

# EXIGENCIAS TÉCNICAS 2025 GR NIVEL AUTONÓMICO B y C

## INDIVIDUALES

(Código FIG JUNIOR salvo las siguientes exigencias)

<b>PREBENJAMÍN</b>		
<b>COMPONENTES DE LA DIFICULTAD</b>		
DIFICULTAD CORPORAL		
Máx 5 DB Valor máx 0,40		
<b>3 DIFICULTADES OBLIGATORIAS DE VALOR 0.10</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. EQUILIBRIO PASSE (EN PLANTA O EN RELEVÉ)</li> <li>2. SALTO TIJERA</li> <li>3. ESPAGAT SIN APOYO DE MANOS (DCHA o IZDA)</li> </ol>		
<b>2 DIFICULTADES A ELEGIR</b>		
<b>GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL</b>		
Mín: 1 Salto	Mín: 1 Equilibrio	Mín: 1 Rotación

<b>BENJAMÍN</b>		
<b>COMPONENTES DE LA DIFICULTAD</b>		
DIFICULTAD CORPORAL		
Máx 5 DB Valor máx 0,40		
<b>3 DIFICULTADES OBLIGATORIAS</b>		
<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> </ol>		
<b>2 DIFICULTADES A ELEGIR</b>		
<b>GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL</b>		
Mín: 1 Salto	Mín: 1 Equilibrio	Mín: 1 Rotación

<b>ALEVÍN</b>	
<b>COMPONENTES DE LA DIFICULTAD (APARATO)</b>	
<b>DIFICULTAD CORPORAL</b> (Conectados con elementos técnicos del aparato)	<b>DIFICULTAD DE APARATO</b>
Máx 6 DB Valor máx 0,50	<b>DA</b> Mínimo 1 Máximo 8 (En orden de ejecución)
<b>GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL</b>	
Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación	
<b>ELEMENTOS DINÁMICOS CON ROTACIÓN(R)</b>	
(Se permiten los Riesgos de 1 sola rotación) Máximo 3	
<b>INFANTIL/CADETE/JUVENIL</b>	
<b>COMPONENTES DE LA DIFICULTAD (APARATO)</b>	
<b>DIFICULTAD CORPORAL</b> (Conectados con elementos técnicos del aparato)	<b>DIFICULTAD DE APARATO</b>
Máx 6 DB Valor máx 0,60	<b>DA</b> Mínimo 1 Máximo 12 (En orden de ejecución)
<b>GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL</b>	
Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación	
<b>ELEMENTOS DINÁMICOS CON ROTACIÓN(R)</b>	
(Se permiten los Riesgos de 1 sola rotación) Máximo 3	

## PENALIZACIONES

DIFICULTAD	MIN / MAX	PENALIZACIÓN 0,30 o 0,50
Dificultades Corporales DB	Mínimo 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menos de 3 dificultades corporales realizadas.</li> <li>• Menos de 1 Dificultad de cada grupo corporal.</li> <li>• Penalización por cada grupo ausente.</li> <li>• Penalización por cada dificultad corporal obligatoria ausente <b>(0.50)</b></li> </ul>
Equilibrio Tour Lento	Máximo 1 (en pie plano o Releve)	Más de 1 Equilibrio "Tour lento"
Dificultad de Aparato DA	Mínimo 1 Máx. según categoría	Ausente mín 1 DA

## CONJUNTOS

(Código FIG JUNIOR salvo las siguientes exigencias)

