

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		
Máx. 7 DB Valor máx. 0,50		
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	ONDAS TOTALES DEL CUERPO	DA Mínimo 1 Máximo 7 (En orden de ejecución) Elementos Fundamentales Específicos Mín. 1 Elementos Fundamentales Mín. 1
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	W Mínimo 2	
Elementos Dinámicos con Rotación (R)		
Máximo 3		
2 DB con manejo del aparato utilizando la mano no dominante (PELOTA Y CINTA)		
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		
Máx. 7 DB Valor máx. 0,50		
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	ONDAS TOTALES DEL CUERPO	DA Mínimo 1 Máximo 8 (En orden de ejecución) Elementos Fundamentales Específicos Mín. 1 Elementos Fundamentales Mín. 1
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	W Mínimo 2	
Elementos Dinámicos con Rotación (R)		
Máximo 3		
2 DB con manejo del aparato utilizando la mano no dominante (PELOTA Y CINTA)		

COMPONENTES DE LA DIFICULTAD (EJERCICIOS ML)

DIFICULTAD CORPORAL		DIFICULTAD DE APARATO
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		
Máx. 7 DB Valor máx. 0,50		
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	ONDAS TOTALES DEL CUERPO	DA Mínimo 1 Máximo 10 (En orden de ejecución) Elementos Fundamentales Específicos Mín. 1 Elementos Fundamentales Mín. 1
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		
Máx. 7 DB		
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	ONDAS TOTALES DEL CUERPO	DA Mínimo 1 Máximo 15 (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		
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					
Máx. 7 DB Valor máx. 0,60					
<table border="1"> <thead> <tr> <th>GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL</th> <th>ONDAS TOTALES DEL CUERPO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación</td> <td>W Mínimo 2</td> </tr> </tbody> </table>	GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	ONDAS TOTALES DEL CUERPO	Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	W Mínimo 2	
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					
2 DB con manejo del aparato utilizando la mano no dominante (PELOTA Y CINTA)					
	<p>DA Mínimo 1 Máximo 10</p> <p>(En orden de ejecución) Elementos Fundamentales Específicos Mín. 1 Elementos Fundamentales Mín. 1</p>				

ALEVÍN

COMPONENTES DE LA DIFICULTAD

DIFICULTAD CORPORAL		DIFICULTAD DE APARATO
(Conectados con elementos técnicos del aparato) NO PERMITIDO DB COMBINADA		
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		
2 DB con manejo del aparato utilizando la mano no dominante (PELOTA Y CINTA)		

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		<p>DC Mínimo 6, Máximo 8</p> <p>Mínimo 2 C realizadas. Mínimo 2 CC realizadas. Mínimo 2 CR realizadas.</p>
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)		<p>DC Mínimo 6, Máximo 10</p> <p>Mínimo 2 C realizadas. Mínimo 2 CC realizadas. Mínimo 2 CR realizadas.</p>
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
<p>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).</p>	<p>0,10</p>
<p>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.</p> <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. 	<p>0,30</p>
<p>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...</p>	<p>0,10</p>
<p>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.</p>	<p>0,20</p>

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)		<p>DC Mínimo 6, Máximo 12</p> <p>Mínimo 2 C↗o C↘ realizadas Mínimo 2 CC realizadas Mínimo 2 CR realizadas</p> <p>*Distancia válida mínimo de 6 metros*</p>
Máximo 7 DB/DE (1 a elegir)		
DIFICULTAD SIN INTERCAMBIO	DIFICULTAD CON INTERCAMBIO	
<p>DB Mínimo 3 NO PERMITIDO DB COMBINADAS</p>	<p>DE Mínimo 3 Distancia bonificada 6 m Sin límite el valor DE</p>	
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	ONDAS TOTALES DEL CUERPO	ELEMENTOS FUNDAMENTALES
<p>Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación</p>	<p>W Mínimo 2</p>	<p>Específicos Mín. 1</p>

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 o C _o realizadas Mínimo 2 CC realizadas Mínimo 2 CR realizadas
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

- 1. 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.