

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.

NOTA: SE VA A SEGUIR LA MISMA ESTRUCTURA QUE LA R.F.E.G.

**1. Para los circuitos Absoluto y Base se aplicarán las exigencias técnicas de la R.F.E.G.**

**2. Aparatos:**

Aparatos alrededor del practicable: Código FIG <http://www.fig-gymnastics.com/site/rules/app-norms> , respetando las medidas de los aparatos según las categorías.

<b>Medidas de los aparatos Código FIG para modalidad individual y Conjuntos, todos los niveles excepto:</b>	
Categoría Benjamín	Pelota mínimo 15 cm de diámetro
Categoría Alevín	Aro min 70 cm de diámetro Mazas min 35 cm de largo
Categoría Infantil	Mazas min 35 cm de largo Cinta min 4,5 m
Categoría Júnior, Cadete y Juvenil	Cinta min 5 m

**3. Dificultad del Aparato (AD):**

Además de las Dificultades del Aparato (AD) del Código FIG de valor 0,30 ó 0,40 puntos, se permitirá realizar **un máximo de 4 Dificultades del Aparato (AD) con valor de 0,20 puntos** en los siguientes niveles y categorías:

- **Nivel Absoluto categorías Benjamín, Alevín e Infantil:** Se pueden realizar dificultades del aparato (AD) con valor 0,30 (FIG); 0,40 (FIG) y **como máximo 4 AD de valor 0,20 (RFEG) puntos.**
- **Nivel Base, Copa , Precopa en todas las categorías con aparato:** Se pueden realizar dificultades del aparato (AD) con valor 0,30 (FIG); 0,40 (FIG) y **como máximo 4 AD de valor 0,20 (RFEG) puntos.**



Para las Dificultades del Aparato (AD) con un valor de 0,20 (RFEG) 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 regular como los movimientos estándar para la GR.”

#### 4.Exigencias técnicas según las distintas modalidades:

### COPA INDIVIDUAL Y EQUIPOS

Se aplicará el Código F.I.G. Júnior en vigor (**excepto la obligatoriedad de 2 BD con izquierda**) y salvo los puntos que se detallan a continuación:


#### Categorías Prebenjamín y Benjamín

Ejercicios de Aparato	
Dificultad 3,50 puntos máximo 6 Dificultades (mínimo una de cada GC)	
Valor máximo de las dificultades corporales 0,40 (aislada )	Penalización 0,30 puntos si se realizan dificultades corporales de un valor superior a 0,40 puntos.
Combinación de pasos de Danza 2 min	Penalización 0,30 puntos por ausencia del min 2 pasos de danza
Elementos Técnicos Fundamentales de Aparato (mínimo 1 de cada grupo)	Penalización de 0,30 puntos por cada elemento ausente
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 anotará  1 = 0,10 Benjamín 2 R permitidos (1 tan sólo de 0,10)	Penalización 0,30 si en el ejercicio lleva más de 2 R.



<b>Ejercicios de Manos Libres</b>	
Dificultad: 2.20 puntos máximo (Prebenjamín) y 3,00 puntos máximo (Benjamín) Prebenjamín: 4 Dificultades (mínimo 1 de cada GC) – nota 2.20 máx. Benjamín: 6 Dificultades (mínimo 1 de cada GC – nota 3,00 máx.	
Valor máximo de las dificultades corporales 0,40 (aislada)	Penalización 0,30 puntos: - Penalización 0,30 puntos si se realizan dificultades corporales de un valor superior a 0,40 puntos.
Combinación de pasos de Danza 2 min	Penalización 0,30 puntos por ausencia de 2 pasos de danza

### Categoría Alevín

<b>Ejercicios de Aparato</b>	
Dificultad 4,00 puntos máximo 6 Dificultades (mínimo una de cada GC)	
Valor máximo de las dificultades corporales 0,50 (aislada)	Penalización 0,30 puntos si se realizan dificultades de un valor superior a 0,50 puntos.
Combinación de pasos de Danza 2 min	Penalización 0,30 puntos por ausencia de 2 pasos de danza
Elementos Técnicos Fundamentales de Aparato (mínimo 1 de cada grupo)	Penalización de 0,30 puntos por cada elemento ausente
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 anotará como  <b>1 = 0,10</b> Alevín 2 R permitidos (1 tan sólo de 0,10)	Penalización 0,30 si en la ficha/ejercicio lleva más de 2 R.