<b>PREBENJAMÍN</b>	
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD	
DIFICULTAD CORPORAL	DIFICULTAD CON COLABORACIÓN
<p>Máx. 5 DB Valor máx. 0,40</p> <p><b>3 DIFICULTADES OBLIGATORIAS DE VALOR 0.10</b></p> <p>1. EQUILIBRIO PASSE (EN PLANTA O EN RELEVE) 2. SALTO TIJERA 3. ESPAGAT SIN APOYO DE MANOS (DCHA o IZDA)</p> <p><b>2 DIFICULTADES A ELEGIR</b></p>	<p>DC</p> <p>Mínimo 5, Máximo 6</p> <p>Mínimo 1 CL realizadas Mínimo 2 CC realizadas Mínimo 2 CR realizadas</p>
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	
<p>Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación</p>	
<b>BENJAMÍN</b>	
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD	
DIFICULTAD CORPORAL	DIFICULTAD CON COLABORACIÓN
<p>Máx. 5 DB Valor máx. 0,40</p> <p><b>3 DIFICULTADES OBLIGATORIAS:</b></p> <p>1. EQUILIBRIO PASSE 2. SALTO CORZA (VALOR 0.20) 3. GIRO PASSE (MIN. 1)</p> <p><b>2 DIFICULTADES A ELEGIR</b></p>	<p>DC</p> <p>Mínimo 5, Máximo 7</p> <p>Mínimo 1 CL realizadas Mínimo 2 CC realizadas Mínimo 2 CR realizadas</p>
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	
<p>Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación</p>	

TIPOS DE COLABORACIONES MANOS LIBRES	VALOR
<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>0,20</b>
<p><b>CR:</b> 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>	<b>0,20</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 de la cadera del/la compañero/a que se encuentra en una posición de pie.</p>	<b>0,20</b>

<b>ALEVÍN</b>			
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD			
DIFICULTAD CORPORAL		DIFICULTAD CON COLABORACIÓN	
(Conectados con elementos técnicos del aparato)		DC  Mínimo 6, Máximo 8  Mínimo 1  o  realizadas Mínimo 1 CC realizadas Mínimo 1 CR realizadas	
Máximo 5 DB/DE			
DIFICULTAD SIN INTERCAMBIO	DIFICULTAD CON INTERCAMBIO		
DB Mínimo 3	DE Mínimo 2		
Valor máx. DB 0.50			
<b>GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL</b>			
Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación			

<b>INFANTIL</b>	
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD	
DIFICULTAD CORPORAL	DIFICULTAD CON COLABORACIÓN
(Conectados con elementos técnicos del aparato)	
Máximo 6 DB/DE	
DIFICULTAD SIN INTERCAMBIO	DIFICULTAD CON INTERCAMBIO
DB Mínimo 3	DE Mínimo 3
Valor máx. DB 0.60	
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	
Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación	
DC  Mínimo 6, Máximo 8  Mínimo 2 $c^*$ o $c_{\downarrow}$ realizadas Mínimo 2 CC realizadas Mínimo 2 CR realizadas	

<b>CADETE/JUVENIL</b>	
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD	
DIFICULTAD CORPORAL	DIFICULTAD CON COLABORACIÓN
(Conectados con elementos técnicos del aparato)	
Máximo 6 DB/DE	
DIFICULTAD SIN INTERCAMBIO	DIFICULTAD CON INTERCAMBIO
DB Mínimo 3	DE Mínimo 3
Valor máx. DB 0.60	
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	
Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación	
DC  Mínimo 6, Máximo 10  Mínimo 2 $c^*$ o $c_{\downarrow}$ realizadas Mínimo 2 CC realizadas Mínimo 2 CR realizadas	

## PENALIZACIONES

DIFICULTAD	MIN / MAX	PENALIZACIÓN 0,30 o 0,50
Dificultades sin intercambio DB	Mínimo 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menos de 3 Dificultades corporales realizadas.</li> <li>• Menos de 1 Dificultad de cada grupo corporal. Penalización por cada grupo ausente.</li> <li>• Penalización por cada dificultad corporal obligatoria ausente <b>(0,50)</b></li> <li>• Penalización por 1 dificultad de cada grupo corporal no ejecutada simultáneamente por las 5 gimnastas.</li> </ul>
Dificultades con intercambio DE	Mínimo según categoría	Menos DE realizados
Equilibrio Tour Lento	Máximo 1 (en pie plano o Releve)	Más de 1 Equilibrio "Tour lento"
Dificultad con Colaboración DC	Mínimo/ Máximo según categoría	Por cada colaboración 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.