



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.

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

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.

## COMPETICIONES

### 1. PROMESAS

#### 1.1. PROMESAS 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>   |  |
|---|--|
| <b>Prebenjamín</b><br>Dificultad 3,00 puntos máximo<br>3 Dif. de nivel A (1 de cada grupo corporal)                                 | 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).  |
| <b>Benjamín</b><br>Dificultad 4,00 puntos máximo<br>5 Dif. de nivel A – B (mínimo 1 de cada grupo)                                  |  |
| <b>Alevín</b><br>Dificultad 5,00 puntos máximo<br>6 Dif. de nivel A – B – C (mín. 1 de cada grupo)                                  |  |
| <b>Prebenjamín</b><br>Valor máximo de las dificultades corporales 0,10 sin intercambio (aislada)                                    | Penalización 0,30 puntos:<br><br>- Si en la ficha/ejercicio el valor de las dificultades corporales es más de 0,10 (prebenjamín) – 0,20 (benjamín) – 0,30 (alevín)..<br><br>- Si realizan dificultades múltiples (giros) o mixtas. |
| <b>Benjamín</b><br>Valor máximo de las dificultades corporales 0,10 – 0,20 sin intercambio (aislada)                                |  |
| <b>Alevín</b><br>Valor máximo de las dificultades corporales 0,10 – 0,20 – 0,30 sin intercambio (aislada)                           |  |
| Combinación de pasos de Danza: Mínimo 1   |  |
| Elementos de colaboración entre las gimnastas con y/o sin rotación del cuerpo: mínimo 6 entre las que figuran en la tabla inferior. |  |
| <b>Prebenjamín:</b> 3 Colaboraciones de CRR máx.  |  |
| <b>Benjamín:</b> 4 Colaboraciones de CRR máx.   |  |
| <b>Alevín:</b> 5 Colaboraciones de CRR máx.   |  |



| Ejercicios de Conjunto Manos Libres- Colaboraciones sin aparato                                |           |                                  |                             |  |
|--|-----------|----------------------------------|-----------------------------|--|
| Valor  |           |                                  |                             | Tipos de Colaboración  |
| 0.10   | 0.20      | 0.30                             | 0.40                        |  |
| <b>C</b>   |           |                                  |                             | Colaboración:<br>• Por las 5 gimnastas<br>• En subgrupos (pareja, trío, 4+1.)<br>• Posible con “alzado” de una o varias gimnastas y/o con apoyo sobre las gimnastas                      |
|  | <b>CR</b> |                                  |                             | Colaboración:<br>• Un elemento dinámico de rotación del cuerpo<br>• Con la ayuda de la(s) compañera(s)/apoyo/“alzado” (esta opción no es exigida)  |
|  |           | <b>CRR<br/>1-2<br/>gimnastas</b> | <b>CRR3<br/>3 gimnastas</b> | Colaboración:<br>• Un elemento dinámico con rotación del cuerpo<br>• Con paso por encima, debajo o a través de una o varias compañeras<br>• O, paso con apoyo sobre una o más compañeras |
| <b>Será imprescindible un cambio de formación para valorar dos colaboraciones consecutivas</b> |           |                                  |                             |  |

### Categorías Infantil, Cadete y Juvenil

| Ejercicios de Aparato   |  |
|---|--|
| Dificultad 5,00 puntos máximo infantil<br>Dificultad 6,00 puntos máximo cadete y juvenil<br>5 Dif. Infantil: 3 aislada y 2 de intercambio<br>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)<br>Valor máximo de las dificultades corporales aislada y de intercambio 0,40 (cadete- sénior)  | Penalización 0,30 puntos<br>- Si en la ficha/ejercicio el valor de las dificultades corporales es más de 0,30 o 0,40 puntos.<br>- 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.  |




## 1.2. PROMESAS 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 y Benjamín

| <b>Ejercicios de Manos Libres</b>  |   |
|--|---|
| <p><b>Prebenjamín</b><br/>Dificultad 4,00 puntos máximo<br/>5 Dif. de nivel A - B (mínimo 1 de cada grupo corporal)</p> <p><b>Benjamín</b><br/>Dificultad 5,00 puntos máximo<br/>6 Dif. de nivel A – B – C (mínimo 1 de cada grupo corporal)</p> | <p>Penalización de 0,30 puntos si en la ficha la nota final de dificultad es más de 4,00 puntos (prebenjamín) o 5,00 puntos (benjamín)</p>  |
| <p><b>Prebenjamín</b><br/>Valor máximo de las dificultades corporales 0,20 sin intercambio (aislada)</p> <p><b>Benjamín</b><br/>Valor máximo de las dificultades corporales 0,30 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).</li> <li>- Si realizan dificultades múltiples (giros) o mixtas.</li> </ul> |
| Combinación de pasos de Danza: Mínimo 1  |   |
| Elementos de colaboración entre las gimnastas con y/o sin rotación del cuerpo: mínimo 6 entre las que figuran en la tabla superior.  |   |


