERACION COLOMBIANA DE GIMNASIA

Gimnasia Rítmica
Nivel 3
DIFICULTAD



Gimnasta: _____ Dpto: _____

Dificultad corporal: max 1.5	
5 dificultades corporales (0.10 & 0.20)	x 1.50 = _____
(1 de cada grupo corporal + 2 adicionales)	


DIBUJOS DIFICULTADES

Deducciones: (-0.30 cada una)	
1. Sobre máximo	
2. Pierna opuesta - Min 1	
3. Realizar "turno lento" con una dificultad corporal	
4. Dificultad faltante o adicional	


Requisitos de composición: 1.5 max	
1 salto a través de la cuerda girando hacia atrás (desde 1 pie, 2 pies, etc.)	0.20
1 serie de saltos / saltitos a través de la cuerda	0.20
1 JO Figura "8" (1 serie de rotaciones de la cuerda doblada en la mitad alternando lado a lado con la acción de la	0.20
1 lanzamiento de 1 extremo de la cuerda ("échappé")	0.20
1 figura grande "8"	0.20
1 Combinación de pasos de danza	0.30
1 elemento acrobático	0.20

Puntuación final (Max 3.00)	
------------------------------------	--

Firma Juez: _____ No Juez: _____


FEDERACION COLOMBIANA DE GIMNASIA

Gimnasia Rítmica
Nivel 3
DIFICULTAD



Gimnasta: _____ Dpto: _____

Dificultad corporal: max 1.5	
5 dificultades corporales (0.10 & 0.20)	x 1.50 = _____
(1 de cada grupo corporal + 2 adicionales)	



DIBUJOS DIFICULTADES

Deducciones: (-0.30 cada una)	
1. Sobre máximo	
2. Pierna opuesta - Min 1	
3. Realizar "turno lento" con una dificultad corporal	
4. Dificultad faltante o adicional	

Requisitos de composición: 1.5 max	
1 salto a través de la cuerda girando hacia atrás (desde 1 pie, 2 pies, etc.)	0.20
1 serie de saltos / saltitos a través de la cuerda	0.20
1 JO Figura "8" (1 serie de rotaciones de la cuerda doblada en la mitad alternando lado a lado con la acción de la	0.20
1 lanzamiento de 1 extremo de la cuerda ("échappé")	0.20
1 figura grande "8"	0.20
1 Combinación de pasos de danza	0.30
1 elemento acrobático	0.20

Puntuación final (Max 3.00)	
------------------------------------	--

Firma Juez: _____ No Juez: _____


FEDERACION COLOMBIANA DE GIMNASIA
Gimnasia Rítmica
Nivel 3
DIFICULTAD


Gimnasta: _____ Dpto: _____

Dificultad corporal: max 1.5 5 dificultades corporales (0.10 & 0.20) (1 de cada grupo corporal + 2 adicionales)	x 1.50 = _____
--	----------------



DIBUJOS DIFICULTADES

Deducciones: (-0.30 cada una)
1. Sobre máximo
2. Pierna opuesta - Min 1
3. Realizar "turno lento" con una dificultad corporal
4. Dificultad faltante o adicional

Requisitos de composición: 1.5 max	
1 serie de rebotes	0.20
1 serie de balanceos, cada uno más de 1/4 de círculo, con brazos rectos que pasan la pelota de mano en mano	0.20
1 rodamiento de la pelota sin ayuda en una parte superior del cuerpo	0.20
1 lanzamiento mediano con los brazos rectos + recepción de la pelota con la (s) mano (s) y brazo (s) recto / estirado(s)	0.20
Equilibrio inestable de la pelota (sostenida en la palma de la mano o sostenida en otra parte del cuerpo) durante la rotación del cuerpo	0.20
1 Combinación de pasos de danza	0.30
1 elemento acrobático	0.20

