

rfeg

real federación española de gimnasia

GR

**[EXIGENCIAS
TÉCNICAS
2024]**

EXIGENCIAS TÉCNICAS GR

NIVEL BASE INDIVIDUAL

Código FIG salvo las siguientes directrices:

PREBENJAMÍN			
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD (APARATO)			
DIFICULTAD CORPORAL		DIFICULTAD DE APARATO	
(Conectados con elementos técnicos del aparato) NO PERMITIDO DB COMBINADAS		DA Mínimo 1 Máximo 7 (En orden de ejecución) Elementos Fundamentales Específicos Mín. 1 Elementos Fundamentales Mín. 1	
Máx. 7 DB Valor máx. 0,50			
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	ONDAS TOTALES DEL CUERPO		
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	W Mínimo 2		
Elementos Dinámicos con Rotación (R)			
Máximo 3			
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD (MANOS LIBRES)			
DIFICULTAD CORPORAL			
NO PERMITIDO DB COMBINADAS			
Máx. 7 DB Valor máx. 0,50			
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	ONDAS TOTALES DEL CUERPO		
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	W Mínimo 2		

BENJAMÍN			
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD (APARATO)			
DIFICULTAD CORPORAL		DIFICULTAD DE APARATO	
(Conectados con elementos técnicos del aparato) NO PERMITIDO DB COMBINADAS		DA Mínimo 1 Máximo 8 (En orden de ejecución) Elementos Fundamentales Específicos Mín. 1 Elementos Fundamentales Mín. 1	
Máx. 7 DB Valor máx. 0,50			
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	ONDAS TOTALES DEL CUERPO		
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	W Mínimo 2		
Elementos Dinámicos con Rotación (R)			
Máximo 3			
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD (EJERCICIOS ML)			
DIFICULTAD CORPORAL			
NO PERMITIDO DB COMBINADAS			
Máx. 7 DB Valor máx. 0,50			
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	ONDAS TOTALES DEL CUERPO		
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	W Mínimo 2		

ALEVÍN			
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD (APARATO)			
DIFICULTAD CORPORAL		DIFICULTAD DE APARATO	
(Conectados con elementos técnicos del aparato) NO PERMITIDO DB COMBINADAS		DA Mínimo 1 Máximo 10 (En orden de ejecución) Elementos Fundamentales Específicos Mín. 1 Elementos Fundamentales Mín. 1	
Máx. 7 DB Valor máx. 0,50			
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	ONDAS TOTALES DEL CUERPO		
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	W Mínimo 2		
Elementos Dinámicos con Rotación (R)			
Máximo 4			

INFANTIL, CADETE Y JUVENIL			
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD (APARATO)			
DIFICULTAD CORPORAL		DIFICULTAD DE APARATO	
(Conectados con elementos técnicos del aparato) NO PERMITIDO DB COMBINADAS		DA Mínimo 1 Máximo 15 (En orden de ejecución) Elementos Fundamentales Específicos Mín. 2 Elementos Fundamentales Mín. 1	
Máx. 7 DB			
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	ONDAS TOTALES DEL CUERPO		
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	W Mínimo 2		
Elementos Dinámicos con Rotación (R)			
Máximo 4			
2 DB con manejo del aparato utilizando la mano no dominante (PELOTA Y CINTA)			

INDIVIDUAL Y EQUIPOS

Código FIG salvo las siguientes directrices

BENJAMÍN			
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD (APARATO)			
DIFICULTAD CORPORAL		DIFICULTAD DE APARATO	
(Conectados con elementos técnicos del aparato) NO PERMITIDO DB COMBINADAS		DA Mínimo 1 Máximo 10 (En orden de ejecución) Elementos Fundamentales Específicos Mín. 1 Elementos Fundamentales Mín. 1	
Máx. 7 DB Valor máx. 0,60			
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	ONDAS TOTALES DEL CUERPO		
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	W Mínimo 2		
Elementos Dinámicos con Rotación (R)			
Máximo 3			

ALEVÍN

COMPONENTES DE LA DIFICULTAD

DIFICULTAD CORPORAL		DIFICULTAD DE APARATO
(Conectados con elementos técnicos del aparato) NO PERMITIDO 1 DB COMBINADA (solo equilibrios y rotaciones)		
Máx. 7 DB Valor máx. 0,70		
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	ONDAS TOTALES DEL CUERPO	DA Mínimo 1 Máximo 12 (En orden de ejecución) Elementos Fundamentales Específicos Mín. 2 Elementos Fundamentales Mín. 1
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	W Mínimo 2	
Elementos Dinámicos con Rotación (R)		
Máximo 4		

INFANTIL/JÚNIOR

CÓDIGO FIG JUNIOR

SÉNIOR/1ª CATEGORÍA

CÓDIGO FIG SÉNIOR

PENALIZACIONES (Base, individual y equipos categorías inferiores)

