

Las exigencias técnicas son orientativas para las entrenadoras y el nivel de dificultades que utilicen para los ejercicios dependerá del nivel de las gimnastas; no es obligatorio llevar las dificultades del nivel más alto ni llegar a la máxima nota permitida.

Se aplicará el Código F.I.G. Júnior en vigor (en cuanto a dimensiones de aparatos será de aplicación la normativa de la R.F.E.G. para categorías inferiores), salvo los puntos que se detallan a continuación:

## EJERCICIOS INDIVIDUALES

### EQUIPOS B

CATEGORIA	D	NIVEL DIF	COMBINACION DE PASOS DE DANZA S →	ELEMENTOS DINAMICOS CON ROTACION Y LANZAMIENTO	DIFICULTAD DEL APARATO (AD)	VALOR MAXIMO DE DIFICULTAD
Prebenjamín (M.L.) Benjamín (M.L.)	Máximo 4 Mínimo 3	A	Min. 1 máx. 4 Valor: 0,30			<b>1,60</b>
Benjamín (Pelota)	Máximo 4 Mínimo 3	A	Min. 1 máx. 4 Valor: 0,30	Máximo 1 	Máximo 4 AD (0'10)	<b>2,10</b>
Alevín (M.L.) Infantil (M.L.)	Máximo 4 Mínimo 3	A-B	Min. 1 máx. 4 Valor: 0,30			<b>2,00</b>
Alevín (Pelota)	Máximo 4 Mínimo 3	A-B	Min. 1 máx. 4 Valor: 0,30	Máximo 1 	Máximo 4 AD (0'10)	<b>2,50</b>
Infantil (Aro)	Máximo 4 Mínimo 3	A-B	Min. 1 máx. 4 Valor: 0,30	Máximo 1 	Máximo 4 AD (0'10)	<b>2,50</b>
Júnior (Aro) (Cuerda)	Máximo 4 Mínimo 3	A-B-C	Min. 1 máx. 4 Valor: 0,30	Máximo 2 	Máximo 4 AD (0'10)	<b>3,00</b>
Sénior (Cinta) (Mazas)	Máximo 4 Mínimo 3	A-B-C	Min. 1 máx. 4 Valor: 0,30	Máximo 2 	Máximo 4 AD (0'10) Y máximo 1 AD (0,20, 0,30 o 0,40)	<b>3,40</b>

### EQUIPOS A

CATEGORIA	D	NIVEL DIF	COMBINACION DE PASOS DE DANZA S →	ELEMENTOS DINAMICOS CON ROTACION Y LANZAMIENTO	DIFICULTAD DEL APARATO (AD)	VALOR MAXIMO DE DIFICULTAD
Prebenjamín (M.L.) Benjamín (M.L.)	Máximo 6 Mínimo 3	A	Min. 2 máx. 4 Valor: 0,30			<b>1,80</b>
Benjamín (Pelota)	Máximo 6 Mínimo 3	A	Min. 2 máx. 4 Valor: 0,30	Máximo 1 	Máximo 4 AD (0'10)	<b>2,30</b>
Alevín (M.L.) Infantil (M.L.)	Máximo 6 Mínimo 3	A-B-C	Min. 2 máx. 4 Valor: 0,30			<b>3,00</b>
Alevín (Pelota)	Máximo 6 Mínimo 3	A-B-C	Min. 2 máx. 4 Valor: 0,30	Máximo 2 	Máximo 4 AD (0'10) Y máximo 1 AD (0,20, 0,30 o 0,40)	<b>4,00</b>
Infantil (Aro)	Máximo 6 Mínimo 3	A-B-C	Min. 2 máx. 4 Valor: 0,30	Máximo 2 	Máximo 4 AD (0'10) Y máximo 1 AD (0,20, 0,30 o 0,40)	<b>4,20</b>
Júnior (Aro) (Cuerda)	Máximo 6 Mínimo 3	A-B-C	Min. 2 máx. 4 Valor: 0,30	Máximo 3 	Máximo 4 AD (0'10) Y máximo 1 AD (0,20, 0,30 o 0,40)	<b>4,40</b>
Sénior (Cinta) (Mazas)	Máximo 6 Mínimo 3	A-B-C	Min. 2 máx. 4 Valor: 0,30	Máximo 3 	Máximo 4 AD (0'10) Y máximo 2 AD (0,20, 0,30 o 0,40)	<b>4,80</b>

**ACLARACIÓN 1:** Se permitirá la realización de  $R \uparrow 1 = 0,10$  puntos + 1 posible criterio adicional 0,10 puntos (total 0,20 puntos) en las categorías Benjamín (A y B), Alevín (A y B), Infantil (B), **Junior** (B) y Sénior (B)

**ACLARACIÓN 2: Requerido en ejercicios de individual:** mínimo 1 elemento de Cada Grupo Técnico Fundamental del Aparato en cada ejercicio (Penalización 0,30 puntos por cada elemento en falta)

**ACLARACIÓN 3:** Ver Tipos de AD (0,20, 0,30 y 0,40) – ver CÓDIGO FIG página 31, punto 6.3. y 6.4.

### **DIFICULTAD DE APARATO (AD)**

Además de las Dificultades del Aparato (AD) del Código FIG de valor 0,20, 0,30 o 0,40 puntos, se permitirá realizar un máximo de 4 Dificultades del Aparato (AD) con valor de 0,10 puntos.

