

GIMNÀSTICA RÍTMICA Consells Esportius de Catalunya

NIVELL "C" INDIVIDUAL

CORPORAL	PREBENJAMI	BENJAMI	ALEVI	INFANTIL	CADET/JUVENIL
DIFICULTATS	4	5	6	6	6
P. DANSA	Min 1- Max. 3	Min 1- Max. 4	Min 1- Max. 4	Min 1- Max. 4	Min 1- Max. 3
ONES	Max.1	Max.1	Max.1	Max.1	Max.1
E. RISC	Max. 1	Min. 1-Max. 2	Min. 1-Max. 2	Min. 1-Max. 2	
PENALITZAC. 0.30	Dificultas (+/-)	Dificultas (+/-)	Dificultas (+/-)	Dificultas (+/-)	Dificultas (+/-)
	Falta de GC	Falta de GC	Falta de GC	Falta de GC	Falta de GC
	Dif. Prohibida	Dif. Prohibida	Dif. Prohibida	Dif. Prohibida	Dif. Prohibida
	Absencia de S	Absencia de S	Absencia de S	Absencia de S	Absencia de S
	Mes R dels permesos	Absencia de R	Absencia de R	Absencia de R	
	Mes S dels permesos	Mes S dels permesos	Mes S dels permesos	Mes S dels permesos	Mes S dels permesos
	O/Preacr. + Dif.	Mes R dels permesos	Mes R dels permesos	Mes R dels permesos	
	O/Preacr. + Dif.	O/Preacr. + Dif.	O/Preacr. + Dif.	O/Preacr. + Dif.	
APARELL					
E. RISC					Max. 2
AD:0.10					Max 4
AD:0.2/0.3/0.4					Il·limitat
PENALITZ. 0.30					Mas de 4 AD amb "GF" Mes R dels permesos Absencia de AD Oblig.
NOTA FINAL	1.70	2.30	2.40	2.40	1.70 + Oberta
TEMPS MUS.	1:00 - 1:15	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30

GIMNÀSTICA RÍTMICA



NIVELL "C" CONJUNT

CORPORAL	PREBENJAMI	BENJAMI	ALEVI	INFANTIL	CADET/JUVENIL
DIFICULTATS	Min.3-Max.4	Min.3-Max.5	Min.3-Max.6	Min.3-Max.6	7(3BD+3ED+1)
P. DANSA	Min.2-Max.3	Min.2-Max.3	Min.2-Max.3	Min.2-Max.3	Min.2-Max.3
ONES	1 oblg.	1 oblg.	1 oblg.	1 oblg.	1 oblg.
PENALITZAC. 0.30	Dificultas (+/-)	Dificultas (+/-)	Dificultas (+/-)	Dificultas (+/-)	Menys 3 o 4: BD o ED
	Falta de GC	Falta de GC	Falta de GC	Falta de GC	Falta de GC
	Dif. Prohibida	Dif. Prohibida	Dif. Prohibida	Dif. Prohibida	Dif. Prohibida
	Absencia de 2 S	Absencia de 2 S	Absencia de 2 S	Absencia de 2 S	Absencia de 2 S
	Absencia de O	Absencia de O	Absencia de O	Absencia de O	Absencia de O
	Mes S dels permessos	Mes S dels permessos	Mes S dels permessos	Mes S dels permessos	Mes S dels permessos
	O/Preacr. + Dif.	O/Preacr. + Dif.	O/Preacr. + Dif.	O/Preacr. + Dif.	O/Preacr. + Dif.
	Mes O de les permesses	Mes O de les permesses	Mes O de les permesses	Mes O de les permesses	Mes O de les permesses
Dif. No simultanea	Dif. No simultanea	Dif. No simultanea	Dif. No simultanea	Dif. No simultanea	
COLAB./RISC					
E. RISC	Maxim. 1	Maxim. 1	Maxim. 1	Maxim. 1	Maxim. 1
COLAB.	Minim 4	Minim 4	Minim 4	Minim 4	Minim 4
C. RISC	Maxim 3	Maxim 4			
PENALITZ. 0.30	Menys 4 C	Menys 4 C	Menys 4 C	Menys 4 C	Menys 4 C
	Mes de 3 C de Risc	Mes de 4 C de Risc			
	Mes R dels permessos	Mes R dels permessos	Mes R dels permessos	Mes R dels permessos	Mes R dels permessos
NOTA FINAL	Oberta	Oberta	Oberta	Oberta	Oberta
TEMPS MUS.	1:45 - 2:00	2:00 - 2:15	2:15 - 2:30	2:15 - 2:30	2:15 - 2:30

