










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 y maestrías será de aplicación la normativa de la R.F.E.G. para categorías inferiores), salvo los puntos que se detallan a continuación:

### **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		<b>1,60</b>
Alevín (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 	<b>3,20</b>
Infantil (Cuerda, Aro y Pelota)	Máximo 4 Mínimo 3	A-B	Min. 1 Máx. 4 Valor: 0,30	Máximo 1 	<b>3,20</b>
Cadete (Aro y Mazas)	Máximo 4 Mínimo 3	A-B-C	Min. 1 Máx. 4 Valor: 0,30	Máximo 1 	<b>3,60</b>
Sénior (Pelota, Cinta y Mazas)	Máximo 4 Mínimo 3	A-B-C	Min. 1 Máx. 4 Valor: 0,30	Máximo 1 	<b>3,60</b>

### **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		<b>1,80</b>
Benjamín (Pelota)	Máximo 6 Mínimo 3	A	Min. 1 Máx. 4 Valor: 0,30	Máximo 1 	<b>3,00</b>
Alevín (Cuerda)	Máximo 6 Mínimo 3	A-B	Min. 1 Máx. 4 Valor: 0,30	Máximo 2 	<b>4,00</b>
Infantil (Aro)	Máximo 6 Mínimo 3	A-B	Min. 1 Máx. 4 Valor: 0,30	Máximo 3 	<b>4,30</b>
Cadete (Aro)	Máximo 6 Mínimo 3	A-B-C	Min. 1 Máx. 4 Valor: 0,30	Sin límite 	<b>5,50</b>
Sénior (Cinta)	Máximo 6 Mínimo 3	A-B-C	Min. 1 Máx. 4 Valor: 0,30	Sin límite 	<b>5,50</b>

Se permitirá en Alevín, Infantil, Cadete y Sénior que uno de los EDR sea con una sola rotación  1 = 0.10 puntos


## 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:

### Categorías Prebenjamín, Benjamín, Alevín

<b>Ejercicios de Manos Libres</b>	
<p><b>Prebenjamín</b>                      Dificultad 2,50 puntos máximo                      3 Dif. de nivel A (1 de cada grupo corporal)</p> <p><b>Benjamín</b>                      Dificultad 3,50 puntos máximo                      4 Dif. de nivel A – B (mínimo 1 de cada grupo, las otras a elección)</p> <p><b>Alevín</b>                      Dificultad 4,50 puntos máximo                      5 Dif. de nivel A – B (mín. 1 de cada grupo, las otras a elección)</p>	<p>Penalización de 0,30 puntos si en la nota final de dificultad es más de 2,50 puntos (prebenjamín) - 3,50 puntos (benjamín) - 4,50 puntos (alevín).</p> <p>Penalización de 0,30 puntos si hay menos de 1 dificultad por cada Grupo Corporal (penalización por cada grupo ausente).</p> <p>Penalización de 0,30 puntos si hay menos dificultades corporales realizadas exigidas en cada categoría.</p>
	<p>Penalización 0,30 puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si en el ejercicio el valor de las dificultades corporales es más de 0,10 (prebenjamín) - 0,20 (benjamín) - 0,30 (alevín).</li> <li>- Si realizan dificultades múltiples (giros) o mixtas.</li> </ul>
<p>Combinación de pasos de Danza: Mínimo 1</p>	<p>Penalización 0,30 puntos por ausencia de 1 pasos de danza</p>
<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 CRR máx.  <b>Benjamín:</b> 4 Colaboraciones de CRR máx.  <b>Alevín:</b> 5 Colaboraciones de CRR máx.</p>	<p>Penalización 0,30 puntos si hay menos de 4 colaboraciones</p>

**Categorías Infantil, Cadete y Sénior**

<b>Ejercicios de Aparato</b>	
<p>Dificultad 5,00 puntos máximo infantil</p> <p>Dificultad 6,00 puntos máximo cadete y sénior</p> <p>4 Dif. Infantil: 3 aislada y 1 de intercambio</p> <p>5 Dif. Cadete/Sénior: 3 aislada y 2 de intercambio</p>	<p>Penalización de 0,30 puntos si en la nota final de dificultad es más de 5,00 puntos o 6,00 puntos</p> <p>Penalización de 0,30 puntos si hay menos de 1 dificultad por cada grupo corporal (penalización por cada grupo ausente)</p> <p>Penalización de 0,30 puntos si hay menos de 3 dificultades corporales realizadas.</p> <p>Penalización de 0,30 puntos si hay menos de los intercambios exigidos en cada categoría.</p>
<p>Valor máximo de las dificultades corporales aislada y de intercambio 0,20 (infantil)</p> <p>Valor máximo de las dificultades corporales aislada y de intercambio 0,30 (cadete- sénior)</p>	<p>Penalización 0,30 puntos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si en el ejercicio el valor de las dificultades corporales es más de 0,20 o 0,30 puntos.</li> <li>- Si realizan dificultades múltiples (giros) o mixtas.</li> </ul>
<p>Combinación de pasos de Danza: Mínimo 1</p>	<p>Penalización 0,30 puntos por ausencia de 1 pasos de danza</p>
<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; se reflejará en la ficha como  1 = 0,10</p>	