Para las Dificultades de Aparato (AD) con un valor de 0,10 puntos, se excluirá la exigencia de los siguientes párrafos del Código FIG que detallamos a continuación:

- “Una particularmente difícil sincronización técnica entre el aparato y el cuerpo”
- “Un interesante o innovador uso del aparato (no ejecutado sobre una base como los movimientos estándar para la GR”).

## EJERCICIOS DE CONJUNTO

### CONJUNTOS NIVEL B

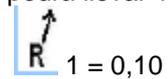
Se aplicará el Código F.I.G. Júnior en vigor (en cuanto a dimensiones de aparatos será de aplicación la normativa de la R.F.E.G. para categorías inferiores), salvo los puntos que se detallan a continuación:

**ACLARACIÓN:** Colaboraciones de riesgo son: CR, CR2, CRR y CRR2

#### Categorías Prebenjamín y Benjamín

EJERCICIOS DE MANOS LIBRES	
	PENALIZACIÓN 0,30
<p><b>Prebenjamín</b> Dificultad 2,00 puntos máximo 3 dificultades de 0,10 (1 de cada grupo corporal)</p> <p><b>Benjamín</b> Dificultad 3,00 puntos máximo 4 dificultades de nivel 0,10 – 0,20 (mínimo 1 de cada grupo, la otra a elección)</p>	<p>Si en la nota final de dificultad es más de 2,00 puntos (prebenjamín) - 3,00 puntos (benjamín)</p> <p>Si hay menos de 1 dificultad por cada Grupo Corporal (penalización por cada grupo ausente).</p> <p>Si hay menos dificultades corporales realizadas exigidas en cada categoría.</p> <p>Si en el ejercicio el valor de las dificultades corporales es más de 0,10 (prebenjamín) - 0,20 (benjamín)</p> <p>Si realizan dificultades múltiples (giros) o mixtas.</p>
Combinación de pasos de Danza: Mínimo 1	Por ausencia de 1 pasos de danza
<p>Elementos de colaboración entre las gimnastas con y/o sin rotación del cuerpo: mínimo 4 (entre las que figuran en la tabla de colaboraciones sin aparato)</p> <p><b>Prebenjamín:</b> 3 Colaboraciones de riesgo máximo <b>Benjamín:</b> 4 Colaboraciones de riesgo máximo</p>	Si hay menos de 4 colaboraciones <b>y/o más de las permitidas para cada categoría de riesgo</b>

**Categorías Alevín, Infantil, Junior y Sénior**

<b>Ejercicios de Aparato</b>	
	<b>PENALIZACIÓN DE 0,30</b>
<p><b>Alevín</b></p> <p>Dificultad 4,00 puntos máximo 4 dificultades: 3 aislada y 1 de intercambio. Valor máximo 0,20</p> <p><b>Infantil</b></p> <p>Dificultad 4,50 puntos máximo 4 dificultades: 3 aislada y 1 de intercambio. Valor máximo 0,20</p> <p><b>Junior y Sénior</b></p> <p>Dificultad 5,50 puntos máximo 5 dificultades: 3 aislada y 2 de intercambio. Valor máximo 0,30</p>	<p>Si la nota final de dificultad, es más- 4,00 puntos (alevín) – 4,50 puntos (infantil) – 5,50 puntos (junior y sénior)</p> <p>Si hay menos de 1 dificultad por cada grupo corporal (penalización por cada grupo ausente)</p> <p>Si hay menos de 3 dificultades corporales realizadas.</p> <p>Si hay menos de los intercambios exigidos.</p> <p>Si el valor de las dificultades corporales y de intercambio es mayor del permitido</p> <p>Si realizan dificultades múltiples (giros) o mixtas.</p>
Combinación de pasos de Danza: Mínimo 1	Por ausencia de 1 pasos de danza
<p>Para facilitar la labor de las entrenadoras, se va a permitir que se realice un Elemento Dinámico de Rotación y lanzamiento con una sola Rotación (solo podrá llevar 1 en el ejercicio)</p> 	<b>Si hay más de uno realizado</b>
<p>Colaboraciones-mínimo 4 CC:0,10 ilimitadas Colaboraciones de riesgo: máx. 6</p>	Si hay menos de 4 colaboraciones <b>y/o más de las permitidas de riesgo</b>

**ACLARACIÓN 1:** Para los conjuntos y grupos con o sin aparato se permitirán las colaboraciones sin lanzamiento (C): Gimnastas o aparatos pasando por encima, por debajo o a través de los movimientos de los aparatos o compañeras.