GIMNÀSTICA RÍTMICA



NIVELL "B" INDIVIDUAL

CORPORAL	PREBENJAMI	BENJAMI	ALEVI	INFANTIL	CADET/JUVENIL
DIFICULTATS	Min.3-Max.4	Min.3-Max.5	Min.3-Max.6	Min.3-Max.6	Min.3-Max.5
P. DANSA	Min 1- Max. 3	Min 1- Max. 4	Min 1- Max. 4	Min 1- Max. 4	Min 1- Max. 3
ONES	Max.1	Max.1	Max.1	Max.1	Max.1
E. RISC	Max. 1	Min. 1-Max. 2	Min. 1-Max. 2	Min. 1-Max. 2	
PENALITZAC.	Dificultas (+4/-3)	Dificultas (+5/-3)	Dificultas (+6/-3)	Dificultas (+6/-3)	Dificultas (+5/-3)
0.30	Falta de GC	Falta de GC	Falta de GC	Falta de GC	Falta de GC
	Dif. Prohibida	Dif. Prohibida	Dif. Prohibida	Dif. Prohibida	Dif. Prohibida
	Absencia de S	Absencia de S	Absencia de S	Absencia de S	Absencia de S
	Mes R dels permisos	Absencia de R	Absencia de R	Absencia de R	
	Mes S dels permisos	Mes S dels permisos	Mes S dels permisos	Mes S dels permisos	Mes S dels permisos
	O/Preacr. + Dif.	Mes R dels permisos	Mes R dels permisos	Mes R dels permisos	
	Dificultat "tour lent"	O/Preacr. + Dif.	O/Preacr. + Dif.	O/Preacr. + Dif.	O/Preacr. + Dif.
		Dificultat "tour lent"	Dificultat "tour lent"	Dificultat "tour lent"	Dificultat "tour lent"
APARELL					
E. RISC					Max. 2
AD:0.10					Max 4
AD:0.2/0.3/0.4					Il·limitat
PENALITZ.					Mes de 4 AD amb "GF"
0.30					Mes R dels permisos
NOTA FINAL	1.70	2.30	2.40	2.40	1.60 + Oberta
TEMPS MUS.	1:00 - 1:15	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30

GIMNÀSTICA RÍTMICA



NIVELL "B" CONJUNT

CORPORAL	PREBENJAMI	BENJAMI	ALEVI	INFANTIL	CADET/JUVENIL
DIFICULTATS	Min.3-Max.6	Min.3-Max.6	Min.3-Max.7	Min.3-Max.7	7(3BD+3ED+1)
P. DANSA	Min.2-Max.3	Min.2-Max.3	Min.2-Max.3	Min.2-Max.3	Min.2-Max.3
ONES	Maxim 1	Maxim 1	Maxim 1	Maxim 1	Maxim 1
PENALITZAC.	Dificultas (+/-)	Dificultas (+/-)	Dificultas (+/-)	Dificultas (+/-)	Menys 3 o 4: BD o ED
0.30	Falta de GC	Falta de GC	Falta de GC	Falta de GC	Falta de GC
	Dif. Prohibida	Dif. Prohibida	Dif. Prohibida	Dif. Prohibida	Dif. Prohibida
	Absencia de 2 S	Absencia de 2 S	Absencia de 2 S	Absencia de 2 S	Absencia de 2 S
	Mes O de les permeses	Mes O de les permeses	Mes O de les permeses	Mes O de les permeses	Mes O de les permeses
	Mes S dels permesos	Mes S dels permesos	Mes S dels permesos	Mes S dels permesos	Mes S dels permesos
	O/Preacr. + Dif.	O/Preacr. + Dif.	O/Preacr. + Dif.	O/Preacr. + Dif.	O/Preacr. + Dif.
	Dif. No simultanea	Dif. No simultanea	Dif. No simultanea	Dif. No simultanea	Dif. No simultanea
COLAB./RISC					
E. RISC	Maxim. 1	Maxim. 1	Maxim. 1	Maxim. 1	Maxim. 1
COLAB.	Minim 4	Minim 4	Minim 4	Minim 4	Minim 4
C. RISC	Maxim 3	Maxim 4			
PENALITZ.	Menys 4 C	Menys 4 C	Menys 4 C	Menys 4 C	Menys 4 C
0.30	Mes de 3 C de Risc	Mes de 4 C de Risc			
	Mes R dels permesos	Mes R dels permesos	Mes R dels permesos	Mes R dels permesos	Mes R dels permesos
NOTA FINAL	Oberta	Oberta	Oberta	Oberta	Oberta
TEMPS MUS.	1:45 - 2:00	2:00 - 2:15	2:15 - 2:30	2:15 - 2:30	2:15 - 2:30

