






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.

INDIVIDUALES B Y EQUIPOS

CATEGORIA	D	NIVEL DIF	COMBINACION DE PASOS DE DANZA S →→→	ELEMENTOS DINAMICOS CON ROTACION Y LANZAMIENTO	VALOR MAXIMO DE DIFICULTAD
Pre-Benjamín Benjamín (M.L.)	Máximo 4 Mínimo 3	A	Min. 1 Máx. 4 Valor: 0,30		1,60
Alevín (M.L.)	Máximo 4 Mínimo 3	A-B	Min. 1 Máx. 4 Valor: 0,30		2,00
Alevín (Pelota)	Máximo 4 Mínimo 3	A-B	Min. 1 Máx. 4 Valor: 0,30	Máximo 1 	3,20
Infantil (Cuerda, Aro y Pelota)	Máximo 4 Mínimo 3	A-B	Min. 1 Máx. 4 Valor: 0,30	Máximo 1 	3,20
Cadete (Cinta, Aro y Mazas)	Máximo 4 Mínimo 3	A-B-C	Min. 1 Máx. 4 Valor: 0,30	Máximo 1 	4,40
Sénior (Pelota y Mazas)	Máximo 4 Mínimo 3	A-B-C	Min. 1 Máx. 4 Valor: 0,30	Máximo 1 	4,40

INDIVIDUALES A

CATEGORIA	D	NIVEL DIF	COMBINACION DE PASOS DE DANZA S →→→	ELEMENTOS DINAMICOS CON ROTACION Y LANZAMIENTO	VALOR MAXIMO DE DIFICULTAD
Prebenjamín (Manos Libres)	Máximo 6 Mínimo 3	A	Min. 1 Máx. 4 Valor: 0,30		1,80
Benjamín (Pelota)	Máximo 6 Mínimo 3	A	Min. 1 Máx. 4 Valor: 0,30	Máximo 1 	3,00
Alevín (Aro)	Máximo 6 Mínimo 3	A-B	Min. 1 Máx. 4 Valor: 0,30	Máximo 2 	3,60
Infantil (Cinta)	Máximo 6 Mínimo 3	A-B	Min. 1 Máx. 4 Valor: 0,30	Máximo 3 	3,60
Cadete (Cuerda)	Máximo 6 Mínimo 3	A-B-C	Min. 1 Máx. 4 Valor: 0,30	Sin límite 	5,00
Sénior (Mazas)	Máximo 6 Mínimo 3	A-B-C	Min. 1 Máx. 4 Valor: 0,30	Sin límite 	5,00

CONJUNTOS


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, Benjamín, Alevín

Ejercicios de Manos Libres	
<p>Prebenjamín Dificultad 3,00 puntos máximo 3 Dif. de nivel A (1 de cada grupo corporal)</p> <p>Benjamín Dificultad 4,00 puntos máximo 5 Dif. de nivel A – B (mínimo 1 de cada grupo)</p> <p>Alevín Dificultad 5,00 puntos máximo 6 Dif. de nivel A – B – C (mín. 1 de cada grupo)</p>	<p>Penalización de 0,30 puntos si en la ficha la nota final de dificultad es más de 3,00 puntos (prebenjamín), 4,00 puntos (benjamín), 5,00 puntos (alevín).</p>
<p>Prebenjamín Valor máximo de las dificultades corporales 0,10 sin intercambio (aislada)</p> <p>Benjamín Valor máximo de las dificultades corporales 0,10 – 0,20 sin intercambio (aislada)</p> <p>Alevín Valor máximo de las dificultades corporales 0,10 – 0,20 – 0,30 sin intercambio (aislada)</p>	<p>Penalización 0,30 puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si en la ficha/ejercicio el valor de las dificultades corporales es más de 0,10 (prebenjamín) – 0,20 (benjamín) – 0,30 (alevín).. - Si realizan dificultades múltiples (giros) o mixtas.
<p>Combinación de pasos de Danza: Mínimo 1</p>	
<p>Elementos de colaboración entre las gimnastas con y/o sin rotación del cuerpo: mínimo 6 entre las que figuran en la tabla inferior.</p> <p>Prebenjamín: 3 Colaboraciones de CRR máx.</p> <p>Benjamín: 4 Colaboraciones de CRR máx.</p> <p>Alevín: 5 Colaboraciones de CRR máx.</p>	