### Categorías Alevín, Infantil, Cadete y Juvenil

| <b>Ejercicios de Aparato</b>  |   |
|---|---|
| <p>Dificultad 5,00 puntos máximo Alevín<br/>Dificultad 6,00 puntos máximo Infantil<br/>Dificultad 7,00 puntos máximo cadete y Juvenil<br/>6 Dif. Alevín: 3 aislada y 3 de intercambio<br/>6 Dif. Infantil: 3 aislada y 3 de intercambio<br/>6 Dif. Cadete/Juvenil: 3 aislada y 3 de intercambio</p> | <p>Penalización de 0,30 puntos si en la ficha la nota final de dificultad es más de 5,00 puntos, 6,00 puntos o 7,00 puntos</p>  |
| <p>Valor máximo de las dificultades corporales (aislada ) y de intercambio: 0,30 (alevín)<br/>Valor máximo de las dificultades corporales (aislada ) y de intercambio: 0,40 (infantil)<br/>Valor máximo de las dificultades corporales (aislada ) y de intercambio: 0,50 (cadete y sénior)</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 0,30, 0,40 o 0,50 puntos.</li> <li>- Si realizan dificultades múltiples (giros) o mixtas.</li> </ul> |
| <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>                | <p>Penalización 0,30 si en la ficha/ejercicio lleva más de un EDR.</p>  |

### 1.3. 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

| <b>Ejercicios de Manos Libres</b>  |  |
|--|--|
| <p><b>Mini Babys</b><br/>Dificultad 3,50 puntos máximo<br/>3 Dif. de nivel A (1 de cada grupo corporal)</p> <p><b>Pre mini</b><br/>Dificultad 4,00 puntos máximo<br/>4 Dif. de nivel A (1 de cada grupo corporal y 1 a elección)</p>   | <p><b>Mini Babys</b><br/>Penalización de 0,30 puntos si en la ficha la nota final de dificultad es más de 3,50 puntos</p> <p><b>Pre mini</b><br/>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><b>Mini babys:</b> mínimo 1 pirámide<br/><b>Pre mini:</b> mínimo. 2 pirámides</p> |  |



**Categorías MINI Y JUNIOR**

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

## **2. PRECOPA**

### **2.1. PRECOPA INDIVIDUAL**

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

### **2.2. PRECOPA CONJUNTOS**

Se aplicarán las mismas exigencias que en circuito Promesas A.



### 3. COPA

#### 3.1. COPA 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

| <b>Ejercicios de Manos Libres</b>  |   |
|--|---|
| <p><b>Prebenjamín</b><br/>Dificultad 5,00 puntos máximo<br/>Mínimo 3 y máximo 6 Dificultades de nivel A – B – C (mínimo 1 de cada grupo corporal)</p> <p><b>Benjamín</b><br/>Dificultad 6,00 puntos máximo<br/>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 en la ficha la nota final de dificultad es más de 5,00 puntos (Prebenjamín) o 6,00 puntos (Benjamín).</p>   |
| <p><b>Prebenjamín</b><br/>Valor máximo de las dificultades corporales 0,30 sin intercambio (aislada)</p> <p><b>Benjamín</b><br/>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 0,30 (prebenjamín) – 0,40 (benjamín).</li> <li>- Si realizan dificultades múltiples (giros) o mixtas.</li> </ul> |
| Combinación de pasos de Danza: Mínimo 1  |   |
| Elementos de colaboración entre las gimnastas con y/o sin rotación del cuerpo: mínimo 6 entre las que figuran en la tabla superior.  |   |

