






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
Pre-Benjamín (M.L.) Benjamín (M.L.)	Máximo 4 Mínimo 3	A	Min. 1 Máx. 4 Valor: 0,30			1,60
Benjamín (Pelota)	Máximo 4 Mínimo 3	A	Min. 1 Máx. 4 Valor: 0,30	Máximo 1 	Máximo 4 AD (0'10)	2,20
Alevín (M.L.) Infantil (M.L.)	Máximo 4 Mínimo 3	A-B	Min. 1 Máx. 4 Valor: 0,30			2,00
Alevín (Cuerda)	Máximo 4 Mínimo 3	A-B	Min. 1 Máx. 4 Valor: 0,30	Máximo 1 	Máximo 4 AD (0'10)	2,60
Infantil (Aro)	Máximo 4 Mínimo 3	A-B	Min. 1 Máx. 4 Valor: 0,30	Máximo 1 	Máximo 4 AD (0'10)	2,60
Júnior (Mazas) (Pelota)	Máximo 4 Mínimo 3	A-B-C	Min. 1 Máx. 4 Valor: 0,30	Máximo 1 	Máximo 4 AD (0'10)	3,00
Sénior (Cinta) (Pelota)	Máximo 4 Mínimo 3	A-B-C	Min. 1 Máx. 4 Valor: 0,30	Máximo 1 	Máximo 4 AD (0'10)	3,00

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			1,80
Benjamín (Pelota)	Máximo 6 Mínimo 3	A	Min. 2 Máx. 4 Valor: 0,30	Máximo 1 	Máximo 4 AD (0'10)	2,40
Alevín (M.L.) Infantil (M.L.)	Máximo 6 Mínimo 3	A-B	Min. 2 Máx. 4 Valor: 0,30			2,40
Alevín (Cuerda)	Máximo 6 Mínimo 3	A-B	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)	3,80
Infantil (Aro)	Máximo 6 Mínimo 3	A-B	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)	4,10
Júnior (Mazas) (Pelota)	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)	4,70
Sénior (Pelota) (Cinta)	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)	5,10

ACLARACIÓN 1: Se permitirá en Benjamín (A y B), Alevín (B), Infantil (B), Cadete (B) y Sénior (B) que se realice un EDR con una sola rotación  $1 = 0.10$ puntos + 1 posible criterio adicional 0,10 puntos (total 0,20 puntos)

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

La mano no-dominante tiene que utilizarse para ejecutar elementos Técnicos Fundamentales o No Fundamentales del Aparato durante 2 BD (Pelota y Cinta)

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 individuales – ACLARACIÓN 3

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

EJERCICIOS DE CONJUNTO

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 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 e Infantil

Ejercicios de Manos Libres	
<p>Prebenjamín Dificultad 2,00 puntos máximo 3 Dificultades de nivel A (1 de cada grupo corporal)</p> <p>Benjamín Dificultad 3,00 puntos máximo 4 Dificultades de nivel A – B (mínimo 1 de cada grupo, las otras a elección)</p> <p>Alevín e Infantil Dificultad 4,00 puntos máximo 5 Dificultades 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 2,00 puntos (prebenjamín) - 3,00 puntos (benjamín) - 4,00 puntos (alevín e infantil).</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"> - Si en el ejercicio el valor de las dificultades corporales es más de 0,10 (prebenjamín) - 0,20 (benjamín, alevín e infantil). - Si realizan dificultades múltiples (giros) o mixtas.
Combinación de pasos de Danza: Mínimo 1	Penalización 0,30 puntos por ausencia de 1 pasos de danza
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.	Penalización 0,30 puntos si hay menos de 4 colaboraciones
<p>Prebenjamín: 3 Colaboraciones de CRR máximo Benjamín: 4 Colaboraciones de CRR máximo Alevín e Infantil: 5 Colaboraciones de CRR máximo</p>	

