



## EXIGENCIAS TÉCNICAS: EJERCICIOS INDIVIDUALES



Código FIG salvo las siguientes directrices:

### **PREBENJAMIN INDIVIDUAL - MANOS LIBRES**

DIFICULTAD CORPORAL:

1. Mínimo 3 / Máximo 4 de valor máximo 0.20. NO PERMITIDA DIFICULTAD COMBINADA.
2. Mínimo 1 dificultad debe ser de cada grupo corporal (un salto, un equilibrio, un giro y una a elección)
3. Mínimo 2 ondas totales del cuerpo.

NOTA MÁXIMA DE DIFICULTAD PARA CATEGORÍA PREBENJAMÍN = 0.80 PUNTOS

### **BENJAMIN INDIVIDUAL - MANOS LIBRES**

DIFICULTAD CORPORAL:

1. Mínimo 3 / Máximo 5 de valor máximo 0.30. NO PERMITIDA DIFICULTAD COMBINADA.
2. Mínimo 1 dificultad de cada grupo corporal (un salto, un giro y un equilibrio).
3. Mínimo 2 ondas totales de todo el cuerpo.

NOTA MÁXIMA DE DIFICULTAD PARA CATEGORÍA BENJAMIN = 1.50 PUNTOS

### **ALEVIN INDIVIDUAL - PELOTA**

DIFICULTAD CORPORAL:

1. Mínimo 3 / Máximo 6 de valor máximo 0.30, conectadas con elementos técnicos de aparato. NO PERMITIDA DIFICULTAD COMBINADA.
2. Mínimo 1 dificultad de cada grupo corporal (un salto, un giro y un equilibrio).
3. Mínimo 2 ondas totales de todo el cuerpo.
4. Elementos dinámicos de rotación: cada ejercicio tendrá como máximo 1 elemento dinámico de rotación, se permitirá de varias rotaciones o de una sola rotación (valor mínimo 0.10)

DIFICULTAD DE APARATO:

1. Mínimo 1 / Máximo 8, en orden de ejecución.
2. Elemento fundamentales específicos mínimo 1
3. Elementos fundamentales mínimo 1

NOTA MÁXIMA DE DIFICULTAD PARA CATEGORÍA ALEVIN = 4.00 PUNTOS



### **INFANTIL INDIVIDUAL - ARO**

#### DIFICULTAD CORPORAL:

1. Mínimo 3 / Máximo 6 de valor máximo 0.40, conectadas con elementos técnicos de aparato.  
NO PERMITIDA DIFICULTAD COMBINADA.
2. Mínimo 1 dificultad de cada grupo corporal (un salto, un giro y un equilibrio).
3. Mínimo 2 ondas totales de todo el cuerpo.
4. Elementos dinámicos de rotación: cada ejercicio tendrá como máximo 2 elemento dinámico de rotación, se permitirá de varias rotaciones o de una sola rotación (valor mínimo 0.10)

#### DIFICULTAD DE APARATO:

1. Mínimo 1 / Máximo 10, en orden de ejecución.
2. Elemento fundamentales específicos mínimo 1
3. Elementos fundamentales mínimo 1

NOTA MÁXIMA DE DIFICULTAD PARA CATEGORÍA INFANTIL = 4.50 PUNTOS

### **CADETE Y JUVENIL INDIVIDUAL- MAZAS**

#### DIFICULTAD CORPORAL:

1. Mínimo 3 / Máximo 6 de valor máximo 0.40, conectadas con elementos técnicos de aparato.  
NO PERMITIDA DIFICULTAD COMBINADA.
2. Mínimo 1 dificultad de cada grupo corporal (un salto, un giro y un equilibrio).
3. Mínimo 2 ondas totales de todo el cuerpo.
4. Elementos dinámicos de rotación: cada ejercicio tendrá como máximo 2 elemento dinámico de rotación, se permitirá de varias rotaciones o de una sola rotación (valor mínimo 0.10).

#### DIFICULTAD DE APARATO:

1. Mínimo 1 / Máximo 12, en orden de ejecución.
2. Elemento fundamentales específicos mínimo 1
3. Elementos fundamentales mínimo 1

NOTA MÁXIMA DE DIFICULTAD PARA CATEGORÍA CADETE Y JUEVNIL = 5.00 PUNTOS

### **PENALIZACIONES:**

1. Menos de 3 dificultades corporales - 0.30
2. Menos de una dificultad de cada grupo corporal - 0.30 (penalización **por cada** grupo ausente)
3. Más de un equilibrio «tour lento» - 0.30
4. Penalización por cada onda ausente -0.30
5. Dificultad de aparato ausente, mínimo 1 - 0.30
6. Elementos fundamentales del aparato, por cada uno ausente - 0.30
7. Elementos fundamentales específicos del aparato, por cada uno ausente - 0.30



### **PREBENJAMIN CONJUNTOS - MANOS LIBRES**

DIFICULTAD CORPORAL:

1. Mínimo 3 / Máximo 4 de valor máximo 0.20. NO PERMITIDA DIFICULTAD COMBINADA.
2. Mínimo 1 dificultad debe ser de cada grupo corporal (un salto, un equilibrio, un giro)
3. Mínimo 2 ondas totales del cuerpo.