VALOR DE LA C: 0,10 puntos.

**ACLARACIÓN 2:** Ver CÓDIGO FIG página 68, punto 6. Colaboraciones (6.3. Tablas de Colaboraciones)

2.1. CC: mínimo 2 transmisiones durante la Colaboración de todas las gimnastas con un mínimo de 2 tipos de paso de uno o más aparatos

2.2. CR, CRR, CRRR: En los pasos por encima de los aparatos, estos no pueden estar simplemente tendidos en el suelo y tienen que elevarse al menos a la altura del nivel de la rodilla.

## CONJUNTOS NIVEL A

Se aplicará el Código F.I.G. Júnior en vigor (en cuanto a dimensiones de aparatos será de aplicación la normativa de la R.F.E.G. para categorías inferiores), salvo los puntos que se detallan a continuación:

### Categorías Prebenjamín y Benjamín

<b>Ejercicios de Manos Libres</b>	
	<b>PENALIZACIÓN 0,30</b>
<p><b>Prebenjamín</b> Dificultad 3,00 puntos máximo 3 dificultades de nivel 0,10 (1 de cada grupo corporal)</p> <p><b>Benjamín</b> Dificultad 4,00 puntos máximo 4 dificultades de nivel 0,10 – 0,20 (mínimo 1 de cada grupo, la otra a elección)</p>	<p>Si la nota final de dificultad es más de <b>3,00</b> (prebenjamín) – <b>4,00</b> (benjamín)</p> <p>Si hay menos de 1 dificultad por cada Grupo Corporal (penalización por cada grupo ausente).</p> <p>Si hay menos dificultades corporales realizadas de las exigidas en cada categoría.</p> <p>Si en el ejercicio el valor de las dificultades corporales es más de 0,10 (prebenjamín) – 0,20 (benjamín)</p> <p>Si realizan dificultades múltiples (giros) o mixtas.</p>
Combinación de pasos de Danza: Mínimo 1	Por ausencia de 1 pasos de danza
<p>Elementos de colaboración entre las gimnastas con y/o sin rotación del cuerpo: mínimo 4 (entre las que figuran en la tabla de colaboraciones sin aparato.)</p> <p><b>Prebenjamín:</b> 4 Colaboraciones de riesgo máximo</p> <p><b>Benjamín:</b> 5 Colaboraciones de riesgo máximo</p>	Si hay menos de 4 colaboraciones <b>y/o más de las permitidas para cada categoría de riesgo</b>

**Categorías Alevín, Infantil, Junior y Sénior**

<b>Ejercicios de Aparato</b>	
<b>PENALIZACIÓN 0,30</b>	
<b>Alevín</b>  Dificultad 4,50 puntos máximo.  4 dificultades: 3 dificultades corporales y 1 intercambio. Valor máximo 0,30  <b>Infantil</b>  Dificultad 5,50 puntos máximo.  4 dificultades: 3 dificultades corporales y 1 intercambio. Valor máximo 0,30  <b>Júnior/Sénior</b>  Dificultad 6,00 puntos máximo. 5 dificultades: 3 dificultades corporales y 2 intercambios. Valor máximo 0,40	<p><b>Si la nota final de dificultad, es más- 4,50 puntos (alevín) – 5,50 puntos (infantil) – 6,00 puntos (junior y sénior)</b></p> <p>Si hay menos de 1 dificultad por cada grupo corporal (penalización por cada grupo ausente).</p> <p>Si hay menos de 3 dificultades corporales realizadas.</p> <p>Si hay menos de los ED exigidos en cada categoría.</p> <p>Si en el ejercicio el valor de la BD y ED es mayor del permitido</p>
Combinación de pasos de Danza: Mínimo 1	Por ausencia de 1 pasos de danza
Para facilitar la labor de las entrenadoras, se va a permitir que se realice un Elemento Dinámico de Rotación y lanzamiento con una sola Rotación. (máximo 1 en el ejercicio)   1 = 0,10	<b>Si hay más de uno realizado.</b>
Colaboraciones-mínimo 4 CC:0,10 ilimitadas Colaboraciones de riesgo: máx. 8	Si hay menos de 4 colaboraciones <b>y/o más de las permitidas de riesgo</b>

**ACLARACIÓN 1:** Para los conjuntos y grupos con o sin aparato se permitirán las colaboraciones sin lanzamiento (C): Gimnastas o aparatos pasando por encima, por debajo o a través de los movimientos de los aparatos o compañeras. VALOR DE LA C: 0,10 puntos.