Puntuación final (Max 3.00)	
------------------------------------	--

Firma Juez: _____ No Juez: _____


FEDERACION COLOMBIANA DE GIMNASIA
Gimnasia Rítmica
Nivel 3
DIFICULTAD


Gimnasta: _____ Dpto: _____

Dificultad corporal: max 1.5 5 dificultades corporales (0.10 & 0.20) (1 de cada grupo corporal + 2 adicionales)	x 1.50 = _____
--	----------------


DIBUJOS DIFICULTADES

Deducciones: (-0.30 cada una)
1. Sobre máximo
2. Pierna opuesta - Min 1
3. Realizar "turno lento" con una dificultad corporal
4. Dificultad faltante o adicional

Requisitos de composición: 1.5 max	
1 serie de rebotes	0.20
1 serie de balanceos, cada uno más de 1/4 de círculo, con brazos rectos que pasan la pelota de mano en mano	0.20
1 rodamiento de la pelota sin ayuda en una parte superior del cuerpo	0.20
1 lanzamiento mediano con los brazos rectos + recepción de la pelota con la (s) mano (s) y brazo (s) recto / estirado(s)	0.20
Equilibrio inestable de la pelota (sostenida en la palma de la mano o sostenida en otra parte del cuerpo) durante la rotación del cuerpo	0.20
1 Combinación de pasos de danza	0.30
1 elemento acrobático	0.20

Puntuación final (Max 3.00)	
------------------------------------	--

Firma Juez: _____ No Juez: _____


FEDERACION COLOMBIANA DE GIMNASIA
Gimnasia Rítmica
Nivel 3
DIFICULTAD


Gimnasta: _____ Dpto: _____

Dificultad corporal: max 1.5 5 dificultades corporales (0.10 & 0.20) (1 de cada grupo corporal + 2 adicionales)	x 1.50 = _____
--	----------------



DIBUJOS DIFICULTADES

Deducciones: (-0.30 cada una)
1. Sobre máximo
2. Pierna opuesta - Min 1
3. Realizar "turno lento" con una dificultad corporal
4. Dificultad faltante o adicional

Requisitos de composición: 1.5 max	
1 serie de rebotes	0.20
1 serie de balanceos, cada uno más de 1/4 de círculo, con brazos rectos que pasan la pelota de mano en mano	0.20
1 rodamiento de la pelota sin ayuda en una parte superior del cuerpo	0.20
1 lanzamiento mediano con los brazos rectos + recepción de la pelota con la (s) mano (s) y brazo (s) recto / estirado(s)	0.20
Equilibrio inestable de la pelota (sostenida en la palma de la mano o sostenida en otra parte del cuerpo) durante la rotación del cuerpo	0.20
1 Combinación de pasos de danza	0.30
1 elemento acrobático	0.20

Puntuación final (Max 3.00)	
------------------------------------	--

Firma Juez: _____ No Juez: _____


FEDERACION COLOMBIANA DE GIMNASIA
Gimnasia Rítmica
Nivel 3
DIFICULTAD


Gimnasta: _____ Dpto: _____

Dificultad corporal: max 1.5 5 dificultades corporales (0.10 & 0.20) (1 de cada grupo corporal + 2 adicionales)	x 1.50 = _____
--	----------------

DIBUJOS DIFICULTADES

Deducciones: (-0.30 cada una)
1. Sobre máximo
2. Pierna opuesta - Min 1
3. Realizar "turno lento" con una dificultad corporal
4. Dificultad faltante o adicional

Requisitos de composición: 1.5 max	
1 serie de rebotes	0.20
1 serie de balanceos, cada uno más de 1/4 de círculo, con brazos rectos que pasan la pelota de mano en mano	0.20
1 rodamiento de la pelota sin ayuda en una parte superior del cuerpo	0.20
1 lanzamiento mediano con los brazos rectos + recepción de la pelota con la (s) mano (s) y brazo (s) recto / estirado(s)	0.20
Equilibrio inestable de la pelota (sostenida en la palma de la mano o sostenida en otra parte del cuerpo) durante la rotación del cuerpo	0.20
1 Combinación de pasos de danza	0.30
1 elemento acrobático	0.20