## 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, Benjamín, Alevín

<b>Ejercicios de Manos Libres</b>	
<p><b>Prebenjamín</b> Dificultad 3,00 puntos máximo 3 Dif. de nivel A (1 de cada grupo corporal)</p> <p><b>Benjamín</b> Dificultad 4,00 puntos máximo 4 Dif. de nivel A – B (mínimo 1 de cada grupo, la otra a elección)</p>	<p>Penalización de 0,30 puntos si en la nota final de dificultad es más de 3,00 puntos (prebenjamín), 4,00 puntos (benjamín)</p> <p>Penalización de 0,30 puntos si hay menos de 1 dificultad por cada Grupo Corporal (penalización por cada grupo ausente).</p> <p>Penalización de 0,30 puntos si hay menos dificultades corporales realizadas exigidas en cada categoría.</p>
	<p>Penalización 0,30 puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si en el ejercicio el valor de las dificultades corporales es más de 0,10 (prebenjamín) – 0,20 (benjamín )</li> <li>- Si realizan dificultades múltiples (giros) o mixtas.</li> </ul>
<p>Combinación de pasos de Danza: Mínimo 1</p>	<p>Penalización 0,30 puntos por ausencia de 1 pasos de danza</p>
<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 CRR máx.</p> <p><b>Benjamín:</b> 5 Colaboraciones de CRR máx.</p>	<p>Penalización 0,30 puntos si hay menos de 4 colaboraciones</p>

**Categorías Alevín, Infantil, Cadete y Sénior**

<b>Ejercicios de Aparato</b>	
<p>Dificultad 5,00 puntos máximo alevín e infantil</p> <p>Dificultad 6,00 puntos máximo cadete y sénior</p> <p>4 Dif. Alevín/Infantil: 3 aislada y 1 de intercambio</p> <p>5 Dif. Cadete/Sénior: 3 aislada y 2 de intercambio</p>	<p>Penalización de 0,30 puntos si en la nota final de dificultad es más de 5,00 puntos o 6,00 puntos.</p> <p>Penalización de 0,30 puntos si hay menos de 1 dificultad por cada grupo corporal (penalización por cada grupo ausente)</p> <p>Penalización de 0,30 puntos si hay menos de 3 dificultades corporales realizadas.</p> <p>Penalización de 0,30 puntos si hay menos de los intercambios exigidos en cada categoría.</p>
<p>Valor máximo de las dificultades corporales aislada y de intercambio 0,30 (alevín - infantil)</p> <p>Valor máximo de las dificultades corporales aislada y de intercambio 0,40 (cadete- sénior)</p>	<p>Penalización 0,30 puntos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si en el ejercicio el valor de las dificultades corporales es más de 0,30 o 0,40 puntos.</li> <li>- Si realizan dificultades múltiples (giros) o mixtas.</li> </ul>
<p>Combinación de pasos de Danza: Mínimo 1</p>	<p>Penalización 0,30 puntos por ausencia de 1 pasos de danza</p>
<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; se reflejará en la ficha como  1 = 0,10</p>	

## GRUPOS

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

### Categorías MINI BABYS Y PRE MINI

<b>Ejercicios de Manos Libres</b>	
<p><b>Mini Babys</b> Dificultad 3,50 puntos máximo 3 Dif. de nivel A (1 de cada grupo corporal)</p> <p><b>Pre mini</b> Dificultad 4,00 puntos máximo 4 Dif. de nivel A (1 de cada grupo corporal y 1 a elección)</p>	<p><b>Mini Babys</b> Penalización de 0,30 puntos si en la nota final de dificultad es más de 3,50 puntos</p> <p><b>Pre mini</b> Penalización de 0,30 puntos si en 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 el 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>Penalización 0,30 puntos por ausencia de 1 pasos de danza</p>
<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</p>	

**Categorías MINI Y JUNIOR**

<b>Ejercicios de Manos Libres</b>	
<p><b>Mini</b> Dificultad 5,00 puntos máximo 6 Dif. de nivel A - C (mín. 1 de cada grupo corporal)</p> <p><b>Junior</b> 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 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 el 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>Penalización 0,30 puntos por ausencia de 1 pasos de danza</p>
<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><b>Pirámides mínimas:</b></p> <p><b>Mini:</b> mínimo 3 pirámides <b>Junior:</b> mínimo 4 pirámides</p>	

<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 deberá 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</b> <b>1</b> <b>gimnasta</b>	<b>CR2</b> <b>2-3</b> <b>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</b> <b>1</b> <b>gimnasta</b>	<b>CRR2</b> <b>2-3</b> <b>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>				

- **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.**