

PROGRAMA NACIONAL DE NIVELES »»»

GIMNASIA RÍTMICA

2022 - 2024



FEDERACION
COLOMBIANA
DE GIMNASIA
















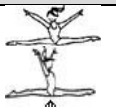
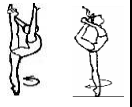

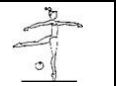
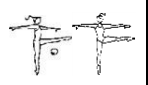
NIVEL 1 Y 2

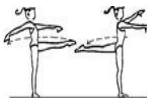

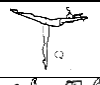
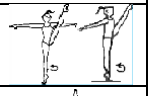



COMISIÓN TÉCNICA
DE NIVELES
DE GIMNASIA RÍTMICA



Programa de desarrollo: CUADRO DE DB ADICIONALES

SALTOS 		EQUILIBRIOS 		GIROS 	
0.10					
Salto agrupado (180°) Sólo nivel 3	 180°	Ponche: Se sostiene con el <u>apoyo de la mano en el suelo</u>			
Despegue de Sissone desde dos pies sólo nivel 3		Sobre las rodillas con arco (piernas "en línea" con los hombros) sólo nivel 3.			
		Arco de pie sólo nivel 3			
Salto Passé 180° (pierna libre flexionada hacia delante o hacia los lados) Sólo nivel 3	 180°	En el suelo, en posición de pecho (con las piernas juntas, en posición "fija")			
Salto vertical con giro (180°) Sólo nivel 3	 180°	Split con el pecho hacia adelante. Sólo nivel 3			
"Tijeras" hacia adelante con las piernas dobladas y un giro de 180° durante el vuelo Sólo nivel 3	 180°	Split pierna atrás			
Salto gacela, despegue de uno o dos pies, piernas al menos 160° Sólo nivel 3					
0.20					
Salto split hacia adelante o de lado (ruso), despegue de 1 o 2 pies, piernas al menos 160° Sólo nivel 3				Split atrás con ayuda, o anillo con ayuda, 180°	
				Pierna alta de frente o de lado con ayuda, 180°	
				Pierna atrás en la horizontal, también attitude, 180°	
				Pierna en posición horizontal, frontal o lateral, 180° (no aplica para posición de actitud frontal)	
0.30					

		Equilibrio sobre el pie plano de la pierna delantera horizontal a la pierna trasera (o viceversa) con el movimiento de la pierna en el plano horizontal (cada posición ocupada)		Anillo sin ayuda, 180°	
				Arabesque: pierna libre y tronco en horizontal, 180°	
				Pierna alta de frente o de lado sin ayuda, 180°	
				Ponché: cuerpo flexionado en la horizontal o por debajo, pierna en Split atrás, sobre pie plano; 180°	

NIVEL 1: MANOS LIBRES

Nota: Las generalidades y especificaciones de nivel 1 aplican exactamente igual que las de nivel 3, 4 y 5 descritas en el Código USAG Niveles Gimnasia Rítmica 2022-2024.

DIFICULTAD

Dificultades Corporales + Requerimientos de Composición = 2.50 max.

4 dificultades Corporales (DB) = 1.00 max

- Valor: 0.10
- 1 dificultad de cada grupo corporal y 1 dificultad adicional.
- 1 dificultad debe ser ejecutada en la pierna/lado opuesto. **Penalización – 0.3 por falta.**
- Cálculo de la puntuación: 4 Dificultades de valor 0.10 = 0,40 máx. X 2.50 = 1.00 máx.

Requisitos de composición = 1.50 max

- Valor dado para cada elemento requerido realizado según su definición.
- El elemento preacrobático requerido se penaliza si falta.

