



**PROGRAMA DE NIVELES DE
GIMNASIA RITMICA
USAG
2017-2020
Rev. # 1**

Abril 2017

Este nuevo reglamento se actualizo con las nuevas exigencias del código de puntuación de gimnasia rítmica FIG 2017 – 2020.

El espíritu que acompaña el presente reglamento, es el de facilitar la participación masiva de la Gimnasia Rítmica en nuestro país, en eventos competitivos a nivel escolar, clubes, academias y ligas bajo la dirección de la Federación Colombiana de Gimnasia.

El presente reglamento regirá los campeonatos nacionales de niveles organizados por la Federación Colombiana de Gimnasia y eventos no federados organizados por ligas, clubes, academias, etc. a partir del mes de Abril del 2017.

Una gimnasta pasará al siguiente nivel, únicamente cuando haya obtenido el 75% de los requisitos técnicos que se exigen para cada nivel. Por ejemplo, si una gimnasta se presenta en nivel 3, pasara al nivel 4, si cumple con las exigencias técnicas requeridas. Esto, con el fin de promover y encaminar a una excelente ejecución y limpieza en los movimientos, tanto corporales como de aparato.

Al finalizar cada campeonato, si la entrenadora lo requiere, se podrá entregar las planillas con las exigencias cumplidas en donde se manifiesten todos los detalles técnicos de cada gimnasta.

Las gimnastas que no cumplan con el requisito técnico del 75% exigido, en la siguiente competencia, continuara en el mismo nivel, pero en categoría avanzada.

Todas las gimnastas deberán iniciar en el nivel 3, esto con el ánimo de promover una buena base para la ejecución de los futuros niveles.

Las gimnastas que participen por primera vez en el campeonato nacional de niveles, competirán en la categoría novatas.

Las gimnastas podrán competir nuevamente en la categoría novatas, únicamente cuando pasan de un nivel a otro.

Las gimnastas que hayan participado en 2 campeonatos nacionales de niveles en el mismo año en categoría novatas, competirán en el siguiente año en la categoría avanzada, siempre y cuando compita en el mismo nivel.

Las gimnastas que hayan participado en campeonatos nacionales federados (individual- grupo de edades), no podrán competir en los campeonatos de niveles.

TABLA DE APARATOS, NIVELES Y CATEGORIAS

Nivel	Aparatos 2017-2020	Categorías Novatas y Avanzadas	Música
Pre nivel	ML	4-6 años Solo novatas	Hasta 1:00 min
Nivel 3	ML ∩ ●	7-8 años 9-10 años 11-12 años 13-15 años 16 años y mas	Hasta 1:00 min: USAG eventos internacionales Hasta 1:15 min. Eventos nacionales
Nivel 4	ML ● ○	9-10 años 11-12 años 13-15 años 16 años y mas	De 1:00 a 1:30
Nivel 5	ML ● ○ ∩	11-12 años 13-15 años 16 años y mas	De 1:15 a 1:30

ESPECIFICACIONES

Regulaciones de FIG para el interior de las dimensiones del área de la pedana de competencia es 13 x 13 metros, con una zona de seguridad de mínimo 1 metro de ancho.

Música

La música deberá entregarse en CD o en USB dependiendo de la organización del evento, y deberán ser identificados con la información requerida:

- Nombre de la gimnasta
- Nombre de la liga / club
- Aparato
- Nivel
- Duración de la música

Regulaciones: La música puede ser interpretada por uno o varios instrumentos, incluyendo la voz usada como instrumento. Todos los instrumentos están autorizados siempre y cuando expresen una música con las características necesarias para el acompañamiento de un ejercicio de GR: clara y bien definida en su estructura.

El acompañamiento musical de voz con palabras puede utilizarse en dos ejercicios individuales respetando la ética.

Atuendo

La trusas de competencia deberán cumplir con las reglas de acuerdo a FIG (punto 5.0 atuendo de la gimnasta)

Las gimnastas podrán usar una sola trusa para todas las modalidades.

Aparatos

Las gimnastas deberán usar aparatos apropiados (peso y dimensión) para la práctica de la gimnasia rítmica.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA DE NIVELES

El principal enfoque de los niveles en gimnasia rítmica es la técnica de base – primero de manera corporal y después con los aparatos. Una gimnasta podrá subir el nivel exitosamente siempre y cuando tenga una sólida técnica de base.