**Categorías Infantil, Cadete y Juvenil**

<b>Ejercicios de Aparato</b>	
Dificultad 5,00 puntos máximo (infantil) Dificultad 6,00 puntos máximo (cadete y juvenil)	
Valor máximo de las dificultades corporales 0,60 (aislada) (infantil, cadete y juvenil)	Penalización 0,30 puntos: - Si se realizan dificultades corporales de un valor superior 0,60 puntos.
Elementos Técnicos Fundamentales de Aparato (mínimo 1 de cada grupo)	Penalización de 0,30 puntos por cada elemento ausente
Está permitido hacer 3 R máx en el ejercicio	Penalización 0,30 si en el ejercicio lleva más de 3 R.



## COPA CONJUNTOS

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

### Categorías Prebenjamín, Benjamín

Ejercicios de Manos Libres	
<p><b>Prebenjamín</b> Dificultad 5,00 puntos máximo Mínimo 3 y máximo 6 Dificultades de nivel A – B – C (mínimo 1 de cada grupo corporal)</p> <p><b>Benjamín</b> Dificultad 6,00 puntos máximo Mínimo 4 y máximo 8 Dificultades de nivel A – B – C - D (mínimo 1 de cada grupo corporal)</p>	<p>Penalización de 0,30 puntos si hay menos de 1 dif por cada Grupo Corporal. (penal por cada grupo ausente)</p> <p>Penalización de 0,30 puntos si hay menos de dif corporales realizadas, exigidas en cada categoría.</p>
<p><b>Prebenjamín</b> Valor máximo de las dificultades corporales 0,30 sin intercambio (aislada)</p> <p><b>Benjamín</b> Valor máximo de las dificultades corporales 0,40 sin intercambio (aislada)</p>	<p>Penalización 0,30 puntos: - Si el valor de las dificultades corporales es más de 0,30 (prebenjamín) – 0,40 (benjamín).</p>
Combinación de pasos de Danza: Mínimo 2	Penalización 0,30 puntos por ausencia de 2 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 inferior.	Penalización de 0,30 si hay menos de 4 colaboraciones.

Ejercicios de Conjunto Manos Libres- Colaboraciones sin aparato				
Valor				Tipos de Colaboración
0.10	0.20	0.30	0.40	
<b>C</b>				<p>Colaboración:</p> <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 1gimnasta</b>	<b>CR2 2-3 gimnastas</b>		<p>Colaboración:</p> <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>	<p>Colaboración:</p> <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</li> </ul>



				la ayuda de una o más compañeras; apoyo activo sobre la gimnasta(s) o elevación por una o más compañeras.
<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.

### Categorías Alevín, Infantil, Cadete y Juvenil

<b>Ejercicios de Aparato</b>	
Dificultad 7,00 puntos máximo	
3 Dificultades sin intercambio	
3 Dificultades con intercambio	Penalización de 0,30 puntos si hay menos de 1 dif por cada Grupo Corporal. (penal por cada grupo ausente)
Alevín, infantil, cadete y juvenil: 0,60	Penalización de 0,30 puntos si hay menos de 3 dif realizadas y si hay menos de 3 intercambios realizados.
	Penalización 0,30 puntos por ausencia de 2 pasos de danza
Valor máximo de las dificultades corporales (aislada) y de intercambio 0,60	Penalización 0,30 puntos: - Si en la ficha/ejercicio el valor de las dificultades aisladas o de intercambio es más de 0,60 puntos.

## PRECOPA

### **1. PRECOPA INDIVIDUAL**

Se aplicarán las mismas exigencias que en el circuito Copa Individual.

### **2. PRECOPA CONJUNTOS**

Se aplicarán las mismas exigencias que Copa Conjuntos



## PROMESAS

Recordamos que las gimnastas de promesas son niñas de escuela y lo que se quiere fomentar es el trabajo corporal de dichas gimnastas. Si el nivel de la gimnasta aumenta ésta debe ir avanzando dentro del circuito de competiciones de nivel progresivo que se ofrece desde esta federación.