Categorías Benjamín, Alevín, Infantil, Cadete y Sénior

Ejercicios de Aparato	
<p>Dificultad 3,50 puntos máximo benjamín</p> <p>Dificultad 4,00 puntos máximo alevín</p> <p>Dificultad 4,50 puntos máximo infantil</p> <p>Dificultad 5,50 puntos máximo cadete y sénior</p> <p>4 Dificultades benjamín: 3 aislada y 1 de intercambio</p> <p>4 Dificultades alevín e infantil: 3 aislada y 1 de intercambio</p> <p>5 Dificultades cadete y sénior: 3 aislada y 2 de intercambio</p>	<p>Penalización de 0,30 puntos si en la nota final de dificultad es más 3,50 puntos (benjamín) – 4,00 puntos (alevín) – 4,50 puntos (infantil) – 5,50 puntos (cadete y sénior)</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 aisladas y de intercambio 0,20 (benjamín y alevín)</p> <p>Valor máximo de las dificultades corporales aislada y de intercambio 0,30 (infantil, cadete y sénior)</p>	<p>Penalización 0,30 puntos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si en el ejercicio el valor de las dificultades corporales es más de 0,20 (benjamín y alevín) o 0,30 puntos (infantil, cadete y sénior) - Si realizan dificultades múltiples (giros) o mixtas.
<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</p> <p> 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 e Infantil

Ejercicios de Manos Libres	
<p>Prebenjamín Dificultad 2,50 puntos máximo 3 Dificultades de nivel A (1 de cada grupo corporal)</p> <p>Benjamín Dificultad 3,50 puntos máximo 4 Dificultades de nivel A – B (mínimo 1 de cada grupo, la otra a elección)</p> <p>Alevín e Infantil Dificultad 4,50 puntos máximo 5 Dificultades de nivel A-B-C (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(prebenjamín) - 3,50 (benjamín) – 4,50 puntos (alevín e infantil)</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"> - Si en el ejercicio el valor de las dificultades corporales es más de 0,10 (prebenjamín) – 0,20 (benjamín) – 0,30 (alevín e infantil) - Si realizan dificultades múltiples (giros) o mixtas.
Combinación de pasos de Danza: Mínimo 1	Penalización 0,30 puntos 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>Prebenjamín: 3 Colaboraciones de CRR máximo</p> <p>Benjamín: 4 Colaboraciones de CRR máximo</p> <p>Alevín: 5 Colaboraciones de CRR máximo</p> <p>Infantil: 6 Colaboraciones de CRR máximo</p>	Penalización 0,30 puntos si hay menos de 4 colaboraciones

Categorías Benjamín, Alevín, Infantil, Cadete y Sénior

Ejercicios de Aparato	
<p>Dificultad 4,00 puntos máximo benjamín</p> <p>Dificultad 4,50 puntos máximo alevín</p> <p>Dificultad 5,00 puntos máximo infantil</p> <p>Dificultad 6,00 puntos máximo cadete y sénior</p> <p>4 Dificultades benjamín: 3 aislada y 1 de intercambio</p> <p>4 Dificultades alevín e infantil: 3 aislada y 1 de intercambio</p> <p>5 Dificultades cadete y 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 (benjamín)</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> <p>- Si en el ejercicio el valor de las dificultades corporales es más de 0,20 (benjamín) – 0,30 (alevín e infantil) - 0,40 puntos (cadete y sénior)</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>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</p> <p> 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

Ejercicios de Manos Libres	
<p>Mini Babys Dificultad 3,50 puntos máximo 3 Dificultades de nivel A (1 de cada grupo corporal)</p> <p>Pre mini Dificultad 4,00 puntos máximo 4 Dificultades de nivel A (1 de cada grupo corporal y 1 a elección)</p>	<p>Mini Babys Penalización de 0,30 puntos si en la nota final de dificultad es más de 3,50 puntos</p> <p>Pre mini 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>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 - B (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 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 0,20 (mini) y 0,30 puntos (junior).</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>Pirámides mínimas:</p> <p>Mini: mínimo 3 pirámides Junior: mínimo 4 pirámides</p>	

Ejercicios de Conjunto/Grupos 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). Las acciones ejecutadas por los distintos subgrupos deberá tener el mismo valor. • Posible con “alzado” de una o varias gimnastas y/o con apoyo sobre las gimnastas
	CR 1 gimnasta	CR2 2-3 gimnastas		Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> • Un elemento dinámico de rotación del cuerpo • Es posible ejecutar un elemento dinámico con la ayuda de la (s) compañera (s) elevación.
		CRR 1 gimnasta	CRR2 2-3 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 • 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
Será imprescindible un cambio de formación para valorar dos colaboraciones consecutivas				

- **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.

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