

Normativa Gimnasia Rítmica

2026



Esta Normativa recoge las observaciones más importantes a tener en cuenta para competir en este deporte, para lo no contemplado en esta normativa se aplicará el reglamento de la Real Federación Española de Gimnasia Rítmica.

SUPERFICIE

Tapiz cuya superficie deberá ser plana y sin obstáculos, con unas medidas de 13 x 13 m para actuaciones individuales.

CATEGORÍAS

Los/las deportistas deberán competir en aquella categoría de edad que les corresponda en función de su año de nacimiento.

- Sub-11: diez (10) años y anteriores. Nacidos en 2016 y posteriores.
- Sub-14: entre trece (13) y once (11) años. Nacidos entre 2013 y 2015
- Sub-18: entre catorce (14) y diecisiete (17) años. Nacidos entre 2009 y 2012.
- Absoluta: entre dieciocho (18) y treinta y cinco (35) años. Nacidos entre 2008 y 1991.
- Senior/Máster: treinta y seis (36) años y posteriores. Nacidos en 1990 y anteriores.

NORMAS DE PARTICIPACIÓN

Para que se dispute una prueba debe haber un **mínimo** de dos (2) gimnastas.

Todos los gimnastas deberán tener en vigor la licencia FECAM del año en curso.

En caso de empate a puntos al finalizar el ejercicio serán las juezas las que determinen el desempate.

Los clubes deberán enviar la música de cada participante a FECAM en formato MP3. El archivo deberá llevar el siguiente formato: "nombre-apellido-clubdeportivo.MP3". Se fijará una fecha como tope para la recepción de dicha música.

FECAM podrá **modificar** las pruebas en función de los participantes inscritos.

Por el bien de la competición y por el respeto a los deportistas es obligatorio **inscribir a cada deportista en el nivel que le corresponda**, dependiendo de su grado de discapacidad, de existir algún caso en el que un deportista es inscrito en un nivel menor del que debiera este será valorado por el comité de competición y podría ser motivo de descalificación del deportista.

Con el fin de regular que cada gimnasta participe en el nivel que le corresponde se determinarán unas marcas mínimas que todo gimnasta inscrito debe superar. Aquellos gimnastas que no superen la marca establecida para el nivel en el que participen bajarán al año siguiente a un nivel inferior al que han participado.

Para el resto de exigencias se deberá consultar el código FEDDI 2026.

En la reunión de delegados de cada campeonato se creará un **comité de competición** que será responsable de resolver cualquier reclamación y estará formado por:

- Responsable de la Competición.
- Seleccionadoras de Gimnasia Rítmica.
- Juez principal.
- Representante de los Clubes en cada uno de los niveles de participación.

ENTRENADORES

Cada club deberá presentar obligatoriamente un entrenador, quien será el responsable de su club en todo momento durante la competición. En caso de no existir este, será necesaria la presencia de un delegado, que realizará esas funciones.

Será la persona responsable del cumplimiento de las normas y estará sometido a la autoridad y jurisdicción de la organización.

Solo se permitirá el acceso a pista a un entrenador más un delegado, que deberán llevar visible su acreditación.

El empleo de palabras, frases, gestos, acciones, actitudes, etc..., hacia gimnastas, jueces, técnicos o público que resulten intolerantes, racistas o xenófobas pueden conllevar una amonestación por parte de la organización y la reiteración de esta infracción podrá ocasionar su expulsión del campeonato en curso y de posteriores campeonatos.

RECLAMACIONES

FECAM colgará en su página web una hoja de reclamaciones para que cada equipo pueda llevarla a la competición. También estarán disponibles en el campeonato por si fueran necesarias.

Únicamente el delegado del club puede realizar y firmar las reclamaciones. Si el equipo no tuviera delegado inscritos en el campeonato será el entrenador el encargado de presentar dicha hoja.

Se entregará en secretaría dentro de los treinta (30) minutos posteriores a la participación por la que se reclaman, no se aceptarán reclamaciones fuera del tiempo estimado por la organización FECAM.

El Comité de Competición será el encargado de revisar y responder a las reclamaciones.

Cualquier reclamación referente a decisiones de los jueces no será considerada.

REGLAS DE PROTOCOLO

Los gimnastas que vayan a participar en el campeonato deberán estar localizables desde el principio de la competición y siempre con anterioridad a la realización de su prueba, siendo esto responsabilidad del entrenador.

Será obligatorio acreditarse en el campeonato si así es requerido por parte de la organización.

La incomparecencia de un gimnasta, sin ninguna justificación, transcurridos tres (3) minutos después de la hora prevista para su participación, será motivo de descalificación.

Todos los clubes deberán respetar las normas de la Real Federación Española de Gimnasia Rítmica y de FEDDI, y estar atentos a posibles modificaciones.

Para el desfile inicial de presentación todas las gimnastas podrán llevar un calzado especial que solo utilicen para eso, con el que podrán entrar en el tapiz, no podrá ser en ningún caso calzado de calle. Podrá ser un calzado tipo bailarina blanca o negra.