DIFICULTAD	MIN/MAX	PENALIZACIÓN 0,3
Dificultades Corporales DB	Mínimo 3	Menos de 3 Dificultades corporales realizadas. Menos de 1 Dificultad de cada grupo corporal. Penalización por cada grupo ausente.
Equilibrio Tour Lento	Máximo 1 En pie plano o releve	Más de 1 Equilibrio "Tour lento"
Ondas Corporales Completas (W)	Mínimo 2	Penalización por cada W ausente
Menos de 2 BD con manejo del aparato utilizando la mano no dominante (Pelota y cinta).	Mínimo 2	Por cada uno ausente
Dificultad de Aparato (DA)	Mínimo 1 Máx. Según categoría	Ausente mínimo 1
Elementos Fundamentales Específicos del Aparato	Mínimo Según categoría	Por cada uno ausente
Elementos Fundamentales del Aparato	Mínimo. 1	Por cada uno ausente

CONJUNTOS BASE Y MANOS LIBRES

Código FIG JÚNIOR salvo las siguientes exigencias

PREBENJAMÍN		
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD		
DIFICULTAD CORPORAL		DIFICULTAD CON COLABORACIÓN
Máx. 7 DB		DC Mínimo 6, Máximo 8 Mínimo 2 C realizadas. Mínimo 2 CC realizadas. Mínimo 2 CR realizadas.
DIFICULTAD SIN INTERCAMBIO		
DB Mínimo 3 NO PERMITIDO DB COMBINADAS		
DB mismas exigencias INDIVIDUAL		
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	ONDAS TOTALES DEL CUERPO	
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	W Mínimo 2	

BENJAMÍN		
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD		
DIFICULTAD CORPORAL		DIFICULTAD CON COLABORACIÓN
(Conectados con elementos técnicos del aparato)		DC Mínimo 6, Máximo 10 Mínimo 2 C realizadas. Mínimo 2 CC realizadas. Mínimo 2 CR realizadas.
Máx. 7 DB		
DIFICULTAD SIN INTERCAMBIO		
DB Mínimo 3 NO PERMITIDO DB COMBINADAS		
Valor máx. DB 0,50		
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	ONDAS TOTALES DEL CUERPO	
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	W Mínimo 2	

TIPOS DE COLABORACIONES MANOS LIBRES	VALOR
C: Las 5 gimnastas del conjunto crean una relación, ya sea directamente (por contacto con la gimnasta/s y/o paso a través, por encima o por debajo sin rotación corporal y sin elevación de ninguna gimnasta).	0,10
CC: Las 5 gimnastas del conjunto crean una relación, ya sea directamente (por contacto con la gimnasta/s y/o paso a través, por encima o por debajo sin rotación corporal). La relación/es pueden realizarse conjuntamente o por subgrupos. Este tipo de colaboraciones incluyen relaciones realizadas con un mínimo de 3 acciones idénticas con relaciones corporales, realizadas en sucesión. • 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.	0,30
CR: Colaboración con rotación corporal. Si más de una gimnasta realiza la rotación, estas deben ser idénticas. Es posible realizar la rotación con o sin ayuda de las compañeras, con o sin paso por encima, a través o por debajo. El valor será incrementado en 0,10 para cada gimnasta que realice la acción principal (Máximo 3 gimnastas realizando el riesgo corporal). No podrá haber repetición de rotación ni inversiones ni verticales. No se bonificará el paso a través / por encima...	0,10
CL: es un tipo específico de colaboración en ejercicios de Conjunto, realizados elevando y sujetando a/el gimnasta en un nivel elevado. La elevación puede realizarse con varias posiciones del/la gimnasta sostenido/a en el espacio, elevado/a por encima del nivel del hombro del/la compañero/a que se encuentra en una posición de pie. Ver Página 201 del Código para más aclaraciones.	0,20

ALEVÍN		
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD		
DIFICULTAD CORPORAL		DIFICULTAD CON COLABORACIÓN
(Conectados con elementos técnicos del aparato)		DC Mínimo 6, Máximo 10 Mínimo 2 C↗ o C↘ realizadas Mínimo 2 CC realizadas Mínimo 2 CR realizadas *Distancia válida mínimo de 6 metros*
Máximo 7 DB/DE (1 a elegir)		
DIFICULTAD SIN INTERCAMBIO	DIFICULTAD CON INTERCAMBIO	
DB Mínimo 3 NO PERMITIDO DB COMBINADAS	DE Mínimo 3 Distancia bonificada 6 m Sin límite el valor DE	
Valor máx. DB 0,50		
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	ONDAS TOTALES DEL CUERPO	ELEMENTOS FUNDAMENTALES
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	W Mínimo 2	Específicos Mín. 1