Puntuación final (Max 3.00)	
------------------------------------	--

Firma Juez: _____ No Juez: _____

Gimnasta: _____ **Dpto:** _____

Dificultad corporal: max 1.5

5 dificultades corporales (0.10, 0.20 & 0.30)
(1 de cada grupo corporal + 2 adicionales)

DIBUJOS DIFICULTADES

Deducciones: (-0.30 cada una)

1. Sobre máximo
2. Pierna opuesta - Min 2
3. Realizar "turno lento" con una dificultad corporal
4. Dificultad faltante o adicional

Requisitos de composición: 1.5 max

<input type="checkbox"/> Paso rítmico con cambio de dirección y desplazamiento	0.30
<input type="checkbox"/> Paso rítmico con cambio de dirección y desplazamiento	0.30
<input type="checkbox"/> Paso rítmico con cambio de dirección y desplazamiento	0.30
<input type="checkbox"/> Onda de cuerpo adelante	0.20
<input type="checkbox"/> Onda de cuerpo atrás	0.20
<input type="checkbox"/> Onda de cuerpo lateral	0.20

Puntuación final (Max 3.00)

No Juez: _____ **Firma juez:** _____

Gimnasta: _____ **Dpto:** _____

Dificultad corporal: max 1.5

5 dificultades corporales (0.10, 0.20 & 0.30)
(1 de cada grupo corporal + 2 adicionales)

DIBUJOS DIFICULTADES

Deducciones: (-0.30 cada una)

1. Sobre máximo
2. Pierna opuesta - Min 2
3. Realizar "turno lento" con una dificultad corporal
4. Dificultad faltante o adicional

Requisitos de composición: 1.5 max

<input type="checkbox"/> Paso rítmico con cambio de dirección y desplazamiento	0.30
<input type="checkbox"/> Paso rítmico con cambio de dirección y desplazamiento	0.30
<input type="checkbox"/> Paso rítmico con cambio de dirección y desplazamiento	0.30
<input type="checkbox"/> Paso rítmico con cambio de dirección y desplazamiento	0.30
<input type="checkbox"/> Onda de cuerpo adelante	0.20
<input type="checkbox"/> Onda de cuerpo atrás	0.20
<input type="checkbox"/> Onda de cuerpo lateral	0.20

Puntuación final (Max 3.00)

No Juez: _____ **Firma juez:** _____

Gimnasta: _____ **Dpto:** _____

Dificultad corporal: max 1.5

5 dificultades corporales (0.10, 0.20 & 0.30)
(1 de cada grupo corporal + 2 adicionales)

DIBUJOS DIFICULTADES

Deducciones: (-0.30 cada una)

1. Sobre máximo
2. Pierna opuesta - Min 2
3. Realizar "turno lento" con una dificultad corporal
4. Dificultad faltante o adicional

Requisitos de composición: 1.5 max

<input type="checkbox"/> Paso rítmico con cambio de dirección y desplazamiento	0.30
<input type="checkbox"/> Paso rítmico con cambio de dirección y desplazamiento	0.30
<input type="checkbox"/> Paso rítmico con cambio de dirección y desplazamiento	0.30
<input type="checkbox"/> Onda de cuerpo adelante	0.20
<input type="checkbox"/> Onda de cuerpo atrás	0.20
<input type="checkbox"/> Onda de cuerpo lateral	0.20

Puntuación final (Max 3.00)

No Juez: _____ **Firma juez:** _____

Gimnasta: _____ **Dpto:** _____

Dificultad corporal: max 1.5

5 dificultades corporales (0.10, 0.20 & 0.30)
(1 de cada grupo corporal + 2 adicionales)

DIBUJOS DIFICULTADES

Deducciones: (-0.30 cada una)



1. Sobre máximo
2. Pierna opuesta - Min 2
3. Realizar "turno lento" con una dificultad corporal
4. Dificultad faltante o adicional