### 1. PROMESAS C


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

#### Categorías Prebenjamín, Benjamín, Alevín

<b>Ejercicios de Manos Libres</b>	
<b>Prebenjamín</b> Dificultad 2,50 puntos máximo 3 Dif. de nivel A (1 de cada grupo corporal)	Penalización de 0,30 puntos si hay menos de 1 dif por cada Grupo Corporal. (penal por cada grupo ausente)
<b>Benjamín</b> Dificultad 3,50 puntos máximo 4 Dif. de nivel A – B (mínimo 1 de cada grupo, las otras a elección)	Penalización de 0,30 puntos si hay menos de dif corporales realizadas, exigidas en cada categoría.
<b>Alevín</b> Dificultad 4,50 puntos máximo 5 Dif. de nivel A – B (mín. 1 de cada grupo, las otras a elección)	
	Penalización 0,30 puntos:  - Si en ejercicio el valor de las dificultades corporales es más de 0,10 (prebenjamín) – 0,20 (benjamín) – 0,30 (alevín)..
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 superior.	Penalización de 0,30 si hay menos de 4 colaboraciones.
<b>Prebenjamín:</b> 3 Colaboraciones de CRR máx. <b>Benjamín:</b> 4 Colaboraciones de CRR máx. <b>Alevín:</b> 5 Colaboraciones de CRR máx.	



**Categorías Infantil, Cadete y Senior**

Dificultad 5,00 puntos máximo infantil Dificultad 6,00 puntos máximo cadete y juvenil 4 Dif. Infantil: 3 aislada y 1 de intercambio 5 Dif. Cadete/Senior: 3 aislada y 2 de intercambio	Penalización de 0,30 puntos si hay menos de 1 dif por cada Grupo Corporal. (penal por cada grupo ausente)  Penalización de 0,30 puntos si hay menos de 3 dif corporales realizadas  Penalización de 0,30 puntos si hay menos de los intercambios exigidos en cada categoría.
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- senior)	Penalización 0,30 puntos  - Si en el ejercicio el valor de las dificultades corporales es más de 0,30 o 0,40 puntos.
Combinación de pasos de Danza: Mínimo 1	Penalización 0,30 puntos por ausencia de 1 paso 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; se reflejará en la ficha como  1 = 0,10	

**2. PROMESAS B**





Se aplicará el Código F.I.G. Júnior en vigor, 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, las otras a elección)</p> <p><b>Alevín</b> Dificultad 5,00 puntos máximo 5 Dif. de nivel A, B, C (mín. 1 de cada grupo, las otras a elección)</p>	<p>Penalización de 0,30 puntos si hay menos de 1 dif por cada Grupo Corporal. (penal por cada grupo ausente)</p> <p>Penalización de 0,30 puntos si hay menos de dif corporales realizadas, exigidas en cada categoría.</p>
	<p>Penalización 0,30 puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si en 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 superior.</p> <p><b>Prebenjamín:</b> 4 Colaboraciones de CRR máx. <b>Benjamín:</b> 5 Colaboraciones de CRR máx. <b>Alevín:</b> 6 Colaboraciones de CRR máx.</p>	<p>Penalización de 0,30 si hay menos de 4 colaboraciones.</p>


**Cat**  
**eg**  
**orí**  
**as**

**Infantil, Cadete y Senior**

<p>Dificultad 5,00 puntos máximo infantil</p> <p>Dificultad 6,00 puntos máximo cadete y juvenil</p> <p style="padding-left: 40px;">4 Dif. Infantil: 3 aislada y 1 de intercambio</p> <p>5 Dif. Cadete/Senior: 3 aislada y 2 de intercambio</p>	<p>Penalización de 0,30 puntos si hay menos de 1 dif por cada Grupo Corporal. (penal por cada grupo ausente)</p> <p>Penalización de 0,30 puntos si hay menos de 3 dif 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 0,40 (infantil)</p> <p>Valor máximo de las dificultades corporales aislada y de intercambio 0,50 (cadete- senior)</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 0,40 o 0,50 puntos.</li> </ul>
	<p>Penalización 0,30 puntos por ausencia de 1 paso</p>



FEDERACIÓN  
ANDALUZA  
GIMNASIA

Combinación de pasos de Danza: Mínimo 1	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; se reflejará en la ficha como  1 = 0,10	