Paralelo al aprendizaje de este fundamento – técnica de base – es mantener la salud física de la gimnasta. Para este fin, entrenadores y gimnastas deberán enfocarse en desarrollo adecuado de la alineación corporal (cuadrar hombros y caderas en todas las posiciones) e igualar el trabajo de lado derecho e izquierdo del cuerpo, y con el uso de aparatos, igualar el uso de mano derecha e izquierda. Solamente con una sólida técnica de base y una buena alineación del cuerpo de la gimnasta, la gimnasta podrá intentar elementos con mayor demanda física en un futuro.

Otro de los propósitos de este programa, es fomentar la práctica de la Gimnasia Rítmica, dar a conocer sus alcances en el ámbito nacional y al mismo tiempo, lograr el crecimiento de entrenadores, jueces y deportistas.

Dificultad: los valores de las dificultades deberán ser calculadas de acuerdo a los valores de la FIG y después serán multiplicados por un factor para obtener la nota de dificultad.

Aparatos / artístico: el objetivo principal del programa de niveles es obtener un apropiado manejo de los aparatos, los movimientos fundamentales del cuerpo y los grupos fundamentales de los aparatos de gimnasia rítmica. Aprender la coordinación de los movimientos con la música, y después, conectar con el carácter de la música es el objetivo principal del artístico.

Ejecución: la ejecución deberá ser juzgada de acuerdo a las penalizaciones de los errores de la técnica corporal y de los aparatos.

GENERALIDADES

Las dificultades correspondientes a cada uno de los grupos, deberán estar presentes en los esquemas (saltos, equilibrios y rotaciones).

Dentro del grupo de elementos corporales, una forma idéntica no puede ser ejecutada.

Una dificultad será solamente válida en caso de que el aparato este en movimiento, tomado por la palma de la mano (excepción la pelota) o con otra parte del cuerpo (simplemente puesto encima está prohibido).

Todas las ondas requeridas del cuerpo deberán usar el movimiento total del cuerpo. Si la gimnasta usa una onda total del cuerpo como requerimiento de dificultad, ella necesitará ejecutar otra onda total del cuerpo para cumplir con la composición de los requerimientos.

Las ondas totales del cuerpo no podrán ejecutadas en el piso, ya que no cumplirían con el requerimiento del movimiento total del cuerpo.

Pasos de danza: una secuencia de mínimo 8 tiempos de pasos de danza coordinados con la música que expresa un ritmo y carácter de la música. Los pasos de danza deberán ser pasos de danza clásica, folclórica, etc. (acorde a la música). El aparato deberá estar en movimiento durante los pasos de danza. La combinación de pasos de danza no puede ser ejecutada completamente en el suelo.

Los acrobáticos deberán ser ejecutados de acuerdo a código FIG.



PRENIVEL

Duración de la música: hasta 1:00 min

MANOS LIBRES																																
DIFICULTAD CORPORAL (D)	1,50 Max	3 dificultades de valor A: 0.10 (una de cada grupo corporal) de acuerdo al código FIG 3 dificultades cada una 0,10 = 0,30 x 5 = 1,50																														
ARTISTICO (A)	2,50 Max	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="2">REQUISITOS DE COMPOSICIÓN 0,20 CADA UNO, EN TOTAL =</td> <td style="text-align: right;">1,40</td> </tr> <tr> <td>1 serie de pasos rítmicos</td> <td></td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>1 onda corporal</td> <td></td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>1 onda de brazos cualquier dirección</td> <td></td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>1 elemento acrobático</td> <td></td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>1 Cambio de nivel</td> <td></td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>1 giro "chaine" en relevé</td> <td></td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>1 gran desplazamiento (marcha, chasse, caminando, etc)</td> <td></td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td colspan="2">MUSICALIDAD: conexión entre movimientos / pasos y música</td> <td style="text-align: right;">Max 0,60</td> </tr> <tr> <td colspan="2">EXPRESIÓN: la armonía entre el carácter de la música y movimientos / emociones que transmite gimnasta</td> <td style="text-align: right;">Max 0,50</td> </tr> </table>	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN 0,20 CADA UNO, EN TOTAL =		1,40	1 serie de pasos rítmicos		0,20	1 onda corporal		0,20	1 onda de brazos cualquier dirección		0,20	1 elemento acrobático		0,20	1 Cambio de nivel		0,20	1 giro "chaine" en relevé		0,20	1 gran desplazamiento (marcha, chasse, caminando, etc)		0,20	MUSICALIDAD: conexión entre movimientos / pasos y música		Max 0,60	EXPRESIÓN: la armonía entre el carácter de la música y movimientos / emociones que transmite gimnasta		Max 0,50
REQUISITOS DE COMPOSICIÓN 0,20 CADA UNO, EN TOTAL =		1,40																														
1 serie de pasos rítmicos		0,20																														
1 onda corporal		0,20																														
1 onda de brazos cualquier dirección		0,20																														
1 elemento acrobático		0,20																														
1 Cambio de nivel		0,20																														
1 giro "chaine" en relevé		0,20																														
1 gran desplazamiento (marcha, chasse, caminando, etc)		0,20																														
MUSICALIDAD: conexión entre movimientos / pasos y música		Max 0,60																														
EXPRESIÓN: la armonía entre el carácter de la música y movimientos / emociones que transmite gimnasta		Max 0,50																														
EJECUCIÓN E	5,00 Max																															
NOTA FINAL D= 1,50 + A= 2,50 + E= 5,00 = 9,00 Máximo																																