Requisitos de composición: 1.5 max

<input type="checkbox"/> Paso rítmico con cambio de dirección y desplazamiento	0.30
<input type="checkbox"/> Paso rítmico con cambio de dirección y desplazamiento	0.30
<input type="checkbox"/> Paso rítmico con cambio de dirección y desplazamiento	0.30
<input type="checkbox"/> Paso rítmico con cambio de dirección y desplazamiento	0.30
<input type="checkbox"/> Onda de cuerpo adelante	0.20
<input type="checkbox"/> Onda de cuerpo atrás	0.20
<input type="checkbox"/> Onda de cuerpo lateral	0.20

Puntuación final (Max 3.00)

No Juez: _____ **Firma juez:** _____


FEDERACION COLOMBIANA DE GIMNASIA
Gimnasia Rítmica
Nivel 4
DIFICULTAD


Gimnasta: _____ Dpto: _____

Dificultad corporal: max 1.5
 5 dificultades corporales (0.10, 0.20 & 0.30)
 (1 de cada grupo corporal + 2 adicionales)

DIBUJOS DIFICULTADES

Deducciones: (-0.30 cada una)



1. Sobre máximo
2. Pierna opuesta - Min 1
3. Realizar "turno lento" con una dificultad corporal
4. Dificultad faltante o adicional

Requisitos de composición: 1.6 max

1 rodamiento sobre mínimo 2 segmentos largos del cuerpo	0.20
1 rebote con una parte del cuerpo (excepto las manos)	0.20
1 rodamiento grande a través de los 2 brazos abiertos de lado a lado	0.20
1 figura grande "8"	0.20
1 mediano lanzamiento desde el brazo recto + captura de la pelota con 1 mano, brazo recto	0.20
1 Combinación de pasos de danza	0.30
1 Combinación de pasos de danza	0.30

Puntuación final (Max 3.00)

Firma Juez: _____ No Juez: _____


FEDERACION COLOMBIANA DE GIMNASIA
Gimnasia Rítmica
Nivel 4
DIFICULTAD


Gimnasta: _____ Dpto: _____

Dificultad corporal: max 1.5
 5 dificultades corporales (0.10, 0.20 & 0.30)
 (1 de cada grupo corporal + 2 adicionales)

DIBUJOS DIFICULTADES

Deducciones: (-0.30 cada una)


1. Sobre máximo
2. Pierna opuesta - Min 1
3. Realizar "turno lento" con una dificultad corporal
4. Dificultad faltante o adicional

Requisitos de composición: 1.6 max

1 rodamiento sobre mínimo 2 segmentos largos del cuerpo	0.20
1 rebote con una parte del cuerpo (excepto las manos)	0.20
1 rodamiento grande a través de los 2 brazos abiertos de lado a lado	0.20
1 figura grande "8"	0.20
1 mediano lanzamiento desde el brazo recto + captura de la pelota con 1 mano, brazo recto	0.20
1 Combinación de pasos de danza	0.30
1 Combinación de pasos de danza	0.30

Puntuación final (Max 3.00)

Firma Juez: _____ No Juez: _____


FEDERACION COLOMBIANA DE GIMNASIA
Gimnasia Rítmica
Nivel 4
DIFICULTAD


Gimnasta: _____ Dpto: _____

Dificultad corporal: max 1.5
 5 dificultades corporales (0.10, 0.20 & 0.30)
 (1 de cada grupo corporal + 2 adicionales)

DIBUJOS DIFICULTADES

Deducciones: (-0.30 cada una)



1. Sobre máximo
2. Pierna opuesta - Min 1
3. Realizar "turno lento" con una dificultad corporal
4. Dificultad faltante o adicional

Requisitos de composición: 1.6 max

1 rodamiento sobre mínimo 2 segmentos largos del cuerpo	0.20
1 rebote con una parte del cuerpo (excepto las manos)	0.20
1 rodamiento grande a través de los 2 brazos abiertos de lado a lado	0.20
1 figura grande "8"	0.20
1 mediano lanzamiento desde el brazo recto + captura de la pelota con 1 mano, brazo recto	0.20
1 Combinación de pasos de danza	0.30
1 Combinación de pasos de danza	0.30

