

EXIGENCIAS TÉCNICAS 2024 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 SIN APOYO DE MANOS (DCHA o IZDA) <p>3 DIFICULTADES A ELEGIR</p>	
OBLIGATORIO:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. DOS PASOS DE DANZA (PENALIZACIÓN DE 0.50 POR CADA UNA QUE FALTE) 2. DOS ELEMENTOS PRE-ACROBÁTICOS DE DIFERENTES GRUPOS (PENALIZACIÓN DE 0.30 POR CADA UNA QUE FALTE) 	
Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación	Ondas Totales del Cuerpo W Mínimo 2

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>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>OBLIGATORIO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. TRES PASOS DE DANZA (PENALIZACIÓN DE 0.50 POR CADA UNA QUE FALTE) 2. TRES ELEMENTOS PRE-ACROBÁTICOS DE DIFERENTES GRUPOS (PENALIZACIÓN DE 0.30 POR CADA UNA QUE FALTE)
<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	Mínimo 1 Máximo 8 (En orden de ejecución) Elem Fundam Específicos Mín 1 Elementos Fundamentales Mín 1
Elementos Dinámicos con Rotación(R) (Se permiten los Riesgos de 1 sola rotación) 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 Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación	Ondas Totales del Cuerpo W Mínimo 2	Mínimo 1 Máximo 15 (En orden de ejecución) 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





DIFICULTAD	MIN / MAX	PENALIZACIÓN 0,30
Dificultades Corporales (DB)	Mínimo 3	Menos de 3 Dificultades corporales realizadas. Menos de 1 Dificultad de cada grupo corporal. Ausencia de algún grupo corporal (por cada uno) Ausencia de una dificultad corporal obligatoria (por cada una) Ausencia de un elemento pre-acrobático (por cada)
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.	Mínimo 2	Penalización por cada BD ausente
Dificultad de Aparato (DA) (en orden de ejecución)	Mínimo 1 Máximo (depende categoría)	Penalización por ausencia de mín 1 DA
Elementos Fundamentales Específicos del Aparato	Mín 1 ó 2 (depende categoría)	Penalización por cada Elem. Fundam. Espec. aparato ausente
Elementos Fundamentales del Aparato	Mín 1	Penalización por cada Elem. Fundam. aparato ausente
Pasos de Danza	Mín 2 ó 3 (depende categoría)	Penalización por cada paso de danza ausente

CONJUNTOS

(Código FIG JUNIOR salvo las siguientes exigencias)

PREBENJAMÍN	
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD	
Dificultad Corporal NO PERMITIDO DB COMBINADAS	Dificultad con Colaboración DC
Máx 7 DB Valor máx 0,30	Mínimo 4, Máximo 8
4 DIFICULTADES OBLIGATORIAS: <ol style="list-style-type: none"> 1. EQUILIBRIO PASSE (EN PLANTA) 2. SALTO TIJERA 3. GIRO PASSE (MIN. 1) 4. ESPAGAT SIN APOYO DE MANOS (DCHA o IZDA) 	Mínimo 1 C realizadas Mínimo 1 CC realizadas Mínimo 1 CR realizadas Mínimo 1 CL realizadas
3 DIFICULTADES A ELEGIR	
Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación	Ondas Totales del Cuerpo W Mínimo 2
BENJAMÍN	
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD	
Dificultad Corporal NO PERMITIDO DB COMBINADAS	Dificultad con Colaboración DC
Máx 7 DB Valor máx 0,40	Mínimo 4, Máximo 10
4 DIFICULTADES OBLIGATORIAS: <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) 	Mínimo 1 C realizadas Mínimo 1 CC realizadas Mínimo 1 CR realizadas Mínimo 1 CL realizadas
3 DIFICULTADES A ELEGIR	
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
<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 ningunagimnasta).</p>	0,10
<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).</p> <p>La relación/es pueden realizarse conjuntamente o por subgrupos.</p> <p>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. 	0,30
<p>CR: Colaboración con rotación corporal.</p> <p>Si más de una gimnasta realiza la rotación, estas deben ser idénticas.</p> <p>Es posible realizar la rotación con o sin ayuda de las compañeras, con o sin paso por encima, a través o por debajo.</p> <p>El valor será incrementado en 0,10 para cada gimnasta que realice la acción principal (Máximo 3 gimnasta realizando el riesgo corporal)</p>	0,10
<p>CL: es un tipo específico de colaboración en ejercicios de Conjunto, realizados elevando y sujetando a/el gimnasta en un nivel elevado.</p> <p>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.</p> <p>Ver Página 201 del Código para más aclaraciones</p>	0,20

ALEVÍN			
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD			
<p>Dificultad Corporal (Conectados con elementos técnicos del aparato) Máximo 6 DB/DE</p>		<p>Dificultad con Colaboración DC</p> <p>Mínimo 3, Máximo 10</p>	
<p>Dificultad sin intercambio (DB) Mínimo 3</p> <p>NO PERMITIDO DB COMBINADAS</p>	<p>Dificultad con intercambio (DE) Mínimo 3</p> <p>Distancia bonificada 6 m Sin límite el valor DE</p>	<p>Mínimo 1  o  realizadas</p> <p>Mínimo 1 CC realizadas</p> <p>Mínimo 1 CR realizadas</p>	
<p>DB mismas exigencias INDIVIDUAL (Valor máx 0,40)</p>		<p>Elementos Fundamentales Específicos Mín 1</p>	
<p>Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación</p>	<p>Ondas Totales del Cuerpo W Mínimo 2</p>		
INFANTIL			
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD			
<p>Dificultad Corporal (Conectados con elementos técnicos del aparato) Máximo 7 DB/DE (1 a elegir)</p>		<p>Dificultad con Colaboración DC</p> <p>Mínimo 6, Máximo 11</p>	
<p>Dificultad sin intercambio (DB) Mínimo 3</p> <p>NO PERMITIDO DB COMBINADAS</p>	<p>Dificultad con intercambio (DE) Mínimo 3</p> <p>Distancia bonificada 6 m Sin límite el valor DE</p>	<p>Mínimo 2  o  realizadas</p> <p>Mínimo 2 CC realizadas</p> <p>Mínimo 2 CR realizadas</p>	
<p>DB mismas exigencias INDIVIDUAL (Valor máx 0,40)</p>		<p>Elementos Fundamentales Específicos Mín 1</p>	
<p>Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación</p>	<p>Ondas Totales del Cuerpo W Mínimo 2</p>		

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 Mínimo 2 c [↗] o c [↘] realizadas Mínimo 2 CC realizadas Mínimo 2 CR realizadas Elementos Fundamentales Específicos Mín 2
Dificultad sin intercambio (DB) Mínimo 3 NO PERMITIDO DB COMBINADAS	Dificultad con intercambio (DE) Mínimo 3 Distancia bonificada 8 m Sin límite el valor DE	
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 endificultades 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.