NIVEL 3

Duración de la música hasta 1:15 min

MANOS LIBRES		
DIFICULTAD CORPORAL (D)	2,50 Max	5 dificultades de valor A: 0.10 (una de cada grupo corporal y dos a elección) de acuerdo al 5 dificultades cada una 0,10 = 0,50 x 5 = 2,50 Nota: Mínimo 2 dificultades debe ser ejecutadas en oposición pierna/lado
ARTISTICO (A)	2,50 Max	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN 0,20 CADA UNO TOTAL = 1,60 2 series de pasos rítmicos (cada uno 0,20) 2 x 0,20 = 0,40 1 onda corporal 0,20 1 onda de brazos cualquier dirección 0,20 2 elementos acrobáticos 2 X 0,20 = 0,40 Cambios de nivel (mínimo 2 veces) 0,20 1 giro "chaine" en relevé 0,20 MUSICALIDAD: conexión entre movimientos / pasos y música Max 0,50 EXPRESIÓN: la armonía entre el carácter de la música y movimientos / emociones que transmite gimnasta Max 0,40
EJECUCIÓN E	5,00 Max	
NOTA FINAL D= 2,50 + A= 2,50 + E= 5,00 = 10,00 Máximo		

CUERDA		
DIFICULTAD CORPORAL (D)	2,50 Max	5 dificultades de valor A: 0.10 (una de cada grupo corporal y dos a elección) de acuerdo al 5 dificultades cada una 0,10 = 0,50 x 5 = 2,50 Nota: Mínimo 2 dificultades debe ser ejecutadas en oposición pierna/lado
ARTISTICO (A)	2,50 Max	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN 0,20 CADA UNO TOTAL = 1,00
		1 serie de Pasos rítmicos 0,20
		1 onda corporal 0,20
		1 elemento acrobático mínimo 0,20
		Cambios de nivel (mínimo 2 veces) 0,20
		1 gran desplazamiento con manejo del aparato 0,20
		Requerimientos mínimos de los elementos del aparato. Cada una de 0,20
		TOTAL = 1,00
1 salto de dificultad a través de la cuerda girando hacia adelante 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		
Balanceos de la cuerda con las dos manos con brazos abiertos 0,20		
MUSICALIDAD: conexión entre movimientos / pasos y música Max 0,30		
EXPRESIÓN: la armonía entre el carácter de la música y movimientos / emociones que transmite gimnasta Max 0,20		
EJECUCIÓN E	5,00 Max	
NOTA FINAL D= 2,50 + A= 2,50 + E= 5,00 = 10,00 Máximo		

PELOTA		
DIFICULTAD CORPORAL (D)	2,50 Max	5 dificultades de valor A: 0,10 (una de cada grupo corporal y dos a elección) de acuerdo al 5 dificultades cada una 0,10 = 0,50 x 5 = 2,50 Nota: Mínimo 2 dificultades debe ser ejecutadas en oposición pierna/lado
ARTISTICO (A)	2,50 Max	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN 0,20 CADA UNO TOTAL = 1,00
		1 serie de Pasos rítmicos 0,20
		1 onda corporal 0,20
		1 elemento acrobático mínimo 0,20
		Cambios de nivel (mínimo 2 veces) 0,20
		1 gran desplazamiento con manejo del aparato 0,20
		Requerimientos mínimos de los elementos del aparato. Cada una de 0,20 TOTAL = 1,00
		1 rebote 0,20
		1 serie de rotaciones del balón entre las 2 manos 0,20
		2 balanceos, cada uno más de un cuarto de un círculo, con los brazos rectos pasando la pelota de mano en mano 0,20
		1 rodamiento de la pelota en cualquier parte del cuerpo 0,20
		Un lanzamiento sobre la cabeza + pelota rebotando en el piso + recuperación de la pelota con la mano 0,20
		MUSICALIDAD: conexión entre movimientos / pasos y música Max 0,30
		EXPRESIÓN: la armonía entre el carácter de la música y movimientos / emociones que transmite gimnasta 0,0-0,2 = 0,20 máximo Max 0,20
EJECUCIÓN E	5,00 Max	
NOTA FINAL D= 2,50 + A= 2,50 + E= 5,00 = 10,00 Máximo		



