# EXIGENCIAS TÉCNICAS 2026 GR
# NIVEL AUTONÓMICO B y C

# INDIVIDUALES

**(Código FIG JUNIOR salvo las siguientes directrices)**

| **PREBENJAMÍN** | | |
|---|---|---|
| **COMPONENTES DE LA DIFICULTAD** | | |
| DIFICULTAD CORPORAL | | |
| Máx 5 DB Valor máx 0,40<br><br>**3 DIFICULTADES OBLIGATORIAS DE VALOR 0.10**<br>1. EQUILIBRIO PASSE (EN PLANTA): 0,10<br>2. SALTO TIJERA<br>3. ESPAGAT SIN APOYO DE MANOS (DCHA o IZDA o FRONTAL): 0,10<br><br>**2 DIFICULTADES A ELEGIR** | | |
| **GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL** | | |
| Mín: 1 Salto | Mín: 1 Equilibrio | Mín: 1 Rotación |

| **BENJAMÍN** | | |
|---|---|---|
| **COMPONENTES DE LA DIFICULTAD** | | |
| DIFICULTAD CORPORAL | | |
| Máx 5 DB Valor máx 0,50<br><br>**3 DIFICULTADES OBLIGATORIAS**<br>1. EQUILIBRIO PASSE (EN RELEVÉ)<br>2. SALTO CORZA (VALOR 0.20)<br>3. GIRO PASSE (MIN. 1)<br><br>**2 DIFICULTADES A ELEGIR** | | |
| **GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL** | | |
| Mín: 1 Salto | Mín: 1 Equilibrio | Mín: 1 Rotación |

<table>
<tr><th colspan="2">ALEVÍN</th></tr>
<tr><th colspan="2">COMPONENTES DE LA DIFICULTAD (APARATO)</th></tr>
<tr><td>DIFICULTAD CORPORAL<br>(Conectados con elementos técnicos del aparato)</td><td>DIFICULTAD DE APARATO</td></tr>
<tr><td>Máx 6 DB Valor máx 0,50</td><td rowspan="5">DA<br>Mínimo 1 Máximo 8<br>(En orden de ejecución)</td></tr>
<tr><td>GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL</td></tr>
<tr><td>Mín 1 Salto<br>Mín 1 Equilibrio<br>Mín 1 Rotación</td></tr>
<tr><td>ELEMENTOS DINÁMICOS CON ROTACIÓN (R)</td></tr>
<tr><td>(Se permiten los Riesgos de 1 sola rotación)<br>Máximo 2</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td></tr>
<tr><th colspan="2">INFANTIL/CADETE/JUVENIL</th></tr>
<tr><th colspan="2">COMPONENTES DE LA DIFICULTAD (APARATO)</th></tr>
<tr><td>DIFICULTAD CORPORAL<br>(Conectados con elementos técnicos del aparato)</td><td>DIFICULTAD DE APARATO</td></tr>
<tr><td>Máx 6 DB Valor máx 0,60</td><td rowspan="5">DA<br>Mínimo 1 Máximo 12<br>(En orden de ejecución)</td></tr>
<tr><td>GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL</td></tr>
<tr><td>Mín 1 Salto<br>Mín 1 Equilibrio<br>Mín 1 Rotación</td></tr>
<tr><td>ELEMENTOS DINÁMICOS CON ROTACIÓN (R)</td></tr>
<tr><td>(Se permiten los Riesgos de 1 sola rotación)<br>Máximo 3</td></tr>
</table>

# PENALIZACIONES

| DIFICULTAD | MIN / MAX | PENALIZACIÓN 0,30 o 0,50 |
|---|---|---|
| Dificultades Corporales DB | Mínimo 3 | • Menos de 3 dificultades corporales realizadas.<br>• Menos de 1 Dificultad de cada grupo corporal.<br>• Penalización por cada grupo ausente.<br>• Penalización por cada dificultad corporal obligatoria ausente **(0.50)** |
| Equilibrio Tour Lento | Máximo 1<br>(en pie plano o Releve) | Más de 1 Equilibrio "Tour lento" |
| Dificultad de Aparato DA | Mínimo 1<br>Máx. según categoría | Ausente mín 1 DA |

# CONJUNTOS

**(Código FIG JUNIOR salvo las siguientes directrices)**

<table>
<tr><th colspan="2">PREBENJAMÍN</th></tr>
<tr><td colspan="2">COMPONENTES DE LA DIFICULTAD</td></tr>
<tr><td>DIFICULTAD CORPORAL</td><td>DIFICULTAD CON COLABORACIÓN</td></tr>
<tr><td>Máx. 5 DB Valor máx. 0,40<br><br>3 DIFICULTADES OBLIGATORIAS DE VALOR 0.10<br><br>1. EQUILIBRIO PASSE (EN PLANTA): 0,10<br>2. SALTO TIJERA<br>3. ESPAGAT SIN APOYO DE MANOS (DCHA o IZDA):0,10<br><br>2 DIFICULTADES A ELEGIR</td><td rowspan="3">DC<br><br>Mínimo 4, Máximo 6<br><br>Mínimo 2 CC realizadas<br>Mínimo 2 CR realizadas</td></tr>
<tr><td>GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL</td></tr>
<tr><td>Mín 1 Salto<br>Mín 1 Equilibrio<br>Mín 1 Rotación</td></tr>
<tr><th colspan="2">BENJAMÍN</th></tr>
<tr><td colspan="2">COMPONENTES DE LA DIFICULTAD</td></tr>
<tr><td>DIFICULTAD CORPORAL</td><td>DIFICULTAD CON COLABORACIÓN</td></tr>
<tr><td>Máx. 5 DB Valor máx. 0,50<br><br>3 DIFICULTADES OBLIGATORIAS:<br>1. EQUILIBRIO PASSE (EN RELEVÉ)<br>2. SALTO CORZA (VALOR 0.20)<br>3. GIRO PASSE (MIN. 1)<br>2 DIFICULTADES A ELEGIR</td><td rowspan="3">DC<br><br>Mínimo 4, Máximo 7<br><br>Mínimo 2 CC realizadas<br>Mínimo 2 CR realizadas</td></tr>
<tr><td>GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL</td></tr>
<tr><td>Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación</td></tr>
</table>

