

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. Penalización por cada grupo ausente. Penalización por cada dificultad corporal obligatoria ausente. Penalización por cada elemento pre-acrobático 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 (pelota y cinta)	Mínimo 2	Penalización por cada uno ausente
Dificultad de Aparato (DA) (en orden de ejecución)	Mínimo 1 Máx. según categoría	Penalización por ausencia de mín 1 DA
Elementos Fundamentales Específicos del Aparato	Mín. 1 o 2 Según categoría	Penalización por cada uno ausente
Elementos Fundamentales del Aparato	Mín. 1	Penalización por cada uno ausente
Pasos de Danza	Mín. 2 o 3 Según categoría	Penalización por cada uno ausente

CONJUNTOS



(Código FIG JUNIOR salvo las siguientes exigencias)

PREBENJAMÍN		
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD		
<p>Dificultad Corporal NO PERMITIDO DB COMBINADAS</p>	<p>Dificultad con Colaboración DC</p> <p>Mínimo 3, Máximo 8</p>	
<p>Máx. 7 DB Valor máx. 0,30</p> <p>DB mismas exigencias INDIVIDUAL</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 SIN APOYO DE MANOS (DCHA o IZDA) <p>3 DIFICULTADES A ELEGIR</p>	<p>Mínimo 1 C realizadas</p> <p>Mínimo 1 CC realizadas</p> <p>Mínimo 1 CR realizadas</p>	
<p>Grupos de Dificultad Corporal Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación</p>	<p>Ondas Totales del Cuerpo</p> <p>W</p> <p>Mínimo 2</p>	
BENJAMÍN		
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD		
<p>Dificultad Corporal NO PERMITIDO DB COMBINADAS</p>	<p>Dificultad con Colaboración DC</p>	
<p>Máx. 7 DB Valor máx. 0,40</p> <p>DB mismas exigencias INDIVIDUAL</p> <p>4 DIFICULTADES OBLIGATORIAS:</p>	<p>Mínimo 3, Máximo 10</p> <p>Mínimo 1 C realizadas</p> <p>Mínimo 1 CC realizadas</p> <p>Mínimo 1 CR realizadas</p>	

1. EQUILIBRIO PASSE 2. SALTO CORZA (VALOR 0.20) 3. GIRO PASSE (MIN. 1) 4. ESPAGAT EN ROTACIÓN (MÍN. 1) 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 ninguna gimnasta).</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. 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. 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> <p>No podrá haber repetición de rotación ni inversiones verticales. No se bonificará el paso a través/ por encima...</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 style="text-align: center;">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>Mínimo 1 c^* o $c\downarrow$ realizadas Mínimo 1 CC realizadas Mínimo 1 CR realizadas</p> <p>Distancia válida mínima de 6 m</p> <p>Elementos Fundamentales Específicos Mín 1</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>	
DB mismas exigencias INDIVIDUAL (Valor máx 0,40)		
<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>Mínimo 2 c^* o $c\downarrow$ realizadas Mínimo 2 CC realizadas Mínimo 2 CR realizadas</p> <p>Distancia válida mínima de 6 m</p> <p>Elementos Fundamentales Específicos Mín 1</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>	
DB mismas exigencias INDIVIDUAL (Valor máx 0,50)		
<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		
<p>Dificultad Corporal (Conectados con elementos técnicos del aparato)</p> <p>Máximo 7 DB/DE (1 a elegir)</p>		<p>Dificultad con Colaboración DC</p> <p>Mínimo 6, Máximo 12</p> <p>Mínimo 2  o  realizadas</p> <p>Mínimo 2 CC realizadas</p> <p>Mínimo 2 CR realizadas</p> <p>Distancia válida mínima de 6 m</p> <p>Elementos Fundamentales Específicos Mín 2</p>
<p>Dificultad sin intercambio (DB)</p> <p>Mínimo 3</p> <p>NO PERMITIDO DB COMBINADAS</p>	<p>Dificultad con intercambio (DE)</p> <p>Mínimo 3</p> <p>Distancia bonificada 8 m</p> <p>Sin límite el valor DE</p>	
<p>DB mismas exigencias INDIVIDUAL (Valor máx 0,50)</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>W</p> <p>Mínimo 2</p>	

PENALIZACIONES

DIFICULTAD	MIN / MAX	PENALIZACIÓN 0,30
Dificultades sin intercambio (DB)	Mínimo 3	<p>Menos de 3 Dificultades corporales realizadas.</p> <p>Menos de 1 Dificultad de cada grupo corporal.</p> <p>Penalización por cada grupo ausente.</p> <p>Penalización por cada dificultad corporal obligatoria ausente.</p> <p>Penalización por 1 dificultad de cada grupo corporal no ejecutada simultáneamente por las 5 gimnastas.</p>
Dificultades con intercambio (DE)	Mínimo 3	Menos de 3 DE realizados
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
Dificultad con Colaboración (DC)	Mínimo 2 Según categoría Máximo Según categoría	Penalización por cada colaboración ausente

Elementos Fundamentales Específicos del Aparato	Mínimo Según categoría	Penalización por cada uno ausente
Pasos de Danza	Mín. 2 o 3 Según categoría	Penalización por cada uno ausente

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