NIVEL 4

Duración de la música hasta 1:30 min

MANOS LIBRES		
DIFICULTAD CORPORAL (D)	3,00 Max	5 dificultades de valor A: 0,10 o 0,20 (una de cada grupo corporal y dos a elección) de acuerdo al código FIG 5 dificultades cada una 0,10 ó 0,20 = 0,50 ó 1,00 x 3,00 = 3,00 Nota: Mínimo 2 dificultades debe ser ejecutadas en oposición pierna/lado
ARTISTICO (A)	3,00 Max	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN 0,20 CADA UNO TOTAL = 1,80 2 series de pasos rítmicos de 0,20 cada uno 0,40 1 onda corporal anteroposterior 0,20 1 onda corporal posteroanterior 0,20 2 elementos acrobáticos mínimo / máximo: 0,20 cada uno 0,40 Cambio de nivel (mínimo 2 veces) 0,20 1 onda de brazos en cualquier dirección 0,20 2 chaines girando en relevé hacia una línea recta 0,20
		MUSICALIDAD: conexión entre movimientos / pasos y música 0,0 - 0,8 = 0,80 máximo Max 0,80
		EXPRESIÓN: la armonía entre el carácter de la música y movimientos / emociones que transmite gimnasta 0,0-0,4 = 0,40 máximo Max 0,40
EJECUCIÓN E	5,00 Max	
NOTA FINAL D= 3,00 + A= 3,00 + E= 5,00 = 11,00 Máximo		

ARO																																		
DIFICULTAD CORPORAL (D)	3,00 Max	5 dificultades de valor A: 0,10 o 0,20 (una de cada grupo corporal y dos a elección) de acuerdo al código FIG 5 dificultades cada una 0,10 ó 0,20 = 0,50 ó 1,00 x 3,00 = 3,00 Nota: Mínimo 2 dificultades debe ser ejecutadas en oposición pierna/lado																																
ARTISTICO (A)	3,00 Max	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>REQUISITOS DE COMPOSICIÓN 0,20 CADA UNO TOTAL =</td> <td style="text-align: right;">1,00</td> </tr> <tr> <td>1 serie de pasos rítmicos</td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>1 onda corporal</td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>1 elemento acrobático mínimo/ máximo</td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>Cambios de nivel (mínimo 2 veces)</td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>1 gran desplazamiento con el aparato (caminando, pasear, pasos rítmicos, etc.)</td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>Requerimientos mínimos de los elementos del aparato. Cada una de 0,20 TOTAL =</td> <td style="text-align: right;">1,40</td> </tr> <tr> <td>1 paso a través del aro con al menos una parte del cuerpo</td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>1 rodamiento en el piso o boomerang</td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>1 serie de rotaciones en el suelo alrededor del eje</td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>1 serie de rotaciones alrededor de la mano (s)</td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>1 serie de transmisiones en diferentes planos y / o direcciones</td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>1 pequeño lanzamiento del aro con la rotación alrededor de su diámetro</td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>1 mediano lanzamiento (cualquiera)</td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>MUSICALIDAD: conexión entre movimientos / pasos y música</td> <td style="text-align: right;">Max 0,40</td> </tr> <tr> <td>EXPRESIÓN: la armonía entre el carácter de la música y movimientos / emociones que transmite gimnasta 0,0-0,2 = 0,20 máximo</td> <td style="text-align: right;">Max 0,20</td> </tr> </table>	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN 0,20 CADA UNO TOTAL =	1,00	1 serie de pasos rítmicos	0,20	1 onda corporal	0,20	1 elemento acrobático mínimo/ máximo	0,20	Cambios de nivel (mínimo 2 veces)	0,20	1 gran desplazamiento con el aparato (caminando, pasear, pasos rítmicos, etc.)	0,20	Requerimientos mínimos de los elementos del aparato. Cada una de 0,20 TOTAL =	1,40	1 paso a través del aro con al menos una parte del cuerpo	0,20	1 rodamiento en el piso o boomerang	0,20	1 serie de rotaciones en el suelo alrededor del eje	0,20	1 serie de rotaciones alrededor de la mano (s)	0,20	1 serie de transmisiones en diferentes planos y / o direcciones	0,20	1 pequeño lanzamiento del aro con la rotación alrededor de su diámetro	0,20	1 mediano lanzamiento (cualquiera)	0,20	MUSICALIDAD: conexión entre movimientos / pasos y música	Max 0,40	EXPRESIÓN: la armonía entre el carácter de la música y movimientos / emociones que transmite gimnasta 0,0-0,2 = 0,20 máximo	Max 0,20
REQUISITOS DE COMPOSICIÓN 0,20 CADA UNO TOTAL =	1,00																																	
1 serie de pasos rítmicos	0,20																																	
1 onda corporal	0,20																																	
1 elemento acrobático mínimo/ máximo	0,20																																	
Cambios de nivel (mínimo 2 veces)	0,20																																	
1 gran desplazamiento con el aparato (caminando, pasear, pasos rítmicos, etc.)	0,20																																	
Requerimientos mínimos de los elementos del aparato. Cada una de 0,20 TOTAL =	1,40																																	
1 paso a través del aro con al menos una parte del cuerpo	0,20																																	
1 rodamiento en el piso o boomerang	0,20																																	
1 serie de rotaciones en el suelo alrededor del eje	0,20																																	
1 serie de rotaciones alrededor de la mano (s)	0,20																																	
1 serie de transmisiones en diferentes planos y / o direcciones	0,20																																	
1 pequeño lanzamiento del aro con la rotación alrededor de su diámetro	0,20																																	
1 mediano lanzamiento (cualquiera)	0,20																																	
MUSICALIDAD: conexión entre movimientos / pasos y música	Max 0,40																																	
EXPRESIÓN: la armonía entre el carácter de la música y movimientos / emociones que transmite gimnasta 0,0-0,2 = 0,20 máximo	Max 0,20																																	
EJECUCIÓN E	5,00 Max																																	
NOTA FINAL D= 3,00 + A= 3,00 + E= 5,00 = 11,00 Máximo																																		