Para la clausura todas las gimnastas desfilarán con el chándal de su club deportivo y con el mismo calzado indicado en el punto anterior, en caso de que el desfile se realice encima del tapiz.

NIVEL G1

Dirigido a deportistas cuyas competencias motrices les permiten participar en el deporte sin modificación del Reglamento de la Real Federación Española de Gimnasia Rítmica.

Aparato **CINTA**.

Ver Reglamento de Gimnasia Rítmica FEDDI 2026 (es igual a la modalidad competición).

NIVEL G2

Dirigido a deportistas cuyas competencias motrices necesitan una adaptación del Reglamento de la Real Federación Española de Gimnasia Rítmica.

Aparato **ARO**.

Ver Reglamento de Gimnasia Rítmica FEDDI 2026 (es igual a la modalidad adaptada).

NIVEL G3

Dirigido a deportistas cuyas competencias motrices necesitan realizar pruebas adaptadas de la Real Federación Española de Gimnasia Rítmica.

Modalidad **MANOS LIBRES**.

[Ver Normativa Técnica de Gimnasia Rítmica FEDDI 2026 \(es igual a la modalidad de habilidades deportivas\)](#)

MODALIDAD INDIVIDUAL

	HABILIDADES	ADAPTADA	COMPETICIÓN	PENALIZACIÓN
Aparato Dificultades corporales	Manos libres	Pelota	Mazas	
	Min 3 – Máx 7			0.30 < 3 BD
	Min 1. De cada grupo corporal			0.30 por cada 1 ausente
	Valor: 0,10 – 0,20 – 0,30			0,30 por cada DB > 0,30
Ondas (W)	Min. 2. Ondas totales o parciales.			0.30 por cada 1 ausente
Elementos de riesgo		Max. 4		No penalización
Pasos de danza	Min 2. Min 3 movimientos de danza diferentes			0.30 por cada 1 ausente
DA		Max. 10		No penalización
Elementos técnicos fundamentales		Min 1. de los dos grupos técnicos fundamentales específicos y dos grupos técnicos fundamentales		0.30 por cada 1 ausente

DIFICULTADES AÑADIDAS FEDDI

DIFICULTADES CORPORALES FEDDI	
VALOR 0,10	SALTOS
	Salto vertical sin rotación
	Salto agrupado sin rotación: se elevan las rodillas al pecho durante el vuelo.
	Salto caballito: impulso con un pie. Se eleva primero una rodilla al pecho y sucesivamente la otra. La recepción se realiza primero con un pie y después con el otro.
	Salto vertical en passé: pudiendo ser passé abierto o cerrado

DIFICULTADES AÑADIDAS FEDDI

DIFICULTADES CORPORALES FEDDI	
	EQUILIBRIOS
 	Equilibrio sobre dos pies (5 ^a posición)
 	Equilibrio passé abierto en planta
 	Extensión de rodillas
 	Equilibrio spagat: sin apoyo de las manos en el suelo
 	Equilibrio spagat con flexión del tronco delante
 	Penchee con apoyo de una/dos manos
 	Sentada piernas juntas flexión de tronco delante
 	Sentada piernas en spagat frontal flexión de tronco delante
 	Boca abajo extensión de tronco, piernas en flexión, pies en contacto con la cabeza y manos apoyadas en el suelo
ROTACIONES	
 	Rotación pies juntos 360°
 	Giro coupe 360°: la punta del pie se coloca a la altura del tobillo.
 	Rotación 360° pierna por debajo de la horizontal

CONJUNTO G3

Cada conjunto realizará un ejercicio con aparato.

Estará compuesto por un número de gimnastas entre 3 y 6.

Aparatos: pelotas y aros, en caso de ser impares un aro más.

EXIGENCIAS TÉCNICAS

REQUISITOS	CONJUNTO DIFICULTAD	PENALIZACIÓN
Dificultades corporales	Máx. 5	Si hay más no se penaliza
	Min 1 de cada CC	0.30 < 3 DB
Colaboraciones	Min. 6	0.30 por cada 1 ausente
Elementos dinámicos de rotación	No existen	
Ondas (W)	Min. 2. Ondas totales o parciales	0.30 por cada 1 ausente
EJECUCIÓN		
Valor máximo	10.00	
ARTÍSTICO		
Valor máximo	10.00	
NOTA FINAL		
Nota Dificultad + Nota Ejecución + Nota Artístico - Pen. Responsable		

COLABORACIONES (C)

- Todas las gimnastas tienen que participar en la acción de Colaboración.
- Todas las gimnastas estarán relacionadas directamente y/o por medio de los aparatos.
- Son válidas las colaboraciones en subgrupos.

