

# **EXIGENCIAS TECNICAS 2023 GR**

## **NIVEL AUTONÓMICO**

**Código FIG salvo las siguientes directrices**

### **INDIVIDUALES**

**(Código FIG JUNIOR salvo las siguientes exigencias)**

<b>PREBENJAMÍN</b>	
<b>COMPONENTES DE LA DIFICULTAD (MANOS LIBRES)</b>	
Dificultad Corporal NO PERMITIDO DB COMBINADAS	
Máx 7 DB Valor máx 0,30  <b>4 DIFICULTADES OBLIGATORIAS:</b> 1. EQUILIBRIO PASSE (EN PLANTA) 2. SALTO TIJERA 3. GIRO PASSE (MIN. 1) 4. ESPAGAT (DCHA- IZDA)  <b>3 DIFICULTADES A ELEGIR</b>	<b>OBLIGATORIO:</b>  1. DOS PASOS DE DANZA  2. DOS ACROBACIAS (DE DIFERENTES GRUPOS)
Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación	Ondas Totales del Cuerpo <b>W</b> Mínimo 2

<b>BENJAMÍN</b>	
<b>COMPONENTES DE LA DIFICULTAD (MANOS LIBRES)</b>	
<p>Dificultad Corporal NO PERMITIDO DB COMBINADAS</p>	
Máx 7 DB Valor máx 0,40	
<p><b>4 DIFICULTADES OBLIGATORIAS:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. EQUILIBRIO PASSE</li> <li>2. SALTO CORZA (VALOR 0.20)</li> <li>3. GIRO PASSE (MIN. 1)</li> <li>4. ESPAGAT EN ROTACIÓN (MÍN. 1)</li> </ol> <p><b>3 DIFICULTADES A ELEGIR</b></p>	
<p><b>OBLIGATORIO:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. TRES PASOS DE DANZA</li> <li>2. TRES ACROBACIAS (DE DIFERENTES GRUPOS)</li> </ol>	
<p>Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación</p>	<p>Ondas Totales del Cuerpo <b>W</b> Mínimo 2</p>

<b>ALEVÍN</b>	
<b>COMPONENTES DE LA DIFICULTAD</b>	
Dificultad Corporal (Conectados con elementos técnicos del aparato) NO PERMITIDO DB COMBINADAS	Dificultad de Aparato
Máx 7 DB Valor máx 0,40	DA
Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación	Mínimo 1 Máximo 8  (En orden de ejecución)
Ondas Totales del Cuerpo <b>W</b> Mínimo 2	Elem Fundam Específicos Mín 1 Elementos Fundamentales Mín 1
Elementos Dinámicos con Rotación (R) (Se permiten los Riesgos de 1 sola rotación)	
Máximo 4	
<b>INFANTIL/CADETE/JUVENIL</b>	
<b>COMPONENTES DE LA DIFICULTAD</b>	
Dificultad Corporal (Conectados con elementos técnicos del aparato) NO PERMITIDO DB COMBINADAS	Dificultad de Aparato
Máx 7 DB Valor máx 0,40	DA
Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto	Mínimo 1 Máximo 15  (En orden de ejecución)
Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación	Elem Fundam Específicos Mín 2 Elementos Fundamentales Mín 1
Elementos Dinámicos con Rotación (R) (Se permiten los Riesgos de 1 sola rotación)	
Máximo 4	
2 BD con manejo del aparato utilizando la mano no dominante (CINTA/PELOTA)	

## PENALIZACIONES

<b>DIFICULTAD</b>	<b>MIN / MAX</b>	<b>PENALIZACION 0,30</b>
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.		Por cada uno ausente
Dificultad de Aparato (DA) (en orden de ejecución)	Mínimo 1 Máx depende categoría	Ausente mín 1
Elementos Fundamentales Específicos del Aparato	Mín depende categoría	Por cada uno ausente
Elementos Fundamentales del Aparato	Mín 1	Por cada uno ausente