PELOTA																																		
DIFICULTAD CORPORAL (D)	3,00 Max	5 dificultades de valor A: 0,10 o 0,20 (una de cada grupo corporal y dos a elección) de acuerdo al código FIG 5 dificultades cada una 0,10 ó 0,20 = 0,50 ó 1,00 x 3,00 = 3,00 Nota: Mínimo 2 dificultades debe ser ejecutadas en oposición pierna/lado																																
ARTISTICO (A)	3,00 Max	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>REQUISITOS DE COMPOSICIÓN 0,20 CADA UNO TOTAL =</td> <td style="text-align: right;">1,00</td> </tr> <tr> <td>1 serie de pasos rítmicos</td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>1 onda corporal</td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>1 elemento acrobático mínimo/ máximo</td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>Cambios de nivel (mínimo 2 veces)</td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>1 gran desplazamiento con el aparato (caminando, pasear, pasos rítmicos, etc.)</td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>Requerimientos mínimos de los elementos del aparato. Cada una de 0,20 TOTAL =</td> <td style="text-align: right;">1,40</td> </tr> <tr> <td>1 serie de rebotes (min 3)</td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>1 Rodamiento de la pelota por el suelo</td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>1 rodamiento de la pelota en dos segmentos del cuerpo</td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>1 rodamiento (cualquiera) en cualquier parte (s) del cuerpo</td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>1 lanzamiento mediano por encima de la cabeza con los brazos recto(s) + captura la pelota en la mano (s)</td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>Equilibrio inestable de la pelota (en la palma de la mano o en otra parte del cuerpo) durante la rotación del cuerpo</td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>Figura en "8" (manejo en ocho del balón)</td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>MUSICALIDAD: conexión entre movimientos / pasos y música</td> <td style="text-align: right;">Max 0,40</td> </tr> <tr> <td>EXPRESIÓN: la armonía entre el carácter de la música y movimientos / emociones que transmite gimnasta</td> <td style="text-align: right;">Max 0,20</td> </tr> </table>	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN 0,20 CADA UNO TOTAL =	1,00	1 serie de pasos rítmicos	0,20	1 onda corporal	0,20	1 elemento acrobático mínimo/ máximo	0,20	Cambios de nivel (mínimo 2 veces)	0,20	1 gran desplazamiento con el aparato (caminando, pasear, pasos rítmicos, etc.)	0,20	Requerimientos mínimos de los elementos del aparato. Cada una de 0,20 TOTAL =	1,40	1 serie de rebotes (min 3)	0,20	1 Rodamiento de la pelota por el suelo	0,20	1 rodamiento de la pelota en dos segmentos del cuerpo	0,20	1 rodamiento (cualquiera) en cualquier parte (s) del cuerpo	0,20	1 lanzamiento mediano por encima de la cabeza con los brazos recto(s) + captura la pelota en la mano (s)	0,20	Equilibrio inestable de la pelota (en la palma de la mano o en otra parte del cuerpo) durante la rotación del cuerpo	0,20	Figura en "8" (manejo en ocho del balón)	0,20	MUSICALIDAD: conexión entre movimientos / pasos y música	Max 0,40	EXPRESIÓN: la armonía entre el carácter de la música y movimientos / emociones que transmite gimnasta	Max 0,20
REQUISITOS DE COMPOSICIÓN 0,20 CADA UNO TOTAL =	1,00																																	
1 serie de pasos rítmicos	0,20																																	
1 onda corporal	0,20																																	
1 elemento acrobático mínimo/ máximo	0,20																																	
Cambios de nivel (mínimo 2 veces)	0,20																																	
1 gran desplazamiento con el aparato (caminando, pasear, pasos rítmicos, etc.)	0,20																																	
Requerimientos mínimos de los elementos del aparato. Cada una de 0,20 TOTAL =	1,40																																	
1 serie de rebotes (min 3)	0,20																																	
1 Rodamiento de la pelota por el suelo	0,20																																	
1 rodamiento de la pelota en dos segmentos del cuerpo	0,20																																	
1 rodamiento (cualquiera) en cualquier parte (s) del cuerpo	0,20																																	
1 lanzamiento mediano por encima de la cabeza con los brazos recto(s) + captura la pelota en la mano (s)	0,20																																	
Equilibrio inestable de la pelota (en la palma de la mano o en otra parte del cuerpo) durante la rotación del cuerpo	0,20																																	
Figura en "8" (manejo en ocho del balón)	0,20																																	
MUSICALIDAD: conexión entre movimientos / pasos y música	Max 0,40																																	
EXPRESIÓN: la armonía entre el carácter de la música y movimientos / emociones que transmite gimnasta	Max 0,20																																	
EJECUCIÓN E	5,00 Max																																	
NOTA FINAL D= 3,00 + A= 3,00 + E= 5,00 = 11,00 Máximo																																		