DIFICULTAD DE COLABORACIÓN:

1. Mínimo 5 / Máximo 8.
2. Mínimo 3 CC realizadas
3. Mínimo 2 CR realizadas

NOTA MÁXIMA DE DIFICULTAD CATEGORÍA PREBENJAMÍN = 3.20 puntos

### **BENJAMÍN CONJUNTOS - MANOS LIBRES**

DIFICULTAD CORPORAL:

1. Mínimo 3 / Máximo 5 de valor máximo 0.30. NO PERMITIDA DIFICULTAD COMBINADA.
2. Mínimo 1 dificultad debe ser de cada grupo corporal (un salto, un equilibrio, un giro)
3. Mínimo 2 ondas totales del cuerpo.

DIFICULTAD DE COLABORACIÓN:

1. Mínimo 5 / Máximo 10.
2. Mínimo 3 CC realizadas
3. Mínimo 2 CR realizadas

NOTA MÁXIMA DE DIFICULTAD CATEGORÍA BENJAMÍN = 4.00 puntos

### **ALEVIN CONJUNTOS -PELOTA**

DIFICULTAD CORPORAL:

1. 3 dificultades sin intercambio y 2 con intercambio (valor máximo 0.3). NO PERMITIDA DIF COMBINADA.
2. Mínimo 1 dificultad debe ser de cada grupo corporal (un salto, un equilibrio, un giro)
3. Mínimo 2 ondas totales del cuerpo.

nota: los intercambios serán bonificados por distancia de **6 metros**

DIFICULTAD DE COLABORACIÓN:

1. Mínimo 5 / Máximo 10.
2. Mínimo 3 CC realizadas
3. Mínimo 2 CR realizadas
4. Mínimo 1 de cada uno de los Elementos fundamentales específicos

NOTA MÁXIMA DE DIFICULTAD CATEGORÍA ALEVIN = 3.60 puntos



### **INFANTIL CONJUNTO - 2 AROS/3 PELOTAS**

DIFICULTAD CORPORAL:

- 1.3 dificultades sin intercambio y 2 con intercambio (valor máximo 0.4). NO PERMITIDA DIF COMBINADA
2. Mínimo 1 dificultad debe ser de cada grupo corporal (un salto, un equilibrio, un giro)
3. Mínimo 2 ondas totales del cuerpo.

nota: los intercambios serán bonificados por distancia de **6 metros**

DIFICULTAD DE COLABORACIÓN:

1. Mínimo 5 / Máximo 10.
2. Mínimo 3 CC realizadas
3. Mínimo 2 CR realizadas
4. Mínimo 1 de cada uno de los Elementos fundamentales específicos

NOTA MÁXIMA DE DIFICULTAD CATEGORÍA INFANTIL = 4.20 puntos

### **CADETE/JUVENIL CONJUNTO -2 CINTAS/ 3 PELOTAS**

DIFICULTAD CORPORAL:

1. 3 dificultades sin intercambio y 2 con intercambio (valor máximo 0.4). NO PERMITIDA DIF COMBINADA
2. Mínimo 1 dificultad debe ser de cada grupo corporal (un salto, un equilibrio, un giro)
3. Mínimo 2 ondas totales del cuerpo.

nota: los intercambios serán bonificados por distancia de **6 metros**

DIFICULTAD DE COLABORACIÓN:

1. Mínimo 5 / Máximo 12.
2. Mínimo 3 CC realizadas
3. Mínimo 2 CR realizadas
4. Mínimo 1 de cada uno de los Elementos fundamentales específicos

NOTA MÁXIMA DE DIFICULTAD CATEGORÍA CADETE/ JUVENIL = 4.80 puntos

### **PENALIZACIONES:**

1. Menos del número de dificultades corporales exigidas - 0.30
2. Menos de una dificultad corporal de cada grupo - 0.30
- 3.1 dificultad corporal de cada grupo no ejecutada simultáneamente por las 5 gimnastas - 0.30
4. Menos de los intercambios exigidos - 0.30
5. por cada Onda ausente - 0.30
6. Menos de 3 Colaboraciones - 0.30
7. Menos de 3 CC realizadas - 0.30 por cada una ausente
8. Por cada elemento fundamental específico del aparato ausente - 0.30

**Nota: no será necesario tener 2 dificultades corporales realizando el elemento técnico con la mano no dominante en ninguna categoría**