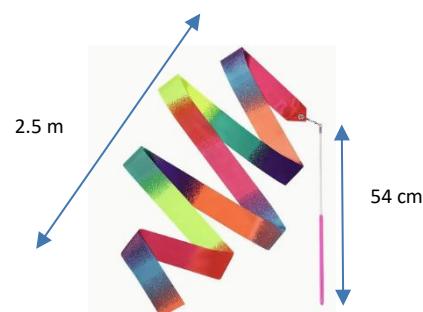
COLABORACIONES HABILIDADES DEPORTIVAS	VALOR
C : todas las gimnastas del conjunto crean una relación/conexión, bien sea por el contacto entre las gimnastas y/o paso a través, por debajo o por encima sin rotación corporal. Sin lanzamiento de aparato.	0,10
C ↗ rebote/manejo/relanzamiento: Transmisión directa, rodamientos, botes...de uno o más aparatos entre las compañeras	0,20
CC : todas las gimnastas del conjunto crean una relación/conexión, bien sea por el contacto entre las gimnastas y/o paso a través, por debajo o por encima sin rotación corporal. Estas colaboraciones incluyen relaciones realizadas con un mínimo de 3 acciones idénticas con relaciones corporales, realizadas en sucesión. <ul style="list-style-type: none"> - 1 gimnasta realizando la misma acción un mínimo de 3 veces seguidas - Varias gimnastas realizando una acción idéntica en sucesión para un total de un mínimo de 3 acciones Se permite añadir los criterios del código FIG.	0,30
C↗ : Con lanzamiento mediano o grande de uno o más aparatos	0,30

G4 - PRUEBAS RÍTMICAS

Dirigido a deportistas de G3 que además dependen de ayudas técnicas para su movilidad (nivel G4).

Aparato **CINTA**.

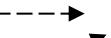
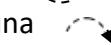
Aparato: CINTA
Grupos Corporales:
Desplazamientos
Movimientos Dinámicos
Movimientos Estáticos
Rotaciones



La duración de la música, en este nivel, será de 1:30 a 1:45 minutos.

DIFICULTAD CORPORAL:

1. DESPLAZAMIENTOS

- Rectas 
- Diagonales 
- Circulares 
- Media Luna 

2. MOVIMIENTOS DINÁMICOS

- Posición de pie:
 - Rodillas elevadas 
 - Piernas extendidas 
 - Talones a glúteos 
 - Caballito (galope) 
 - Tijera (delante o detrás) 
 - Vertical con elevación de una pierna 
- Posición sentada:
 - Elevar ambas piernas 
 - Tijera 
- Brazos:
 - Onda brazos delante S 
 - Onda brazos al lado S 
 - Brazos arriba y abajo 
 - Brazos lateral 

3. MOVIMIENTOS ESTÁTICOS

- Posición de pie:
 - Dos pies en media punta 
 - Un pie en talón o media punta 
- Posición sentada:
 - Sobre una rodilla 
 - Piernas abiertas cuerpo delante 
 - Piernas juntas cuerpo delante 
 - Piernas abiertas flexión de cuerpo hacia pierna derecha o izquierda. 
- De rodillas:
 - Pierna extendida lateral, mano contraria apoyada en el suelo y extensión del cuerpo lateralmente hacia la mano de apoyo. 

4. ROTACIONES

- Posición de pie:

○ Pies juntos 

○ Sobre una pierna, libre elección 

- Posición sentada:

○ Sobre rodillas 

○ Sobre glúteos 

NOTA: Las dificultades serán contadas solo si se realizan los movimientos amplios, completos y claros.

DIFICULTAD DEL APARATO: Esta también deberá estar representada (mínimo 4 dificultades para un valor de 0.40 y máximo 10 para un valor de 1.00), el valor será de 0.10.

MAESTRÍAS DE LA CINTA

Grupos Técnicos Fundamentales de Aparato	Grupos Técnicos No-Fundamentales de Aparato
 Espirales (4-5 bucles), juntas y con la misma altura en el aire o en el suelo	 Movimiento de rotación de la varilla de la Cinta alrededor de la mano <ul style="list-style-type: none"> • Enrollamiento (des-enrollamiento) • Movimiento de la Cinta alrededor de una parte del cuerpo que se produce cuando la varilla se sujetta con diferentes partes corporales (mano, cuello, rodilla, codo) durante movimientos corporales o Dificultades con rotación (no durante "Tour Lento")
 Serpentinas (4-5 ondulaciones), juntas y con la misma altura en el aire o en el suelo	 Rodamiento de la varilla de la Cinta por una parte del cuerpo
 Círculos plano vertical	 Círculos plano horizontal

LA NOTA FINAL VIENE DADA POR:

Dif. Corporal = NOTA FINAL MÁXIMA

*Exclusivamente, y solo para este nivel, se autorizará la presencia sobre el tapiz, junto a la gimnasta que así lo necesite, la figura de una “sombra” (entrenadora/delegada) que la apoyará en momentos puntuales para el desarrollo de sus movimientos. Esta figura solo podrá estar sobre el tapiz en los casos en que la gimnasta tenga dificultades para seguir una coreografía y de aprender los pasos. A la hora de puntuar solo se tendrán en cuenta los movimientos realizados por la gimnasta (aunque sean con ayuda de la sombra), siempre y cuando la gimnasta haga la mayor parte del movimiento y la sombra solo le sirva de guía (en caso contrario se podrá penalizar esta situación). La sombra estará siempre situada detrás de la gimnasta. En caso de caída o pérdida del aparato, la sombra se lo podrá alcanzar, pero esto llevará una penalización.