# Requerido	Elementos requeridos	Valor
3	Combinaciones de pasos de baile	0,30 cada uno
1	"Chaine" en releve	0.20
1	Onda de cuerpo completo	0.20
1	Onda de brazos completa: onda de brazos simultánea o alternada (realizada por separado de los pasos de baile)	0.20
1	Elemento preacrobático	Requisito
Penalizaciones por composición		Penalización
1 elemento preacrobático inferior al requerido		0.30
Más de 4 elementos preacrobáticos		0.30 (global)
EJECUCIÓN		
Artística + faltas técnicas = 10.00 max		
Faltas artísticas: 2.00 max		Penalización
Los pasos de danza carecen de desplazamiento en diferentes direcciones: entre los 3 pasos de danza, hacia adelante, hacia los lados y hacia atrás deben estar presente al menos una vez.		0.20
Falta de 4 modalidades en la rutina, que debe incluir: chasse, saltos entre un pie y el otro/pequeños saltos, carrera y salto (junto a la DB). Los 4 deben estar presentes para evitar la penalización		0.20
Los Pasos de danza carecen de participación de los brazos y/o la cabeza. Debe haber al menos una vez en cada combinación de Pasos de danza para evitar la penalización.		0.20
Expresión: falta de participación de los segmentos de la cara/cuerpo en el movimiento (ver definición en la página 50)		0.20
Ritmo (ver definición en la página 50): DEVELOPMENT PROGRAM 2022-2024		0.1 cada vez hasta 1.20 max
Faltas técnicas (ver páginas 53-56) DEVELOPMENT PROGRAM 2022-2024		8.00 máx.

TOTAL: D + E = 12.50

NIVEL 2: MANOS LIBRES

Nota: Las generalidades y especificaciones de nivel 2 aplican exactamente igual que las de nivel 3, 4 y 5 descritas en el Código USAG Niveles Gimnasia Rítmica 2022-2024.

DIFICULTAD

Dificultades Corporales + Requerimientos de Composición = 2.50 max.

5 dificultades Corporales (DB) = 1.00 max

- Valor: 0.10
- 1 dificultad de cada grupo corporal y 2 dificultades adicionales, cada una de ellas de diferentes grupos corporales.
- 1 dificultad debe ser ejecutada en la pierna/lado opuesto. **Penalización – 0.3 por falta.**
- Cálculo de la puntuación: 5 Dificultades de valor 0.10 = 0,50 máx. X 2.00 = 1.00 máx.

Requisitos de composición = 1.50 max

- Valor dado para cada elemento requerido realizado según su definición.
- El elemento preacrobático requerido se penaliza si falta.

# Requerido	Elementos requeridos	Valor
3	Combinaciones de pasos de baile	0,30 cada uno
1	"Chaine" en releve	0.20
1	Onda de cuerpo completo	0.20
1	Onda de brazos completa: onda de brazos simultánea o alternada (realizada por separado de los pasos de baile)	0.20
1	Elemento preacrobático	Requisito
Penalizaciones por composición		Penalización
1 elemento preacrobático inferior al requerido		0.30
Más de 4 elementos preacrobáticos		0.30 (global)
EJECUCIÓN		
Artística + faltas técnicas = 10.00 max		
Faltas artísticas: 2.00 max		Penalización
Los pasos de danza carecen de desplazamiento en diferentes direcciones: entre los 3 pasos de danza, hacia adelante, hacia los lados y hacia atrás deben estar presente al menos una vez.		0.20
Falta de 4 modalidades en la rutina, que debe incluir: chasse, saltos entre un pie y el otro/pequeños saltos, carrera y salto (junto a la DB). Los 4 deben estar presentes para evitar la penalización		0.20
Los Pasos de danza carecen de participación de los brazos y/o la cabeza. Debe haber al menos una vez en cada combinación de Pasos de danza para evitar la penalización		0.20
Expresión: falta de participación de los segmentos de la cara/cuerpo en el movimiento (ver definición en la página 50)		0.20
Ritmo (ver definición en la página 50): DEVELOPMENT PROGRAM 2022-2024		0.1 cada vez hasta 1.20 max
Faltas técnicas (ver páginas 53-56)- DEVELOPMENT PROGRAM 2022-2024		8.00 máx.

TOTAL: D + E = 12.50

NIVEL 2: APARATO CUERDA

Nota: Las generalidades y especificaciones de nivel 2 aplican exactamente igual que las de nivel 3, 4 y 5 descritas en el Código USAG Niveles Gimnasia Rítmica 2022-2024.

DIFICULTAD

Dificultades Corporales + Requerimientos de Composición = 2.50 max.

5 dificultades Corporales (DB) = 1.00 max

- Valor: 0.10
- 1 dificultad de cada grupo corporal y 2 dificultades adicionales, cada una de ellas de diferentes grupos corporales.
- Cálculo de la puntuación: 5 Dificultades de valor 0.10 = 0,50 máx. X 2.00 = 1.00 máx.

