

EXIGENCIAS TECNICAS 2026 GR NIVEL INTERCOMARCAL

INDIVIDUALES

(Código FIG JUNIOR salvo las siguientes directrices)

PREBENJAMÍN

COMPONENTES DE LA DIFICULTAD

DIFICULTAD CORPORAL

Máx 5 DB Valor máx 0,30

3 DIFICULTADES OBLIGATORIAS: VALOR 0.10

1. EQUILIBRIO PASSE (EN PLANTA): 0.10
2. SALTO "CABALLITO"
3. GIRO PASSÉ (MIN. 180º): 0.10

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 0,40

3 DIFICULTADES OBLIGATORIAS:

1. EQUILIBRIO PASSE
2. SALTO TIJERA
3. GIRO PASSE (MIN. 360º)

2 DIFICULTADES A ELEGIR

GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL

Mín 1 Salto

Mín 1 Equilibrio

Mín 1 Rotación

ALEVÍN	
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD	
DIFICULTAD CORPORAL (Conectados con elementos técnicos del aparato)	DIFICULTAD DE APARATO
Máx 6 DB Valor máx 0,40	
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	
Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación	DA Mínimo 1 Máximo 6 (En orden de ejecución) (SE PERMITEN DA CON 1 CRITERIO: VALOR 0.10)
ELEMENTOS DINÁMICOS DE ROTACIÓN (R)	
(Se permiten los Riesgos de 1 sola rotación) Máximo 2	
INFANTIL/CADETE/JUVENIL	
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD	
DIFICULTAD CORPORAL (Conectados con elementos técnicos del aparato)	DIFICULTAD DE APARATO
Máx 6 DB Valor máx 0,40	
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	
Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación	DA Mínimo 1 Máximo 10 (En orden de ejecución) (SE PERMITEN DA CON 1 CRITERIO: VALOR 0.10)
ELEMENTOS DINÁMICOS DE ROTACIÓN (R)	
(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"> 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 (0,50)
Equilibrio Tour Lento	Máximo 1 (en pie plano o Releve)	Máx 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 directrices)

PREBENJAMÍN	
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD	
DIFICULTAD CORPORAL	DIFICULTAD CON COLABORACION
<p>Máx. 5 DB Valor máx. 0,30</p> <p>3 DIFICULTADES OBLIGATORIAS:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. EQUILIBRIO PASSE (EN PLANTA): 0.10 2. SALTO "CABALLITO": 0.10 3. GIRO PASSE (MIN. 180º): 0.10 <p>2 DIFICULTADES A ELEGIR</p>	<p>DC</p> <p>Mínimo 2, Máximo 6</p> <p>Mínimo 1 CC realizadas Mínimo 1 CR realizadas</p>
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	
<p>Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación</p>	
BENJAMÍN	
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD	
DIFICULTAD CORPORAL	DIFICULTAD CON COLABORACION
<p>Máx. 5 DB Valor máx. 0,40</p> <p>3 DIFICULTADES OBLIGATORIAS:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. EQUILIBRIO PASSE 2. SALTO TIJERA 3. GIRO PASSE (MIN. 360º) <p>2 DIFICULTADES A ELEGIR</p>	<p>DC</p> <p>Mínimo 2, Máximo 6</p> <p>Mínimo 1 CC realizadas Mínimo 1 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>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. 	0,20
<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>	0,20
ALEVÍN	
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD	
DIFICULTAD CORPORAL	DIFICULTAD CON COLABORACION
(Conectados con elementos técnicos del aparato) Máximo 5 DB/DE	DC
DIFICULTAD SIN INTERCAMBIO	DIFICULTAD CON INTERCAMBIO
DB Mínimo 3	DE Mínimo 2
Valor máx. DB 0,40	
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	
Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación	

INFANTIL		
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD		
DIFICULTAD CORPORAL		DIFICULTAD CON COLABORACION
(Conectados con elementos técnicos del aparato)		
Máximo 6 DB/DE		DC
DIFICULTAD SIN INTERCAMBIO	DIFICULTAD CON INTERCAMBIO	Mínimo 4, Máximo 7
DB Mínimo 3	DE Mínimo 3	Mínimo 1  o  realizadas Mínimo 2 CC realizadas Mínimo 1 CR realizadas
Valor máx. DB 0,50		
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL		
Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación		



CADETE/JUVENIL		
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD		
DIFICULTAD CORPORAL		DIFICULTAD CON COLABORACION
(Conectados con elementos técnicos del aparato) Máximo 6 DB/DE		DC
DIFICULTAD SIN INTERCAMBIO		Mínimo 6, Máximo 9
DB Mínimo 3		Mínimo 1 c [♂] o c [♀] realizadas Mínimo 1 CC realizadas Mínimo 1 CR realizadas
Valor máx. DB 0,50		
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL		
Mín 1 Salto Mín 1 Equilibrio Mín 1 Rotación		

PENALIZACIONES

DIFICULTAD	MIN / MAX	PENALIZACIÓN 0,30 o 0,50
Dificultades sin intercambio DB	Mínimo 3	<ul style="list-style-type: none"> Menos de 3 Dificultades corporales realizadas. Menos de 1 Dificultad de cada grupo corporal. Penalización por cada grupo ausente. Penalización por 1 dificultad de cada grupo corporal no ejecutada simultáneamente por las 5 gimnastas. 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

- 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.