

## EXIGENCIAS TÉCNICAS 2024 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>	
<b>Dificultad Corporal</b> NO PERMITIDO DB COMBINADAS	
Máx 7 DB Valor máx 0,30	
<b>4 DIFICULTADES OBLIGATORIAS: VALOR 0.10</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. EQUILIBRIO PASSE (EN PLANTA)</li> <li>2. SALTO TIJERA</li> <li>3. GIRO PASSE (MIN. 1)</li> <li>4. ESPAGAT SIN APOYO DE MANOS (DCHA o IZDA)</li> </ol>	
<b>3 DIFICULTADES A ELEGIR</b>	
<b>Grupos de Dificultad Corporal</b> Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación	<b>Ondas Totales del Cuerpo</b> <b>W</b> Mínimo 2
<b>OBLIGATORIO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. DOS PASOS DE DANZA (PENALIZACIÓN DE 0.50 POR CADA UNA QUE FALTE)</li> <li>2. DOS ELEMENTOS PRE-ACROBÁTICOS DE DIFERENTES GRUPOS (PENALIZACIÓN DE 0.30 POR CADA UNA QUE FALTE)</li> </ol>	

<b>BENJAMÍN</b>	
<b>COMPONENTES DE LA DIFICULTAD (MANOS LIBRES)</b>	
<p>Dificultad Corporal NO PERMITIDO DB COMBINADAS</p>	
<p>Máx 7 DB Valor máx 0,40</p> <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 (PENALIZACIÓN DE 0.50 POR CADA UNA QUE FALTE)</li> <li>2. TRES ELEMENTOS PRE-ACROBÁTICOS DE DIFERENTES GRUPOS (PENALIZACIÓN DE 0.30 POR CADA UNA QUE FALTE)</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	Ondas Totales del Cuerpo <b>W</b> 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		
<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 0,50		DA
Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación	Ondas Totales del Cuerpo <b>W</b> 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)

<b>PREBENJAMÍN</b>	
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD	
<p style="text-align: center;">Dificultad Corporal NO PERMITIDO DB COMBINADAS</p> <p style="text-align: center;">Máx 7 DB Valor máx 0,30</p> <p><b>4 DIFICULTADES OBLIGATORIAS:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. EQUILIBRIO PASSE (EN PLANTA)</li> <li>2. SALTO TIJERA</li> <li>3. GIRO PASSE (MIN. 1)</li> <li>4. ESPAGAT SIN APOYO DE MANOS (DCHA o IZDA)</li> </ol> <p><b>3 DIFICULTADES A ELEGIR</b></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</p> <p>Mín 1 Equilibrio</p> <p>Mín 1 Rotación</p>	<p>Ondas Totales del Cuerpo</p> <p style="text-align: center;"><b>W</b></p> <p style="text-align: center;">Mínimo 2</p>
<b>BENJAMÍN</b>	
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD	
<p style="text-align: center;">Dificultad Corporal NO PERMITIDO DB COMBINADAS</p> <p style="text-align: center;">Máx 7 DB Valor máx 0,40</p> <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 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>
<p>Grupos de Dificultad Corporal</p> <p>Mín 1 Salto</p> <p>Mín 1 Equilibrio</p> <p>Mín 1 Rotación</p>	<p>Ondas Totales del Cuerpo</p> <p style="text-align: center;"><b>W</b></p> <p style="text-align: center;">Mínimo 2</p>

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 ningunagimnasta).</p>	<b>0,10</b>
<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).</p> <p>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>	<b>0,30</b>
<p><b>CR:</b> Colaboración con rotación corporal.</p> <p>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>	<b>0,10</b>
<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.</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. Ver Página 201 del Código para más aclaraciones</p>	<b>0,20</b>

<b>ALEVÍN</b>			
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 <b>W</b> Mínimo 2</p>		
<b>INFANTIL</b>			
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 <b>W</b> Mínimo 2</p>		

CADETE/JUVENIL		
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD		
<b>Dificultad Corporal</b> (Conectados con elementos técnicos del aparato) Máximo 7 DB/DE (1 a elegir)		<b>Dificultad con Colaboración DC</b>  Mínimo 6, Máximo 12  Mínimo 2 c <sup>↗</sup> o c <sup>↘</sup> realizadas Mínimo 2 CC realizadas Mínimo 2 CR realizadas  Elementos Fundamentales Específicos Mín 2
<b>Dificultad sin intercambio (DB)</b> Mínimo 3  NO PERMITIDO DB COMBINADAS	<b>Dificultad con intercambio (DE)</b> Mínimo 3  Distancia bonificada 8 m Sin límite el valor DE	
<b>DB mismas exigencias INDIVIDUAL</b> (Valor máx 0,50)		
<b>Grupos de Dificultad Corporal</b> Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación	<b>Ondas Totales del Cuerpo</b>  <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 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.