Puntuación final (Max 3.00)

Firma Juez: _____ No Juez: _____


FEDERACION COLOMBIANA DE GIMNASIA
Gimnasia Rítmica
Nivel 4
DIFICULTAD


Gimnasta: _____ Dpto: _____

Dificultad corporal: max 1.5
 5 dificultades corporales (0.10, 0.20 & 0.30)
 (1 de cada grupo corporal + 2 adicionales)

DIBUJOS DIFICULTADES

Deducciones: (-0.30 cada una)

1. Sobre máximo
2. Pierna opuesta - Min 1
3. Realizar "turno lento" con una dificultad corporal
4. Dificultad faltante o adicional

Requisitos de composición: 1.6 max

1 rodamiento sobre mínimo 2 segmentos largos del cuerpo	0.20
1 rebote con una parte del cuerpo (excepto las manos)	0.20
1 rodamiento grande a través de los 2 brazos abiertos de lado a lado	0.20
1 figura grande "8"	0.20
1 mediano lanzamiento desde el brazo recto + captura de la pelota con 1 mano, brazo recto	0.20
1 Combinación de pasos de danza	0.30
1 Combinación de pasos de danza	0.30

Puntuación final (Max 3.00)

Firma Juez: _____ No Juez: _____



FEDERACION COLOMBIANA DE GIMNASIA

Gimnasia Rítmica
Nivel 4
DIFICULTAD



Gimnasta: _____ Dpto: _____

Dificultad corporal: max 1.5
5 dificultades corporales (0.10, 0.20 & 0.30)
(1 de cada grupo corporal + 2 adicionales)

DIBUJOS DIFICULTADES


Deducciones: (-0.30 cada una)
1. Sobre máximo
2. Pierna opuesta - Min 1
3. Realizar "turno lento" con una dificultad corporal
4. Dificultad faltante o adicional

Requisitos de composición: 1.6 max

1 paso a través del aro con cualquier salto / saltito	0.20
1 rodamiento cualquiera por el suelo	0.20
1 serie de rotaciones alrededor de la(s) mano(s) con cambio de plano (s) y / o nivel (es) y / o dirección (es) del aro y / o	0.20
1 mediano lanzamiento (cualquiera) (Nota: Válido sólo si el lanzamiento y la captura se ejecutan con brazo (s) recto (s))	0.20
1 rodamiento sin ayuda en una parte superior del cuerpo	0.20
1 Combinación de pasos de danza	0.30
1 Combinación de pasos de danza	0.30


Puntuación final (Max 3.00)

Firma Juez: _____ No Juez: _____



FEDERACION COLOMBIANA DE GIMNASIA

Gimnasia Rítmica
Nivel 4
DIFICULTAD



Gimnasta: _____ Dpto: _____

Dificultad corporal: max 1.5
5 dificultades corporales (0.10, 0.20 & 0.30)
(1 de cada grupo corporal + 2 adicionales)

DIBUJOS DIFICULTADES


Deducciones: (-0.30 cada una)
1. Sobre máximo
2. Pierna opuesta - Min 1
3. Realizar "turno lento" con una dificultad corporal
4. Dificultad faltante o adicional

Requisitos de composición: 1.6 max

1 paso a través del aro con cualquier salto / saltito	0.20
1 rodamiento cualquiera por el suelo	0.20
1 serie de rotaciones alrededor de la(s) mano(s) con cambio de plano (s) y / o nivel (es) y / o dirección (es) del aro y / o	0.20
1 mediano lanzamiento (cualquiera) (Nota: Válido sólo si el lanzamiento y la captura se ejecutan con brazo (s) recto (s))	0.20
1 rodamiento sin ayuda en una parte superior del cuerpo	0.20
1 Combinación de pasos de danza	0.30
1 Combinación de pasos de danza	0.30


Puntuación final (Max 3.00)