NIVEL 5

Duración de la música desde 1:15 hasta 1:30 min

MANOS LIBRES		
DIFICULTAD CORPORAL (D)	3,00 Max	5 dificultades de valor : 0,10 , 0,20 ó 0,30 (una de cada grupo corporal y dos a elección) de acuerdo al código FIG (5 DIFICULTADES máximo= 1,50 X 2,00 = 3,00 Máximo) Nota: Mínimo 2 dificultades debe ser ejecutadas en oposición pierna/lado
ARTISTICO (A)	4,00 Max	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN 0,20 CADA UNO = 2,40 MAX 2,40
		1 serie de Pasos rítmicos 0,20
		1 serie de pasos rítmicos con desplazamiento 0,20
		1 serie de pasos rítmicos con cambio de dirección 0,20
		1 onda corporal total anteroposterior 0,20
		1 onda corporal total posteroanterior 0,20
		1 onda lateral corporal 0,20
2 elementos acrobáticos 0,20		
Variedad en el uso de niveles, las direcciones de los movimientos del cuerpo, modalidades de desplazamiento, formas de las dificultades y pasos rítmicos 0,20		
Utilización suficiente de movimiento de manos, brazos, cuello, tronco y la cabeza 0,20		
Variedad en la velocidad e intensidad durante todo el ejercicio (dinamismo) 0,20		
Variedad en el uso total de la pedana 0,20		
MUSICALIDAD: conexión entre movimientos / pasos y música Max 1,00 Max 1,00		
EXPRESIÓN: la armonía entre el carácter de la música y movimientos / emociones que transmite gimnasta Max 0,60 Max 0,60		
EJECUCIÓN E	5,00 Max	
NOTA FINAL D= 3,00 + A= 4,00 + E= 5,00 = 12,00 Máximo		