Requisitos de composición = 1.50 max

- Valor dado para cada elemento requerido realizado según su definición.
- Elementos de Aparatos mínimos requeridos no permitidos durante la combinación de pasos de danza.

# Requerido	Elementos requeridos	Valor
1	Saltar a través de la cuerda girando hacia atrás (desde 1 pie, los 2 pies, etc.)	0,20
1	Serie de saltos entre un pie y el otro/pequeños saltos por la cuerda (cualquiera)	0.20
1	Serie de rotaciones de la cuerda doblada por la mitad alternando de lado a lado con el movimiento de la muñeca	0.20
1	"Echappé" (véase la página 31 para la definición)	0.20
1	Balancesos de la cuerda con las dos manos con brazos abiertos	0.20
1	Elemento preacrobático	0.20
1	Combinaciones de pasos de baile	0.30

EJECUCIÓN

Artística + faltas técnicas = 10.00 max

Faltas artísticas: 2.00 max	Penalización
Los pasos de danza carecen de desplazamiento en diferentes direcciones: entre los 3 pasos de danza, hacia adelante, hacia los lados y hacia atrás deben estar presente al menos una vez.	0.20
Falta de 4 modalidades en la rutina, que debe incluir: chasse, saltos entre un pie y el otro/pequeños saltos, carrera y salto (junto a la DB). Los 4 deben estar presentes para evitar la penalización	0.20
Los Pasos de Baile carecen de participación de los brazos y/o la cabeza. Debe haber al menos una vez en cada combinación de Pasos de danza para evitar la penalización	0.20
Expresión: falta de participación de los segmentos de la cara/cuerpo en el movimiento (ver definición en la página 50)	0.20
Ritmo (ver definición en la página 50): DEVELOPMENT PROGRAM 2022-2024	0.1 cada vez hasta 1.20 max
Faltas técnicas (ver páginas 53-56) DEVELOPMENT PROGRAM 2022-2024	8.00 máx.

TOTAL: D + E = 12.50

NOTA: En el nivel 1 y 2 se permite que exista una agrupación de edades con relación a la música y el esquema a presentar, (no es obligatorio):

- Agrupación 1: edades de 4 a 5 años
- Agrupación 2: edades de 6 a 8 años
- Agrupación 3: edades de 9 a 11 años
- Agrupación 4: edades de 12 a 15 años
- Agrupación 5: edades de 16 años y más

ACLARACIÓN: Debe haber un esquema diferente para cada nivel (Obligatorio).

Revisión	Resumen de cambios	Fecha	Responsable
Rev. 1	Creación del documento	27-mar-2017	CTN USAG GR
Rev. 2	Se agrega en la pág. de generalidades la descripción en caso de que la gimnasta ejecuta una dificultad de más valor del permitido	4-junio-17	CTN USAG GR
Rev. 3	Se homologa documento con versión de USA Julio 2017	4-sep-2017	CTN USAG GR
Rev. 4	Nivel 1: 3 dificultades de 0,10 Nivel 2 Aparatos: 5 dificultades de 0,10 Nivel 3: Se agrega aclaración de serie de rebotes con la pelota. Se agregan notas aclaratorias en la reglamentación sobre cambio de nivel.	6-nov-2017	CTN USAG GR
Rev. 5	Se agregan notas aclaratorias de acuerdo a código USAG 2017-2018. Se agrega tabla de dificultades y notas aclaratorias para nivel 1 y 2 (programa nacional) Se retira del código los estatutos de niveles para usarse en documento por separado.	2-abril- 2018	CTN USAG GR
Rev. 6	Se aclara la dificultad de nivel 2 solo valor de 0.10	21 -mayo - 2018	CTN USAG GR
Rev.7	Actualización con el código USAG 2018- 2019 Adición de los niveles 7 y 8, y de la ejecución individual. Adición del nivel: Prenivel nacional Actualización niveles: 1 y 2 nacional	14 febrero 2019	CTN USAG GR
Rev. 8	Adición de conjuntos	1 abril 2019	CTN USAG GR
Rev. 9	Actualización del código nacional de nivel 1 y 2 con el nuevo ciclo 2022-2024	27 febrero 2022	CTN USAG GR
Rev. 10	Se agrega agrupación de edades en nivel 1 y 2 en relación a las músicas	21-marzo-2023	CTN USAG GR

Elaboró: Comisión técnica nacional de niveles de gimnasia rítmica.