**ACLARACIÓN 2:** Ver CÓDIGO FIG página 68, punto 6. Colaboraciones (6.3. Tablas de Colaboraciones)

2.1. CC: mínimo 2 transmisiones durante la Colaboración de todas las gimnastas con un mínimo de 2 tipos de paso de uno o más aparatos

2.2. CR, CRR, CRRR: En los pasos por encima de los aparatos, estos no pueden estar simplemente tendidos en el suelo y tienen que elevarse al menos a la altura del nivel de la rodilla.

## GRUPOS

Se aplicará el Código F.I.G. Júnior en vigor, salvo los puntos que se detallan a continuación:

### Categorías MINI BABYS, PRE MINI, MINI Y JÚNIOR

<b>Ejercicios de Manos Libres</b>	
	<b>PENALIZACIÓN 0,30</b>
<p><b>Mini Babys</b> Dificultad 3,50 puntos máximo 3 dificultades de nivel 0,10 (1 de cada grupo corporal)</p> <p><b>Pre mini</b> Dificultad 4,00 puntos máximo 4 dificultades de nivel 0,10 (1 de cada grupo corporal y 1 a elección)</p> <p><b>Mini</b> Dificultad 5,00 puntos máximo 6 dificultades de nivel 0,10 A 0,30 (mín. 1 de cada grupo corporal).</p> <p><b>Júnior</b> Dificultad 6,00 puntos máximo 8 dificultades de nivel 0,10 a 0,40 (mín. 1 de cada grupo corporal).</p>	<p><b>Si la nota final de dificultad, es más- 3,50 puntos (mini babys) – 4,00 puntos (premini) – 5,00 puntos (mini) – 6,00 puntos (junior)</b></p> <p>Si hay menos de 1 dificultad por cada grupo corporal (penalización por cada grupo ausente).</p> <p>Si hay menos dificultades corporales realizadas, exigidas en cada categoría.</p> <p>Si el valor de las dificultades corporales es más del exigido en cada categoría.</p>
Combinación de pasos de Danza: Mínimo 1	Por ausencia de 1 pasos de danza
<p>Elementos de colaboración entre las gimnastas con y/o sin rotación del cuerpo: mínimo 6 entre las que figuran en la tabla de colaboraciones sin aparato.</p> <p><u>Hemos incluido unos elementos de colaboración nuevos, que consisten en colaboraciones en las que no importa el número de gimnastas que realizan el rol más arriesgado, formando pirámides y la duración de la pirámide es de 3" máximo.</u></p> <p>- 0.40 sin tener en cuenta el número de gimnastas que ejecutan el rol más arriesgado, o no ejecutan ningún rol, tan solo que se vea una pirámide (de todas las niñas formando algo)</p> <p><b>Mini babys:</b> mínimo 1 pirámide <b>Pre mini:</b> mínimo 2 pirámides <b>Mini:</b> mínimo 3 pirámides <b>Júnior:</b> mínimo 4 pirámides</p>	<p><b>Si hay menos de 6 colaboraciones</b></p> <p><b>Si hay menos del número mínimo de pirámides exigidas para cada categoría</b></p>

- **Nota. - La colaboración C exigirá una acción además del simple contacto.**

**Ejemplo** –caminar al ritmo de la música estando las gimnastas agarradas por la cintura **en una fila.**

<b>Ejercicios de Conjunto/Grupos Manos Libres- Colaboraciones sin aparato</b>				
<b>Valor</b>				<b>Tipos de Colaboración</b>
<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	
<b>C</b>				Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Por las 5 gimnastas</li> <li>• En subgrupos (pareja, trío, 4+1). Las acciones ejecutadas por los distintos subgrupos deberán tener el mismo valor.</li> <li>• Posible con “alzado” de una o varias gimnastas y/o con apoyo sobre las gimnastas</li> </ul>
	<b>CR 1 gimnasta</b>	<b>CR2 2-3 gimnastas</b>		Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un elemento dinámico de rotación del cuerpo</li> <li>• Es posible ejecutar un elemento dinámico con la ayuda de la (s) compañera (s) elevación.</li> </ul>
		<b>CRR 1 gimnasta</b>	<b>CRR2 2-3 gimnastas</b>	Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un elemento dinámico con rotación del cuerpo</li> <li>• Con paso por encima, debajo o a través de una o varias compañeras</li> <li>• Posible paso por encima, debajo o a través con la ayuda de una o más compañeras; apoyo activo sobre la (s) gimnasta (s) o elevación por una o más compañeras</li> </ul>
<b>Será imprescindible un cambio de formación para valorar dos colaboraciones consecutivas</b>				

**ACLARACIÓN COMPONENTES ARTÍSTICOS** – Ver CÓDIGO F.I.G., página 53, punto 4  
Componentes artísticos (cuadro explicativo)