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

**Categorías Prebenjamín, Benjamín y Alevín**

<b>Ejercicios de Manos Libres</b>	
<p><b>Prebenjamín</b> Dificultad 4,00 puntos máximo 5 Dif. de nivel A - B (mínimo 1 de cada grupo corporal, las demás a elección)</p> <p><b>Benjamín</b> Dificultad 5,00 puntos máximo 6 Dif. de nivel A - B - C (mínimo 1 de cada grupo corporal, las demás a elección)</p> <p><b>Alevín</b> Dificultad 5,00 puntos máximo 6 Dif. de nivel A - B - C - D (mínimo 1 de cada grupo corporal, las demás a elección)</p>	<p>Penalización de 0,30 puntos si hay menos de 1 dif por cada Grupo Corporal. (penal por cada grupo ausente)</p> <p>Penalización de 0,30 puntos si hay menos de dif corporales realizadas, exigidas en cada categoría.</p>
<p><b>Prebenjamín</b> Valor máximo de las dificultades corporales 0,20 sin intercambio (aislada)</p> <p><b>Benjamín</b> Valor máximo de las dificultades corporales 0,30 sin intercambio (aislada)</p> <p><b>Alevín</b> Valor máximo de las dificultades corporales 0,40 sin intercambio (aislada)</p>	<p>Penalización 0,30 puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Si en la ficha/ejercicio el valor de las dificultades corporales es más de 0,20 (prebenjamín) – 0,30 (benjamín) – 0,40 (alevín)</li><li>- Si realizan dificultades múltiples (giros) o mixtas.</li></ul>
<p>Combinación de pasos de Danza: Mínimo 2</p>	<p>Penalización 0,30 puntos por ausencia de 2 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 superior.</p>	<p>Penalización de 0,30 si hay menos de 4 colaboraciones.</p>




### Categorías Infantil, Cadete y Juvenil

<b>Ejercicios de Aparato</b>	
Dificultad 6,00 puntos máximo Infantil Dificultad 7,00 puntos máximo cadete y Juvenil 6 Dif. Infantil: 3 aislada y 3 de intercambio 6 Dif. Cadete/Senior: 3 aislada y 3 de intercambio	Penalización de 0,30 puntos si hay menos de 1 dif por cada Grupo Corporal. (penal por cada grupo ausente)  Penalización de 0,30 puntos si hay menos de 3 dif corporales realizadas  Penalización de 0,30 puntos si hay menos de los intercambios exigidos en cada categoría.
Valor máximo de las dificultades corporales (aislada ) y de intercambio: 0,50 (infantil) Valor máximo de las dificultades corporales (aislada ) y de intercambio: 0,60 (cadete y sénior)	Penalización 0,30 puntos:  - Si en la ficha/ejercicio el valor de las dificultades corporales es más de 0,50 o 0,60 puntos.
Combinación de pasos de Danza: Mínimo 2	Penalización 0,30 puntos por ausencia de 2 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; se reflejará en la ficha como  1 = 0,10	

#### 4. 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>	
Valor máximo de las dificultades corporales 0,10 sin intercambio (aislada )	Penalización 0,30 puntos si en la ficha/ejercicio el valor de las dificultades corporales es más de 0,10
Combinación de pasos de Danza: Mínimo 1	Penalización 0,30 puntos por ausencia de 1 paso 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 superior.</p> <p>Hemos incluido unos elementos de colaboración nuevos, que consisten en colaboraciones en las que <u>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 style="text-align: center;">  </p> <p>Su símbolo es el siguiente:</p> <p><b>Mini babys:</b> mínimo 2 pirámide <b>Pre mini:</b> mínimo. 3 pirámides</p>	

**Categorías MINI Y JUNIOR**



### Ejercicios de Manos Libres

<p><b>Mini</b></p> <p>Dificultad 5,00 puntos máximo</p> <p>6 Dif. de nivel A - C (mín. 1 de cada grupo corporal)</p> <p><b>Junior</b></p> <p>Dificultad 6,00 puntos máximo</p> <p>8 Dif. de nivel A - C (mín. 1 de cada grupo corporal)</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>Combinación de pasos de Danza: Mínimo 1</p>	<p>Penalización 0,30 puntos por ausencia de 1 paso 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 superior.</p> <p><b>Pirámides mínimas:</b></p> <p><b>Mini:</b> mínimo 4 pirámides</p> <p><b>Junior:</b> mínimo 4 pirámides</p>	