GIMNÀSTICA RÍTMICA



DUOS /TRIOS /QUARTETS

CORPORAL	PREBENJAMI	BENJAMI	ALEVI	INFANTIL	CADET/JUVENIL
DIFICULTATS	Min.3-Max.4	Min.3-Max.5	Min.3-Max.6	Min.3-Max.7	7(3BD+3ED+1)
P. DANSA	Min.2-Max.3	Min.2-Max.3	Min.2-Max.3	Min.2-Max.3	Min.2-Max.3
ONES	Maxim 1	Maxim 1	Maxim 1	Maxim 1	Maxim 1
PENALITZAC.	Dificultas (+/-)	Dificultas (+/-)	Dificultas (+/-)	Dificultas (+/-)	Menys 3 o 4: BD o ED
0.30	Falta de GC	Falta de GC	Falta de GC	Falta de GC	Falta de GC
	Dif. Prohibida	Dif. Prohibida	Dif. Prohibida	Dif. Prohibida	Dif. Prohibida
	Absencia de 2 S	Absencia de 2 S	Absencia de 2 S	Absencia de 2 S	Absencia de 2 S
	Mes O de les permeses	Mes O de les permeses	Mes O de les permeses	Mes O de les permeses	Mes O de les permeses
	Mes S dels permesos	Mes S dels permesos	Mes S dels permesos	Mes S dels permesos	Mes S dels permesos
	O/Preacr. + Dif.	O/Preacr. + Dif.	O/Preacr. + Dif.	O/Preacr. + Dif.	O/Preacr. + Dif.
	Dif. No simultanea	Dif. No simultanea	Dif. No simultanea	Dif. No simultanea	Dif. No simultanea
COLAB./RISC					
E. RISC	Maxim. 1	Maxim. 1	Maxim. 1	Maxim. 1	Maxim. 1
COLAB.	Minim 3	Minim 4	Minim 4	Minim 4	Minim 4
C. RISC	Maxim 3	Maxim 4	Maxim 5		
PENALITZ.	Menys 3 C	Menys 4 C	Menys 4 C	Menys 4 C	Menys 4 C
0.30	Mes de 3 C de Risc	Mes de 4 C de Risc	Mes de 5 C de Risc		
	Mes R dels permesos	Mes R dels permesos	Mes R dels permesos	Mes R dels permesos	Mes R dels permesos
NOTA FINAL	Oberta	Oberta	Oberta	Oberta	Oberta
TEMPS MUS.	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:45 - 2:00	1:45 - 2:00	1:45 - 2:00

GIMNÀSTICA RÍTMICA



NIVELL "A" INDIVIDUAL

CORPORAL	PREBENJAMI	BENJAMI	ALEVI	INFANTIL	CADET/JUVENIL
DIFICULTATS	Min.3-Max 4(0.3)	Min.3-Max.5(0.3)	Max.6 (2:0.4)	Max.7(2:0.4)	Max.7(0.4)
P. DANSA	Min 1- Max. 3	Min 1- Max. 3	Minim 2	Minim 2	Minim 2
ONES	Max.1	Max.1	Max.1	Max.1	Max.1
E. RISC	Max. 1				
PENALITZAC.	Dificultas (+4/-3)	Dificultas (+5/-3)	Dificultas (+6)	Dificultas (+7)	Dificultas (+7)
0.30	Falta de GC	Falta de GC	Falta de GC(1de cada)	Falta de GC	Falta de GC
	Dif. Prohibida	Dif. Prohibida	Dif. Prohibida	Dif. Prohibida	Dif. Prohibida
	Absencia de S	Absencia de S	Absencia de 2 S	Absencia de 2 S	Absencia de 2 S
	Mes R dels permisos				
	Mes S dels permisos	Mes S dels permisos	Mes S dels permisos	Mes S dels permisos	Mes S dels permisos
	O/Preacr. + Dif.	O/Preacr. + Dif.	O/Preacr. + Dif.	O/Preacr. + Dif.	O/Preacr. + Dif.
	Dificultat "tour lent"	Dificultat "tour lent"	Dificultat "tour lent"	Dificultat "tour lent"	Dificultat "tour lent"
APARELL					
E. RISC		Max. 2	Min.1-Max.2	Min.1-Max.2	Min.1-Max.2
AD:0.10		Max 4	Max 4	Max 4	Max 4
AD:0.2/0.3/0.4		Il·limitat	Il·limitat	Il·limitat	Il·limitat
PENALITZ.		Mes de 4 AD amb "GF"	Mes de 4 AD amb "GF"	Mes de 4 AD amb "GF"	Mes de 4 AD amb "GF"
0.30		Mes R dels permisos	Mes R dels permisos	Mes R dels permisos	Mes R dels permisos
			Absència de R	Absència de R	Absència de R
NOTA FINAL	2.50	2.60 + Oberta	Oberta	Oberta	Oberta
TEMPS MUS.	1:00 - 1:15	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30