ARO		
DIFICULTAD CORPORAL (D)	3,00 Max	5 dificultades de valor : 0,10 , 0,20 ó 0,30 (una de cada grupo corporal y dos a elección) de acuerdo al código FIG (5 DIFICULTADES máximo= 1,50 X 2,00 = 3,00 Máximo) Nota: Mínimo 2 dificultades debe ser ejecutadas en oposición pierna/lado
ARTISTICO (A)	4,00 Max	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN 0,20 CADA UNO TOTAL = 1,20
		1 serie de pasos rítmicos 0,20
		1 serie de pasos rítmicos con cambio de dirección 0,20
		1 onda corporal 0,20
		1 elemento acrobático 0,20
		Variedad en el uso de niveles, las direcciones de los movimientos del cuerpo y modalidades de desplazamiento 0,20
		Variedad en el uso total de pedana 0,20
		Requerimientos mínimos de los elementos del aparato. Cada una de 0,20 TOTAL = 1,80
		1 paso a través del aro con cualquier salto de dificultad / saltitos. 0,20
		1 rotación alrededor del eje del aro: alrededor de la mano o en / alrededor de una parte del cuerpo 0,20
1 serie de rotaciones alrededor de la mano con el cambio de plano (s) y / o el nivel (s) y / o dirección (s) 0,20		
1 serie de rotaciones alrededor de una parte del cuerpo (excepto la mano) 0,20		
1 rodamiento "boomerang" en el suelo 0,20		
1 rodamiento en una parte superior del cuerpo 0,20		
1 gran figura "8" 0,20		
2 lanzamientos de media altura con diferentes técnicas (0,20 c/u) 0,40		
MUSICALIDAD: conexión entre movimientos / pasos y música Max 0,60		
EXPRESIÓN: la armonía entre el carácter de la música y movimientos / emociones que transmite gimnasta Max 0,40		
EJECUCIÓN E	5,00 Max	
NOTA FINAL D= 3,00 + A= 4,00 + E= 5,00 = 12,00 Máximo		

PELOTA																																						
DIFICULTAD CORPORAL (D)	3,00 Max	5 dificultades de valor : 0,10 , 0,20 ó 0,30 (una de cada grupo corporal y dos a elección) de acuerdo al código FIG 5 dificultades cada una 0,10 ó 0,20 = 0,50 ó 1,00 x 3,00 = 3,00 Nota: Mínimo 2 dificultades debe ser ejecutadas en oposición pierna/lado																																				
ARTISTICO (A)	4,00 Max	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>REQUISITOS DE COMPOSICIÓN 0,20 CADA UNO = 1,20 MAX</td> <td style="text-align: right;">1,20</td> </tr> <tr> <td>1 serie de pasos rítmicos</td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>1 serie de pasos rítmicos con cambio de dirección</td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>1 onda corporal</td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>1 elemento acrobático</td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>Variedad en el uso de niveles, las direcciones de los movimientos del cuerpo y modalidades de desplazamiento</td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>Variedad en el uso total de pedana</td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>Requerimientos mínimos de los elementos del aparato. Cada una de 0,20 = 1,80 punto máximo</td> <td style="text-align: right;">1,80</td> </tr> <tr> <td>1 serie de pequeños rebotes con cambio de ritmo</td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>1 rebote con parte del cuerpo (excepto las manos)</td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>1 largo rodamiento con los brazos abiertos de lado de una mano a otra</td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>1 largo rodamiento sobre 2 partes del cuerpo cualquiera</td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>1 rotación de la mano alrededor de la balón</td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>1 grande circulo</td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>1 gran figura "8"</td> <td style="text-align: right;">0,20</td> </tr> <tr> <td>2 lanzamientos de media altura con diferentes técnica (0,2 c/u)</td> <td style="text-align: right;">0,40</td> </tr> <tr> <td>MUSICALIDAD: conexión entre movimientos / pasos y música = 0,60 máximo</td> <td style="text-align: right;">Max 0,60</td> </tr> <tr> <td>EXPRESIÓN: la armonía entre el carácter de la música y movimientos / emociones que transmite gimnasta = 0,40 maximo</td> <td style="text-align: right;">Max 0,40</td> </tr> </table>	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN 0,20 CADA UNO = 1,20 MAX	1,20	1 serie de pasos rítmicos	0,20	1 serie de pasos rítmicos con cambio de dirección	0,20	1 onda corporal	0,20	1 elemento acrobático	0,20	Variedad en el uso de niveles, las direcciones de los movimientos del cuerpo y modalidades de desplazamiento	0,20	Variedad en el uso total de pedana	0,20	Requerimientos mínimos de los elementos del aparato. Cada una de 0,20 = 1,80 punto máximo	1,80	1 serie de pequeños rebotes con cambio de ritmo	0,20	1 rebote con parte del cuerpo (excepto las manos)	0,20	1 largo rodamiento con los brazos abiertos de lado de una mano a otra	0,20	1 largo rodamiento sobre 2 partes del cuerpo cualquiera	0,20	1 rotación de la mano alrededor de la balón	0,20	1 grande circulo	0,20	1 gran figura "8"	0,20	2 lanzamientos de media altura con diferentes técnica (0,2 c/u)	0,40	MUSICALIDAD: conexión entre movimientos / pasos y música = 0,60 máximo	Max 0,60	EXPRESIÓN: la armonía entre el carácter de la música y movimientos / emociones que transmite gimnasta = 0,40 maximo	Max 0,40
REQUISITOS DE COMPOSICIÓN 0,20 CADA UNO = 1,20 MAX	1,20																																					
1 serie de pasos rítmicos	0,20																																					
1 serie de pasos rítmicos con cambio de dirección	0,20																																					
1 onda corporal	0,20																																					
1 elemento acrobático	0,20																																					
Variedad en el uso de niveles, las direcciones de los movimientos del cuerpo y modalidades de desplazamiento	0,20																																					
Variedad en el uso total de pedana	0,20																																					
Requerimientos mínimos de los elementos del aparato. Cada una de 0,20 = 1,80 punto máximo	1,80																																					
1 serie de pequeños rebotes con cambio de ritmo	0,20																																					
1 rebote con parte del cuerpo (excepto las manos)	0,20																																					
1 largo rodamiento con los brazos abiertos de lado de una mano a otra	0,20																																					
1 largo rodamiento sobre 2 partes del cuerpo cualquiera	0,20																																					
1 rotación de la mano alrededor de la balón	0,20																																					
1 grande circulo	0,20																																					
1 gran figura "8"	0,20																																					
2 lanzamientos de media altura con diferentes técnica (0,2 c/u)	0,40																																					
MUSICALIDAD: conexión entre movimientos / pasos y música = 0,60 máximo	Max 0,60																																					
EXPRESIÓN: la armonía entre el carácter de la música y movimientos / emociones que transmite gimnasta = 0,40 maximo	Max 0,40																																					
EJECUCIÓN E	5,00 Max																																					
NOTA FINAL D= 3,00 + A= 4,00 + E= 5,00 = 12,00 Máximo																																						