Ejercicios de Conjunto Manos Libres- Colaboraciones sin aparato				
Valor				Tipos de Colaboración
0.10	0.20	0.30	0.40	
C				Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> • Por las 5 gimnastas • En subgrupos (pareja, trío, 4+1.) • Posible con “alzado” de una o varias gimnastas y/o con apoyo sobre las gimnastas
	CR			Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> • Un elemento dinámico de rotación del cuerpo • Con la ayuda de la(s) compañera(s)/apoyo/“alzado” (esta opción no es exigida)
		CRR 1-2 gimnastas	CRR3 3 gimnastas	Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> • Un elemento dinámico con rotación del cuerpo • Con paso por encima, debajo o a través de una o varias compañeras • O, paso con apoyo sobre una o más compañeras
Será imprescindible un cambio de formación para valorar dos colaboraciones consecutivas				


Categorías Infantil, Cadete y Sénior

Ejercicios de Aparato	
Dificultad 5,00 puntos máximo infantil Dificultad 6,00 puntos máximo cadete y juvenil 5 Dif. Infantil: 3 aislada y 2 de intercambio 6 Dif. Cadete/Juvenil: 3 aislada y 3 de intercambio	Penalización de 0,30 puntos si en la ficha la nota final de dificultad es más de 5,00 puntos o 6,00 puntos
Valor máximo de las dificultades corporales aislada y de intercambio 0,30 (infantil) Valor máximo de las dificultades corporales aislada y de intercambio 0,40 (cadete- sénior)	Penalización 0,30 puntos - Si en la ficha/ejercicio el valor de las dificultades corporales es más de 0,30 o 0,40 puntos. - Si realizan dificultades múltiples (giros) o mixtas.
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; se reflejará en la ficha como  1 = 0,10	Penalización 0,30 si en la ficha/ejercicio lleva más de un EDR.

GRUPOS

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 MINI BABYS Y PRE MINI

Ejercicios de Manos Libres	
<p>Mini Babys</p> <p>Dificultad 3,50 puntos máximo</p> <p>3 Dif. de nivel A (1 de cada grupo corporal)</p> <p>Pre mini</p> <p>Dificultad 4,00 puntos máximo</p> <p>4 Dif. de nivel A (1 de cada grupo corporal y 1 a elección)</p>	<p>Mini Babys</p> <p>Penalización de 0,30 puntos si en la ficha la nota final de dificultad es más de 3,50 puntos</p> <p>Pre mini</p> <p>Penalización de 0,30 puntos si en la ficha la nota final de dificultad es más de 4,00 puntos.</p>
<p>Valor máximo de las dificultades corporales 0,10 sin intercambio (aislada)</p>	<p>Penalización 0,30 puntos si en la ficha/ejercicio el valor de las dificultades corporales es más de 0,10</p> <p>Si realizan dificultades múltiples (giros) o mixtas.</p>
<p>Combinación de pasos de Danza: Mínimo 1</p>	
<p>Elementos de colaboración entre las gimnastas con y/o sin rotación del cuerpo: mínimo 6 entre las que figuran en la tabla superior.</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" max.</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>Su símbolo es el siguiente: </p> <p>Mini babys: mínimo 1 pirámide Pre mini: mínimo. 2 pirámides</p>	

Categorías MINI Y JUNIOR

Ejercicios de Manos Libres	
<p>Mini Dificultad 5,00 puntos máximo 6 Dif. de nivel A - C (mín. 1 de cada grupo corporal)</p> <p>Junior Dificultad 6,00 puntos máximo 8 Dif. de nivel A - C (mín. 1 de cada grupo corporal)</p>	<p>Penalización de 0,30 puntos si en la ficha la nota final de dificultad es más de 5,00 puntos (Mini) 6,00 puntos (Junior)</p>
<p>Valor máximo de las dificultades corporales 0,30 sin intercambio (aislada)</p>	<p>Penalización 0,30 puntos si en la ficha/ejercicio el valor de las dificultades corporales es más de 0,30</p> <p>Si realizan dificultades múltiples (giros) o mixtas.</p>
<p>Combinación de pasos de Danza: Mínimo 1</p>	
<p>Elementos de colaboración entre las gimnastas con y/o sin rotación del cuerpo: mínimo 6 entre las que figuran en la tabla superior.</p> <p>Pirámides mínimas:</p> <p>Mini: mínimo 3 pirámides Junior: mínimo 4 pirámides</p>	