Firma Juez: _____ No Juez: _____



FEDERACION COLOMBIANA DE GIMNASIA

Gimnasia Rítmica
Nivel 4
DIFICULTAD



Gimnasta: _____ Dpto: _____

Dificultad corporal: max 1.5
5 dificultades corporales (0.10, 0.20 & 0.30)
(1 de cada grupo corporal + 2 adicionales)

DIBUJOS DIFICULTADES


Deducciones: (-0.30 cada una)
1. Sobre máximo
2. Pierna opuesta - Min 1
3. Realizar "turno lento" con una dificultad corporal
4. Dificultad faltante o adicional

Requisitos de composición: 1.6 max

1 paso a través del aro con cualquier salto / saltito	0.20
1 rodamiento cualquiera por el suelo	0.20
1 serie de rotaciones alrededor de la(s) mano(s) con cambio de plano (s) y / o nivel (es) y / o dirección (es) del aro y / o	0.20
1 mediano lanzamiento (cualquiera) (Nota: Válido sólo si el lanzamiento y la captura se ejecutan con brazo (s) recto (s))	0.20
1 rodamiento sin ayuda en una parte superior del cuerpo	0.20
1 Combinación de pasos de danza	0.30
1 Combinación de pasos de danza	0.30


Puntuación final (Max 3.00)

Firma Juez: _____ No Juez: _____



FEDERACION COLOMBIANA DE GIMNASIA

Gimnasia Rítmica
Nivel 4
DIFICULTAD



Gimnasta: _____ Dpto: _____

Dificultad corporal: max 1.5
5 dificultades corporales (0.10, 0.20 & 0.30)
(1 de cada grupo corporal + 2 adicionales)

DIBUJOS DIFICULTADES

Deducciones: (-0.30 cada una)
1. Sobre máximo
2. Pierna opuesta - Min 1
3. Realizar "turno lento" con una dificultad corporal
4. Dificultad faltante o adicional

Requisitos de composición: 1.6 max

1 paso a través del aro con cualquier salto / saltito	0.20
1 rodamiento cualquiera por el suelo	0.20
1 serie de rotaciones alrededor de la(s) mano(s) con cambio de plano (s) y / o nivel (es) y / o dirección (es) del aro y / o	0.20
1 mediano lanzamiento (cualquiera) (Nota: Válido sólo si el lanzamiento y la captura se ejecutan con brazo (s) recto (s))	0.20
1 rodamiento sin ayuda en una parte superior del cuerpo	0.20
1 Combinación de pasos de danza	0.30
1 Combinación de pasos de danza	0.30

Puntuación final (Max 3.00)

Firma Juez: _____ No Juez: _____



Gimnasta: _____ Dpto: _____

Dificultad corporal: max 1.5
 7 dificultades corporales (0.10, 0.20, 0.30 & 0.40)
 (2 de cada grupo corporal + 1 adicional)
 Mínimo 1 salto, 1 rotación y 1 eq deben ejecutarse con la pierna opuesta

DIBUJOS DIFICULTADES

Deducciones: (-0.30 cada una)
 1. Sobre máximo
 2. Pierna opuesta - Min 3
 3. Realizar "turno lento" con una dificultad corporal
 4. Dificultad faltante o adicional

Requisitos de composición: 1.5 max

<input type="checkbox"/> Paso rítmico con cambio de dirección y desplazamiento	0.30
<input type="checkbox"/> Paso rítmico con cambio de dirección y desplazamiento	0.30
<input type="checkbox"/> Paso rítmico con cambio de dirección y desplazamiento	0.30
<input type="checkbox"/> Onda de cuerpo adelante	0.20
<input type="checkbox"/> Onda de cuerpo atrás	0.20
<input type="checkbox"/> Onda de cuerpo lateral	0.20

Puntuación final (Max 4.00)

No Juez: _____ Firma juez: _____



Gimnasta: _____ Dpto: _____

Dificultad corporal: max 1.5
 7 dificultades corporales (0.10, 0.20, 0.30 & 0.40)
 (2 de cada grupo corporal + 1 adicional)
 Mínimo 1 salto, 1 rotación y 1 eq deben ejecutarse con la pierna opuesta

