

EXIGENCIAS TECNICAS 2023 GR

NIVEL AUTONÓMICO

Código FIG salvo las siguientes directrices

INDIVIDUALES

(Código FIG JUNIOR salvo las siguientes exigencias)

PREBENJAMÍN	
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD (MANOS LIBRES)	
Dificultad Corporal NO PERMITIDO DB COMBINADAS	
Máx 7 DB Valor máx 0,30	
<p>4 DIFICULTADES OBLIGATORIAS: VALOR 0.10</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. EQUILIBRIO PASSE (EN PLANTA) 2. SALTO TIJERA 3. GIRO PASSE (MIN. 1) 4. ESPAGAT (DCHA o IZDA) <p>3 DIFICULTADES A ELEGIR</p>	<p>OBLIGATORIO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. DOS PASOS DE DANZA 2. DOS PREACROBACIAS (DE DIFERENTES GRUPOS)
<p>Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación</p>	<p>Ondas Totales del Cuerpo W Mínimo 2</p>

BENJAMÍN	
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD (MANOS LIBRES)	
<p>Dificultad Corporal NO PERMITIDO DB COMBINADAS</p>	
Máx 7 DB Valor máx 0,40	
<p>4 DIFICULTADES OBLIGATORIAS:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. EQUILIBRIO PASSE (VALOR 0.10) 2. SALTO CORZA (VALOR 0.20) 3. GIRO PASSE (MIN. 1) (VALOR 0.10) 4. ESPAGAT EN ROTACIÓN (MÍN. 1) (VALOR 0.10) <p>3 DIFICULTADES A ELEGIR</p>	<p>OBLIGATORIO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. TRES PASOS DE DANZA (PENALIZACIÓN DE 0.50 POR CADA UNA QUE FALTE) 2. TRES PREACROBACIAS (DE DIFERENTES GRUPOS)
<p>Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación</p>	<p>Ondas Totales del Cuerpo W Mínimo 2</p>

ALEVÍN	
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD	
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	Ondas Totales del Cuerpo W Mínimo 2
Elementos Dinámicos con Rotación (R) (Se permiten los Riesgos de 1 sola rotación)	Mínimo 1 Máximo 8 (En orden de ejecución) Elem Fundam Específicos Mín 1 Elementos Fundamentales Mín 1
Máximo 4	
INFANTIL/CADETE/JUVENIL	
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD	
Dificultad Corporal (Conectados con elementos técnicos del aparato) NO PERMITIDO DB COMBINADAS	Dificultad de Aparato
Máx 7 DB Valor máx 0,50	DA
Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto	Ondas Totales del Cuerpo W Mínimo 2
Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación	Mínimo 1 Máximo 15 (En orden de ejecución)
Elementos Dinámicos con Rotación (R) (Se permiten los Riesgos de 1 sola rotación)	Elem FundamEspecíficos Mín 2 Elementos Fundamentales Mín 1
Máximo 4	
2 BD con manejo del aparato utilizando la mano no dominante (CINTA/PELOTA)	

PENALIZACIONES

DIFICULTAD	MIN / MAX	PENALIZACION 0,30
Dificultades Corporales DB	Mínimo 3	Menos de 3 Dificultades corporales realizadas Menos de 1 Dificultad de cada grupo corporal. Penalización por cada grupo ausente Ausencia de una dificultad corporal obligatoria (por cada una)
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)

PREBENJAMÍN		
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD		
<p>Dificultad Corporal</p> <p style="text-align: center;">NO PERMITIDO DB COMBINADAS</p> <p style="text-align: center;">Máx 7 DB Valor máx 0,30</p> <p>4 DIFICULTADES OBLIGATORIAS:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. EQUILIBRIO PASSE (EN PLANTA) 2. SALTO TIJERA 3. GIRO PASSE (MIN. 1) 4. ESPAGAT (DCHA o IZDA) <p>3 DIFICULTADES A ELEGIR</p>	<p style="text-align: center;">Dificultad con Colaboración DC</p> <p style="text-align: center;">Mínimo 4, Máximo 8</p> <p style="text-align: center;">Mínimo 1 C realizadas Mínimo 1 CC realizadas Mínimo 1 CR realizadas Mínimo 1 CL realizadas</p>	
<p>Grupos de Dificultad Corporal</p> <p>Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación</p>	<p>Ondas Totales del Cuerpo</p> <p style="text-align: center;">W</p> <p style="text-align: center;">Mínimo 2</p>	
BENJAMÍN		
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD		
<p>Dificultad Corporal</p> <p>Máximo 7 DB</p> <p style="text-align: center;">NO PERMITIDO DB COMBINADAS</p> <p style="text-align: center;">Máx 7 DB Valor máx 0,40</p> <p>4 DIFICULTADES OBLIGATORIAS:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. EQUILIBRIO PASSE 2. SALTO CORZA (VALOR 0.20) 3. GIRO PASSE (MIN. 1) 4. ESPAGAT EN ROTACIÓN (MÍN. 1) <p>3 DIFICULTADES A ELEGIR</p>	<p style="text-align: center;">Dificultad con Colaboración DC</p> <p style="text-align: center;">Mínimo 4, Máximo 10</p> <p style="text-align: center;">Mínimo 1 C realizadas Mínimo 1 CC realizadas Mínimo 1 CR realizadas Mínimo 1 CL realizadas</p>	

Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación	Ondas Totales del Cuerpo 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. <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. 	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 gimnasta realizando el riesgo corporal)	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 (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 (Valor máx 0,40)		
Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación	Ondas Totales del Cuerpo W Mínimo 2	
INFANTIL		
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 (Valor máx 0,40)		
Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación	Ondas Totales del Cuerpo W Mínimo 2	

CADETE/JUVENIL		
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 [*] o c ^W realizadas Mínimo 2 CC realizadas Mínimo 2 CR realizadas
DB Mínimo 3 NO PERMITIDO DB COMBINADAS	DE Mínimo 3 Distancia bonificada 8 m Sin limite el valor DE	Elementos Fundamentales Específicos Mín 2
DB mismas exigencias INDIVIDUAL (Valor máx 0,50)		
Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación	Ondas Totales del Cuerpo W Mínimo 2	

NOTA: Si el/la gimnasta o el conjunto realiza una dificultad de mayor valor del permitido la BD 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 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