GIMNÀSTICA RÍTMICA



























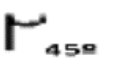


NIVELL "A" CONJUNT

CORPORAL	PREBENJAMI	BENJAMI	ALEVI	INFANTIL	CADET/JUVENIL
DIFICULTATS	Min.3-Max.6	Min.3-Max.7	7(3BD+3ED+1)	7(3BD+3ED+1)	7(3BD+3ED+1)
P. DANSA	Min.2-Max.3	Min.2-Max.3	Min.2-Max.3	Min.2-Max.3	Min.2-Max.3
ONES	Maxim 1	Maxim 1	Maxim 1	Maxim 1	Maxim 1
PENALITZAC.	Dificultas (+/-)	Dificultas (+/-)	Menys 3 o 4: BD o ED	Menys 3 o 4: BD o ED	Menys 3 o 4: BD o ED
0.30	Falta de GC	Falta de GC	Falta de GC	Falta de GC	Falta de GC
	Dif. Prohibida	Dif. Prohibida	Dif. Prohibida	Dif. Prohibida	Dif. Prohibida
	Absencia de 2 S	Absencia de 2 S	Absencia de 2 S	Absencia de 2 S	Absencia de 2 S
	Mes O de les permeses	Mes O de les permeses	Mes O de les permeses	Mes O de les permeses	Mes O de les permeses
	Mes S dels permesos	Mes S dels permesos	Mes S dels permesos	Mes S dels permesos	Mes S dels permesos
	O/Preacr. + Dif.	O/Preacr. + Dif.	O/Preacr. + Dif.	O/Preacr. + Dif.	O/Preacr. + Dif.
	Dif. No simultanea	Dif. No simultanea	Dif. No simultanea	Dif. No simultanea	Dif. No simultanea
COLAB./RISC					
E. RISC	Maxim. 1	Maxim. 1	Maxim. 1	Maxim. 1	Maxim. 1
COLAB.	Minim 4	Minim 4	Minim 4	Minim 4	Minim 4
C. RISC	Maxim 4	Maxim 6			
PENALITZ.	Menys 4 C	Menys 4 C	Menys 4 C	Menys 4 C	Menys 4 C
0.30	Mes de 4 C de Risc	Mes de 6 C de Risc			
	Mes R dels permesos	Mes R dels permesos	Mes R dels permesos	Mes R dels permesos	Mes R dels permesos
NOTA FINAL	Oberta	Oberta	Oberta	Oberta	Oberta
TEMPS MUS.	1:45 - 2:00	2:00 - 2:15	2:15 - 2:30	2:15 - 2:30	2:15 - 2:30

GIMNÀSTICA RÍTMICA Consells Esportius de Catalunya





INDIVIDUAL C

DIFICULTATS CORPORALS

PREBENJAMI	 Releve 6º	 Sobre Glutis	 Salt Vertical	 Glutis 360º		
BENJAMI	 Coup pied Relev	 Ext.tronc horz	 Galop	 Salt Vertical	 Deboule	
ALEVI	 Passe planta	 Arab.45º Releve	 Galop	 Gambada pet.	 Deboule	 Coup pied 360º
INFANTIL	 Ext.tronc horz	 Arab.45º Releve	 Gambada pet.	 Coup pied 360º	 Arabesque	 180º
CAD./JUV.	 Passe lat.planta	 Arab.45º Releve	 Galop	 Fouette	 Coup pied 360º	 Arabesque

DIFICULTATS D'APARELL

(Mestries amb 1 sola base de Grup Fonamental i 1 sol criteri): OBLIGATORI:

CAD./JUV.	 Sèrie de 3 bots petits
	 Rodament de la pilota sobre mínim 2 grans segments corporals
	 Moviments en vuit de la pilota amb moviments circulars del braç o braços
	 Recepció de la pilota amb una mà des de mig llançament.