MAZAS		
DIFICULTAD CORPORAL (D)	3,00 Max	5 dificultades de valor : 0,10 , 0,20 ó 0,30 (una de cada grupo corporal y dos a elección) de acuerdo al código FIG 5 dificultades cada una 0,10 ó 0,20 = 0,50 ó 1,00 x 3,00 = 3,00 Nota: Mínimo 2 dificultades debe ser ejecutadas en oposición pierna/lado
ARTISTICO (A)	4,00 Max	<p>REQUISITOS DE COMPOSICIÓN 0,20 CADA UNO = 1,20 MAX 1,20</p> <p>1 serie de pasos rítmicos 0,20</p> <p>1 serie de pasos rítmicos con cambio de dirección 0,20</p> <p>1 onda corporal 0,20</p> <p>1 elemento acrobático 0,20</p> <p>Variedad en el uso de niveles, las direcciones de los movimientos del cuerpo y modalidades de desplazamiento 0,20</p> <p>Variedad en el uso total de pedana 0,20</p> <hr/> <p>Requerimientos mínimos de los elementos del aparato. Cada una de 0,20 1,80</p> <p>TOTAL =</p> <p>1 Serie de círculos pequeños con una maza 0,20</p> <p>1 serie de molinos: como mínimo 4 pequeños círculos de las Mazas con tiempo de retardo (sucesivos) y alternando cruces y descruces de las muñecas/manos cada vez 0,20</p> <p>1 serie de pequeños círculos con ambas mazas, simultáneos o sucesivos, una maza en cada mano (mín. 1) 0,20</p> <p>1 Rodamientos de 1 o 2 Mazas por una parte corporal o por el suelo 0,20</p> <p>Toques (mín.1) 0,20</p> <p>Movimientos asimétricos de las 2 Mazas 0,20</p> <p>Pequeño lanzamiento de las 2 Mazas, simultáneo o sucesivo, con rotación y recuperación 0,20</p> <p>2 lanzamientos de media altura con diferentes técnicas = 0,40 0,40</p> <hr/> <p>MUSICALIDAD: conexión entre movimientos / pasos y música Max 0,60</p> <hr/> <p>EXPRESIÓN: la armonía entre el carácter de la música y movimientos / emociones que transmite gimnasta Max 0,40</p>
EJECUCIÓN E	5,00 Max	
NOTA FINAL D= 3,00 + A= 4,00 + E= 5,00 = 12,00 Máximo		

Documento	Revisión	Resumen de cambios	Fecha	Responsable
Código Niveles 2017-2020	Rev. 1	Creación del documento	27 / Marzo / 2017	CTN USAG GR

Elaboró: Comisión técnica nacional de niveles USAG de gimnasia rítmica

Leydi Johanna Manrique Ceballos
C.C.: 1090591122

Leydi Johanna Manrique

O. Halayko

Olha Halayko

Adriana Salinas
C.E. 430628

Adriana Salinas