## CONJUNTOS

**(Código FIG JUNIOR salvo las siguientes exigencias)**

<b>PREBENJAMÍN</b>			
<b>COMPONENTES DE LA DIFICULTAD</b>			
Dificultad Corporal Máximo 7 DB  <b>NO PERMITIDO DB COMBINADAS</b>  DB mismas exigencias INDIVIDUAL	Dificultad con Colaboración DC Mínimo 4, Máximo 8  Mínimo 1 C realizadas Mínimo 1 CC realizadas Mínimo 1 CR realizadas Mínimo 1 CL realizadas		
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;">           Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación         </td> <td style="width: 50%; padding: 5px;">           Ondas Totales del Cuerpo <b>W</b> Mínimo 2         </td> </tr> </table>	Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación	Ondas Totales del Cuerpo <b>W</b> Mínimo 2	
Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación	Ondas Totales del Cuerpo <b>W</b> Mínimo 2		
<b>BENJAMÍN</b>			
<b>COMPONENTES DE LA DIFICULTAD</b>			
Dificultad Corporal Máximo 7 DB  <b>NO PERMITIDO DB COMBINADAS</b>  DB mismas exigencias INDIVIDUAL	Dificultad con Colaboración DC Mínimo 4, Máximo 10  Mínimo 1 C realizadas Mínimo 1 CC realizadas Mínimo 1 CR realizadas Mínimo 1 CL realizadas		
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;">           Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación         </td> <td style="width: 50%; padding: 5px;">           Ondas Totales del Cuerpo <b>W</b> Mínimo 2         </td> </tr> </table>	Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación	Ondas Totales del Cuerpo <b>W</b> Mínimo 2	
Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación	Ondas Totales del Cuerpo <b>W</b> Mínimo 2		

TIPOS DE COLABORACIONES MANOS LIBRES	VALOR
<p><b>C:</b> 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><b>0,10</b></p>
<p><b>CC:</b> 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"> <li>• 1 gimnasta realizando la misma acción un mínimo de 3 veces seguidas.</li> <li>• Varias gimnastas realizando una acción idéntica en sucesión para un total de un mínimo de 3 acciones.</li> </ul>	<p><b>0,30</b></p>
<p><b>CR:</b> 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 gimnasta realizando el riesgo corporal)</p>	<p><b>0,10</b></p>
<p><b>CL:</b> 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><b>0,20</b></p>

<b>ALEVÍN</b>		
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD		
Dificultad Corporal (Conectados con elementos técnicos del aparato) Máximo 6 DB/DE		Dificultad con Colaboración
Dificultad sin intercambio DB Mínimo 3 NO PERMITIDO DB COMBINADAS	Dificultad con intercambio DE Mínimo 3 Distancia bonificada 6 m Sin limite el valor DE	DC Mínimo 3, Máximo 10  Mínimo 1 c↗ o c↘ realizadas Mínimo 1 CC realizadas Mínimo 1 CR realizadas  Elementos Fundamentales Específicos Mín 1
DB mismas exigencias INDIVIDUAL		
Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación	Ondas Totales del Cuerpo <b>W</b> Mínimo 2	
<b>INFANTIL</b>		
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD		
Dificultad Corporal (Conectados con elementos técnicos del aparato) Máximo 7 DB/DE (1 a elegir)		Dificultad con Colaboración
Dificultad sin intercambio DB Mínimo 3 NO PERMITIDO DB COMBINADAS	Dificultad con intercambio DE Mínimo 3 Distancia bonificada 6 m Sin limite el valor DE	DC Mínimo 6, Máximo 11  Mínimo 2 c↗ o c↘ realizadas Mínimo 2 CC realizadas Mínimo 2 CR realizadas  Elementos Fundamentales Específicos Mín 1
DB mismas exigencias INDIVIDUAL		
Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación	Ondas Totales del Cuerpo <b>W</b> Mínimo 2	

<b>CADETE/JUVENIL</b>		
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD		
Dificultad Corporal (Conectados con elementos técnicos del aparato) Máximo 7 DB/DE (1 a elegir)		Dificultad con Colaboración DC Mínimo 6, Máximo 12
Dificultad sin intercambio	Dificultad con intercambio	Mínimo 2 c <sup>*</sup> o c <sup>W</sup> realizadas Mínimo 2 CC realizadas Mínimo 2 CR realizadas
DB Mínimo 3 NO PERMITIDO DB COMBINADAS	DE Mínimo 3 Sin limite el valor DE	Elementos Fundamentales Específicos Mín 2
DB mismas exigencias INDIVIDUAL		
Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación	Ondas Totales del Cuerpo <b>W</b> Mínimo 2	

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