DIBUJOS DIFICULTADES

Deducciones: (-0.30 cada una)
 1. Sobre máximo
 2. Pierna opuesta - Min 3
 3. Realizar "turno lento" con una dificultad corporal
 4. Dificultad faltante o adicional

Requisitos de composición: 1.5 max

<input type="checkbox"/> Paso rítmico con cambio de dirección y desplazamiento	0.30
<input type="checkbox"/> Paso rítmico con cambio de dirección y desplazamiento	0.30
<input type="checkbox"/> Paso rítmico con cambio de dirección y desplazamiento	0.30
<input type="checkbox"/> Onda de cuerpo adelante	0.20
<input type="checkbox"/> Onda de cuerpo atrás	0.20
<input type="checkbox"/> Onda de cuerpo lateral	0.20

Puntuación final (Max 4.00)

No Juez: _____ Firma juez: _____



Gimnasta: _____ Dpto: _____

Dificultad corporal: max 1.5
 7 dificultades corporales (0.10, 0.20, 0.30 & 0.40)
 (2 de cada grupo corporal + 1 adicional)
 Mínimo 1 salto, 1 rotación y 1 eq deben ejecutarse con la pierna opuesta

DIBUJOS DIFICULTADES

Deducciones: (-0.30 cada una)
 1. Sobre máximo
 2. Pierna opuesta - Min 3
 3. Realizar "turno lento" con una dificultad corporal
 4. Dificultad faltante o adicional

Requisitos de composición: 1.5 max

<input type="checkbox"/> Paso rítmico con cambio de dirección y desplazamiento	0.30
<input type="checkbox"/> Paso rítmico con cambio de dirección y desplazamiento	0.30
<input type="checkbox"/> Paso rítmico con cambio de dirección y desplazamiento	0.30
<input type="checkbox"/> Onda de cuerpo adelante	0.20
<input type="checkbox"/> Onda de cuerpo atrás	0.20
<input type="checkbox"/> Onda de cuerpo lateral	0.20

Puntuación final (Max 4.00)

No Juez: _____ Firma juez: _____



Gimnasta: _____ Dpto: _____

Dificultad corporal: max 1.5
 7 dificultades corporales (0.10, 0.20, 0.30 & 0.40)
 (2 de cada grupo corporal + 1 adicional)
 Mínimo 1 salto, 1 rotación y 1 eq deben ejecutarse con la pierna opuesta

DIBUJOS DIFICULTADES


Deducciones: (-0.30 cada una)
 1. Sobre máximo
 2. Pierna opuesta - Min 3
 3. Realizar "turno lento" con una dificultad corporal
 4. Dificultad faltante o adicional

Requisitos de composición: 1.5 max

<input type="checkbox"/> Paso rítmico con cambio de dirección y desplazamiento	0.30
<input type="checkbox"/> Paso rítmico con cambio de dirección y desplazamiento	0.30
<input type="checkbox"/> Paso rítmico con cambio de dirección y desplazamiento	0.30
<input type="checkbox"/> Onda de cuerpo adelante	0.20
<input type="checkbox"/> Onda de cuerpo atrás	0.20
<input type="checkbox"/> Onda de cuerpo lateral	0.20

Puntuación final (Max 4.00)

No Juez: _____ Firma juez: _____

 FEDERACION COLOMBIANA DE GIMNASIA	Gimnasia Rítmica	Aparato:
	Nivel 5	
DIFICULTAD		

Gimnasta: _____ Dpto: _____

Dificultad corporal: max 2.0
 5 dificultades corporales (0.10, 0.20 , 0.30 & 0.40)
 (1 de cada grupo corporal + 2 adicionales)


DIBUJOS DIFICULTADES

Deducciones: (-0.30 cada una)
 1. Sobre máximo
 2. Pierna opuesta - Min 1
 3. Realizar "turno lento" con una dificultad corporal
 4. Dificultad faltante o adicional

