

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) | |
| <p>Dificultad Corporal NO PERMITIDO DB COMBINADAS</p> | |
| 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 style="text-align: center;">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> | |
| <p>Máx 7 DB Valor máx 0,40</p> | |
| <p style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">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

EXIGENCIAS TÉCNICAS MODALIDAD PAREJAS



Se aplicará la normativa de autonómico del Trofeo de Promoción 2023:

Se distinguirán dos categorías:

- Categoría P: formadas por gimnastas de la categoría prebenjamín, benjamín y alevín (2016 al 2012). Participarán en Manos Libres. La duración del ejercicio será de 1:30 a 1:45.

| CATEGORÍA P | |
|--|--|
| COMPONENTES DE LA DIFICULTAD | |
| Dificultad Corporal Máximo 7 DB | Dificultad con Colaboración DC Mínimo 3- Máximo 10 |
| NO PERMITIDO DB COMBINADAS | Mínimo 1 C realizada |
| Máx 7 DB Valor máx 0,40 | Mínimo 1 CC realizada (mín. 2 acciones idénticas y sucesivas) |
| 4 DIFICULTADES OBLIGATORIAS: 1. EQUILIBRIO PASSE 2. SALTO CORZA (VALOR 0.20) 3. GIRO PASSE (MIN. 1) 4. ESPAGAT EN ROTACIÓN (MÍN. 1) | Mínimo 1 CR realizada |
| 3 DIFICULTADES A ELEGIR | Opcional: 1 CL realizada (no necesaria la altura de los hombros) |
| Grupos Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación | Ondas Totales del Cuerpo W Mínimo 2 |

- Categoría M: formadas por gimnastas de la categoría infantil, cadete y juvenil (2012 y anteriores). Participarán con 2 aros. La duración del ejercicio será de 1:45 a 2:00.

| CATEGORIA M | | |
|--|---|--|
| COMPONENTES DE LA DIFICULTAD | | |
| Dificultad Corporal (Conectados con elementos técnicos del aparato) Máximo 6 DB/DE | | Dificultad con Colaboración DC Mínimo 3- Máximo 12 |
| Dificultad sin intercambi o DB Mínimo 3 NO PERMITIDO DB COMBINADAS | Dificultad con intercambio DE Mínimo 3 Distancia bonificada 6 m Sin limite el valor DE | Mínimo 1  o  realizada (se permite lanzar y recuperar el propio aparato) |
| DB mismas exigencias INDIVIDUAL (Valor máx. 0,40) | | Mínimo 1 CC realizadas Mínimo 1 CR realizadas |
| Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación | Ondas Totales del Cuerpo W Mínimo 2 | Elementos Fundamentales Específicos Mín 1 |