| TIPOS DE COLABORACIONES MANOS LIBRES | VALOR |
|---|---|
| **CC:** Las 5 gimnastas del conjunto crean una relación, ya sea directamente (por contacto con la/s gimnasta/s y/o paso a través, por encima o por debajo sin rotación corporal).<br><br>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.<br><br>• 1 gimnasta realizando la misma acción un mínimo de 3 veces seguidas.<br>• Varias gimnastas realizando una acción idéntica en sucesión para un total de un mínimo de 3 acciones. | **0,20** |
| **CR**: Colaboración con rotación corporal. Si más de una gimnasta realiza la rotación, estas deben ser idénticas.<br><br>Es posible realizar la rotación con o sin ayuda de las compañeras, con o sin paso por encima, a través o por debajo.<br><br>El valor será incrementado en 0,10 para cada gimnasta que realice la acción principal (Máximo 3 gimnastas realizando el riesgo corporal)<br><br>No podrá haber repetición de rotación ni inversiones verticales. No se bonificará el paso a través/ por encima. | **0,20** |

<table>
<tr><th colspan="3">ALEVÍN</th></tr>
<tr><td colspan="3">COMPONENTES DE LA DIFICULTAD</td></tr>
<tr><td colspan="2">DIFICULTAD CORPORAL</td><td>DIFICULTAD CON COLABORACIÓN</td></tr>
<tr><td colspan="2">(Conectados con elementos técnicos del aparato)<br><br>Máximo 5 DB/DE</td><td rowspan="7">DC<br><br>Mínimo 3, Máximo 8<br><br>Mínimo 1 c↗ o c⇊ realizadas<br>Mínimo 1 CC realizadas<br>Mínimo 1 CR realizadas</td></tr>
<tr><td>DIFICULTAD SIN INTERCAMBIO</td><td>DIFICULTAD CON INTERCAMBIO</td></tr>
<tr><td>DB<br>Mínimo 3</td><td>DE<br>Mínimo 2</td></tr>
<tr><td colspan="2">Valor máx. DB 0.50</td></tr>
<tr><td colspan="2">GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL</td></tr>
<tr><td colspan="2">Mín 1 Salto<br>Mín 1 Equilibrio<br>Mín 1 Rotación</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th colspan="3">INFANTIL</th></tr>
<tr><td colspan="3">COMPONENTES DE LA DIFICULTAD</td></tr>
<tr><td colspan="2">DIFICULTAD CORPORAL</td><td>DIFICULTAD CON COLABORACIÓN</td></tr>
<tr><td colspan="2">(Conectados con elementos técnicos del aparato)<br><br>Máximo 6 DB/DE</td><td rowspan="7">DC<br><br>Mínimo 6, Máximo 8<br><br>Mínimo 2 c↗ o c⇊ realizadas<br>Mínimo 2 CC realizadas<br>Mínimo 2 CR realizadas</td></tr>
<tr><td>DIFICULTAD SIN INTERCAMBIO</td><td>DIFICULTAD CON INTERCAMBIO</td></tr>
<tr><td>DB<br>Mínimo 3</td><td>DE<br>Mínimo 3</td></tr>
<tr><td colspan="2">Valor máx. DB 0.60</td></tr>
<tr><td colspan="2">GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL</td></tr>
<tr><td colspan="2">Mín 1 Salto<br>Mín 1 Equilibrio<br>Mín 1 Rotación</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th colspan="3">CADETE/JUVENIL</th></tr>
<tr><td colspan="3">COMPONENTES DE LA DIFICULTAD</td></tr>
<tr><td colspan="2">DIFICULTAD CORPORAL</td><td>DIFICULTAD CON COLABORACIÓN</td></tr>
<tr><td colspan="2">(Conectados con elementos técnicos del aparato)<br><br>Máximo 6 DB/DE</td><td rowspan="7">DC<br><br>Mínimo 6, Máximo 10<br><br>Mínimo 2 c↗ o c⇊ realizadas<br>Mínimo 2 CC realizadas<br>Mínimo 2 CR realizadas</td></tr>
<tr><td>DIFICULTAD SIN INTERCAMBIO</td><td>DIFICULTAD CON INTERCAMBIO</td></tr>
<tr><td>DB<br>Mínimo 3</td><td>DE<br>Mínimo 3</td></tr>
<tr><td colspan="2">Valor máx. DB 0.60</td></tr>
<tr><td colspan="2">GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL</td></tr>
<tr><td colspan="2">Mín 1 Salto<br>Mín 1 Equilibrio<br>Mín 1 Rotación</td></tr>
</table>

## PENALIZACIONES

| DIFICULTAD | MIN / MAX | PENALIZACIÓN 0,30 o 0,50 |
|---|---|---|
| Dificultades sin intercambio DB | Mínimo 3 | • Menos de 3 Dificultades corporales realizadas.<br>• Menos de 1 Dificultad de cada grupo corporal. Penalización por cada grupo ausente.<br>• Penalización por 1 dificultad de cada grupo corporal no ejecutada simultáneamente por las 5 gimnastas.<br>• Penalización por cada dificultad corporal obligatoria ausente **(0,50)** |
| Dificultades con intercambio DE | Mínimo según categoría | Menos DE de los exigidos |
| 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.