Requisitos de composición: 3.0 max	
6 elementos técnicos dierentes de aparato (cada uno)	0.20
3 lanzamientos medianos con diferentes técnicas (c/u)	0.30
Después de uno de esos 3 lanzamientos medianos, 1 captura debe estar con al menos 1 criterio	0.30
pasos de danza con cambio de dirección y desplazamiento	0.30
pasos de danza con cambio de dirección y desplazamiento	0.30

Puntuación final (Max 5.00)

Firma Juez: _____ No Juez: _____

 FEDERACION COLOMBIANA DE GIMNASIA	Gimnasia Rítmica	Aparato:
	Nivel 5	
DIFICULTAD		

Gimnasta: _____ Dpto: _____

Dificultad corporal: max 2.0
 5 dificultades corporales (0.10, 0.20 , 0.30 & 0.40)
 (1 de cada grupo corporal + 2 adicionales)


DIBUJOS DIFICULTADES

Deducciones: (-0.30 cada una)
 1. Sobre máximo
 2. Pierna opuesta - Min 1
 3. Realizar "turno lento" con una dificultad corporal
 4. Dificultad faltante o adicional

Requisitos de composición: 3.0 max	
6 elementos técnicos dierentes de aparato (cada uno)	0.20
3 lanzamientos medianos con diferentes técnicas (c/u)	0.30
Después de uno de esos 3 lanzamientos medianos, 1 captura debe estar con al menos 1 criterio	0.30
pasos de danza con cambio de dirección y desplazamiento	0.30
pasos de danza con cambio de dirección y desplazamiento	0.30

Puntuación final (Max 5.00)

Firma Juez: _____ No Juez: _____

 FEDERACION COLOMBIANA DE GIMNASIA	Gimnasia Rítmica	Aparato:
	Nivel 5	
DIFICULTAD		

Gimnasta: _____ Dpto: _____

Dificultad corporal: max 2.0
 5 dificultades corporales (0.10, 0.20 , 0.30 & 0.40)
 (1 de cada grupo corporal + 2 adicionales)


DIBUJOS DIFICULTADES

Deducciones: (-0.30 cada una)
 1. Sobre máximo
 2. Pierna opuesta - Min 1
 3. Realizar "turno lento" con una dificultad corporal
 4. Dificultad faltante o adicional

Requisitos de composición: 3.0 max	
6 elementos técnicos dierentes de aparato (cada uno)	0.20
3 lanzamientos medianos con diferentes técnicas (c/u)	0.30
Después de uno de esos 3 lanzamientos medianos, 1 captura debe estar con al menos 1 criterio	0.30
pasos de danza con cambio de dirección y desplazamiento	0.30
pasos de danza con cambio de dirección y desplazamiento	0.30

Puntuación final (Max 5.00)

Firma Juez: _____ No Juez: _____

 FEDERACION COLOMBIANA DE GIMNASIA	Gimnasia Rítmica	Aparato:
	Nivel 5	
DIFICULTAD		

Gimnasta: _____ Dpto: _____

Dificultad corporal: max 2.0
 5 dificultades corporales (0.10, 0.20 , 0.30 & 0.40)
 (1 de cada grupo corporal + 2 adicionales)

DIBUJOS DIFICULTADES

Deducciones: (-0.30 cada una)
 1. Sobre máximo
 2. Pierna opuesta - Min 1
 3. Realizar "turno lento" con una dificultad corporal
 4. Dificultad faltante o adicional

Requisitos de composición: 3.0 max	
6 elementos técnicos dierentes de aparato (cada uno)	0.20
3 lanzamientos medianos con diferentes técnicas (c/u)	0.30
Después de uno de esos 3 lanzamientos medianos, 1 captura debe estar con al menos 1 criterio	0.30
pasos de danza con cambio de dirección y desplazamiento	0.30
pasos de danza con cambio de dirección y desplazamiento	0.30

Puntuación final (Max 5.00)

Firma Juez: _____ No Juez: _____