INFANTIL		
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD		
DIFICULTAD CORPORAL		DIFICULTAD CON COLABORACIÓN
(Conectados con elementos técnicos del aparato)		DC Mínimo 6, Máximo 12 Mínimo 2 C↗ o C↓↓ realizadas Mínimo 2 CC realizadas Mínimo 2 CR realizadas *Distancia válida mínimo de 6 metros*
Máximo 7 DB/DE (1 a elegir)		
DIFICULTAD SIN INTERCAMBIO	DIFICULTAD CON INTERCAMBIO	
DB Mínimo 3 NO PERMITIDO DB COMBINADAS	DE Mínimo 3 Distancia bonificada 6 m Sin límite el valor DE	
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	ONDAS TOTALES DEL CUERPO	ELEMENTOS FUNDAMENTALES
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	W Mínimo 2	Específicos Mín. 1

CADETE/JUVENIL		
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD		
DIFICULTAD CORPORAL		DIFICULTAD CON COLABORACIÓN
(Conectados con elementos técnicos del aparato)		DC Mínimo 6, Máximo 15 Mínimo 2 C↗o C↓↓ realizadas Mínimo 2 CC realizadas Mínimo 2 CR realizadas *Distancia válida mínimo de 6 metros*
Máximo 7 DB/DE (1 a elegir)		
DIFICULTAD SIN INTERCAMBIO	DIFICULTAD CON INTERCAMBIO	
DB Mínimo 3 NO PERMITIDO DB COMBINADAS	DE Mínimo 3 Sin límite el valor DE	
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	ONDAS TOTALES DEL CUERPO	ELEMENTOS FUNDAMENTALES
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	W Mínimo 2	Específicos Mín. 2

CONJUNTOS ABSOLUTO

BENJAMÍN		
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD		
DIFICULTAD CORPORAL		DIFICULTAD CON COLABORACIÓN
Máximo 7 DB		DC Mínimo 6, Máximo 12 Mínimo 2 C realizadas Mínimo 2 CC realizadas Mínimo 2 CR realizadas
DIFICULTAD SIN INTERCAMBIO		
DB Mínimo 3 NO PERMITIDO DB COMBINADAS		
Valor máx. DB 0,60		
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	ONDAS TOTALES DEL CUERPO	
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	W Mínimo 2	

ALEVÍN		
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD		
DIFICULTAD CORPORAL		DIFICULTAD CON COLABORACIÓN
(Conectados con elementos técnicos del aparato)		DC Mínimo 6, Máximo 12 Mínimo 2 C ↗ o C ↓↓ realizadas Mínimo 2 CC realizadas Mínimo 2 CR realizadas *Distancia válida mínimo de 6 metros*
Máximo 7 DB/DE (1 a elegir)		
DIFICULTAD SIN INTERCAMBIO	DIFICULTAD CON INTERCAMBIO	
DB Mínimo 3	DE Mínimo 3 Distancia bonificada 6 m Sin límite el valor DE	
Valor máx. DB 0,70		
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	ONDAS TOTALES DEL CUERPO	ELEMENTOS FUNDAMENTALES
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	W Mínimo 2	Específicos Mín. 1

ALEVÍN MANOS LIBRES - ABSOLUTO

COMPONENTES DE LA DIFICULTAD

DIFICULTAD CORPORAL		DIFICULTAD CON COLABORACIÓN
(Conectados con elementos técnicos del aparato)		DC Mínimo 6, Máximo 10 Mínimo 2 C realizadas Mínimo 2 CC realizadas Mínimo 2 CR realizadas
Máximo 7 DB		
DIFICULTAD SIN INTERCAMBIO		
DB Mínimo 3 NO PERMITIDO DB COMBINADAS		
Valor máx. DB 0,70		
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	ONDAS TOTALES DEL CUERPO	
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	W Mínimo 2	

INFANTIL/JÚNIOR

CÓDIGO FIG JUNIOR

SÉNIOR/1ª CATEGORÍA

CÓDIGO FIG SÉNIOR

PENALIZACIONES (Conjuntos base y absoluto en categorías inferiores)

DIFICULTAD	MIN/MAX	PENALIZACIÓN 0,3
Dificultades Sin Intercambio DB	Mínimo 3	Menos de 3 Dificultades corporales realizadas. Menos de 1 Dificultad de cada grupo corporal. Penalización por cada grupo ausente. 1 dificultad de cada grupo corporal no ejecutada simultáneamente por las 5 gimnastas.
Dificultades con Intercambio DE	Mínimo 3	Menos de 3 DE realizados
Equilibrio Tour Lento	Máximo 1 en pie plano o releve	Más de 1 Equilibrio "Tour lento"
Ondas Corporales Completas (W)	Mínimo 2	Penalización por cada W ausente
Dificultad de Aparato (DA) Dificultad de Colaboración DC	Mínimo 2 según categoría Máx. según categoría	Por cada Colaboración ausente
Elementos Fundamentales Específicos del Aparato	Mín. Según categoría	Por cada uno ausente

- NOTA:** Si el/la gimnasta o el conjunto realiza una dificultad de mayor valor del permitido la DB no es válida, no hay penalización, a no ser en dificultades de rotación que se contabilizará el máximo valor permitido.
- En caso de realizar una DB combinada que en su categoría no está permitida o está fuera de la norma la DB combinada no será evaluada valor 0,00, no hay penalización.