#### Categorías Alevín, Infantil, Cadete y Juvenil

| <b>Ejercicios de Aparato</b>  |   |
|---|---|
| <p>Dificultad 7,00 puntos máximo<br/>4 Dificultades sin intercambio<br/>4 Dificultades con intercambio<br/>Alevín, infantil, cadete y juvenil: 0,60</p> | <p>Penalización de 0,30 puntos si en la ficha la nota final de dificultad es más de 7,00 puntos.</p>  |
| <p>Valor máximo de las dificultades corporales (aislada) y de intercambio 0,60</p>  | <p>Penalización 0,30 puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si en la ficha/ejercicio el valor de las dificultades aisladas o de intercambio es más de 0,60 puntos.</li> <li>- Si realizan dificultades múltiples (giros) o mixtas.</li> </ul> |
|   | <p>Penalización 0,30 si en la ficha/ejercicio lleva más de un EDR.</p>  |




### 3.2. COPA INDIVIDUAL Y EQUIPOS

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:


#### Categorías Prebenjamín y Benjamín

| <b>Ejercicios de Manos Libres</b>   |  |
|---|--|
| Dificultad: <b>2.20</b> puntos máximo (Pre benjamín) y <b>3,00</b> puntos máximo (Benjamín)<br>Prebenjamín: 4 Dificultades (mínimo 1 de cada GC) – nota <b>2.20 máx.</b><br>Benjamín: 6 Dificultades (mínimo 1 de cada GC – nota <b>3,00 máx.</b> | Penalización de 0,30 puntos si en la ficha la nota final de dificultad es más de <b>2.20 o 3,00</b> puntos.  |
| Valor máximo de las dificultades corporales 0,40 (aislada)  | Penalización 0,30 puntos:<br>- Si en la ficha/ejercicio el valor de las dificultades corporales es más de 0,40 puntos.<br>- Si realizan dificultades múltiples (giros) o mixtas. |


| <b>Ejercicios de Aparato</b>  |  |
|---|--|
| <b>Dificultad 3,50 puntos máximo</b><br><b>6 Dificultades (mínimo una de cada GC)</b>   | <b>Penalización de 0,30 puntos si en la ficha la nota final de dificultad es más de 3,50 puntos</b>  |
| <b>Valor máximo de las dificultades corporales 0,40 (aislada )</b>  | <b>Penalización 0,30 puntos si en la ficha/ejercicio el valor de las dificultades corporales es más de 0,40 puntos.</b><br><b>Si realizan dificultades múltiples (giros) o mixtas.</b> |
| <b>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</b><br> <b>1 = 0,10</b><br><b>Benjamín 2 EDR permitidos (1 tan sólo de 0,10)</b> | <b>Penalización 0,30 si en la ficha/ejercicio lleva más de 2 EDR.</b>  |



### Categoría Alevín

| <b>Ejercicios de Aparato</b>  |  |
|---|--|
| Dificultad 4,00 puntos máximo<br>6 Dificultades (mínimo una de cada GC)   | Penalización de 0,30 puntos si en la ficha la nota final de dificultad es más de 4,00 puntos   |
| Valor máximo de las dificultades corporales 0,50 (aislada )   | Penalización 0,30 puntos si en la ficha/ejercicio el valor de las dificultades corporales es más de 0,50 puntos.<br>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<br> <b>1 = 0,10</b><br>Alevín 2 EDR permitidos (1 tan sólo de 0,10) | Penalización 0,30 si en la ficha/ejercicio lleva más de 2 EDR.   |

### Categorías Infantil, Cadete y Juvenil

| <b>Ejercicios de Aparato</b>  |  |
|---|--|
| Dificultad 5,00 puntos máximo (infantil)<br>Dificultad 6,00 puntos máximo (cadete y juvenil)  | Penalización de 0,30 puntos si en la ficha la nota final de dificultad es más de 5,00 o 6,00 puntos  |
| Valor máximo de las dificultades corporales 0,60 (aislada) (infantil, cadete y juvenil)   | Penalización 0,30 puntos:<br>- Si en la ficha/ejercicio el valor de las dificultades corporales es más de 0,60 puntos.<br>- 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  <b>1 = 0,10</b><br><b>(TAN SOLO UNO DE LOS PERMITIDOS SE PODRA HACER ASI de 0,10) Sólo categoría infantil.</b> | Penalización 0,30 si en la ficha/ejercicio lleva más EDR de los permitidos en cada categoría.  |

**NOTA ACLARATORIA SE APLICA CODIGO FIG JUNIOR EN TODOS SU APARTADOS EXCEPTO EN LOS PUNTOS QUE SE HAN IDO ESPECIFICANDO.**

**EJ: N° DE DIF PROGRAMA JUNIOR MIN 4 Y MAX 7., N° DE RIESGOS MÁX 3 PAG 42 DEL CODIGO.**