

GR

EXIGENCIAS
TÉCNICAS
2025



rfeg

real federación española de gimnasia

CREER VALE
ORO

EXIGENCIAS TÉCNICAS GR 2025

NIVEL BASE INDIVIDUAL

Código FIG Junior salvo las siguientes directrices:

PREBENJAMÍN	
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD (APARATO)	
DIFICULTAD CORPORAL	DIFICULTAD DE APARATO
(Conectados con elementos técnicos del aparato)	<p>DA</p> <p>Mínimo 1 Máximo 5</p> <p>(En orden de ejecución)</p>
Máx. 5 DB Valor máx. 0.50	
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	
<p>Mín. 1 Salto</p> <p>Mín. 1 Equilibrio</p> <p>Mín. 1 Rotación</p>	
ELEMENTOS BÁSICOS DE ROTACIÓN (R)	
Máximo 2	
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD (MANOS LIBRES)	
DIFICULTAD CORPORAL	
Máx. 5 DB Valor máx. 0.50	
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	
<p>Mín. 1 Salto</p> <p>Mín. 1 Equilibrio</p> <p>Mín. 1 Rotación</p>	

BENJAMÍN	
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD (APARATO)	
DIFICULTAD CORPORAL	DIFICULTAD DE APARATO
(Conectados con elementos técnicos del aparato)	<p>DA Mínimo 1 Máximo 6 (En orden de ejecución)</p>
Máx. 5 DB Valor máx. 0.60	
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	
<p>Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación</p>	
ELEMENTOS BÁSICOS DE ROTACIÓN (R)	
Máximo 2	
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD (EJERCICIOS ML)	
DIFICULTAD CORPORAL	
Máx. 5 DB Valor máx. 0.60	
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	
<p>Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación</p>	

ALEVÍN	
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD (APARATO)	
DIFICULTAD CORPORAL	DIFICULTAD DE APARATO
(Conectados con elementos técnicos del aparato)	<p>DA Mínimo 1 Máximo 8 (En orden de ejecución)</p>
Máx. 6 DB Valor máx. 0.60	
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	
<p>Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación</p>	
ELEMENTOS BÁSICOS DE ROTACIÓN (R)	
Máximo 3	

INFANTIL, CADETE Y JUVENIL	
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD (APARATO)	
DIFICULTAD CORPORAL	DIFICULTAD DE APARATO
(Conectados con elementos técnicos del aparato)	<p>DA Mínimo 1 Máximo 12 (En orden de ejecución)</p>
Máx. 6 DB	
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	
<p>Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación</p>	
ELEMENTOS BÁSICOS DE ROTACIÓN (R)	
Máximo 3	

NIVEL ABSOLUTO INDIVIDUAL Y EQUIPOS

Código FIG Junior salvo las siguientes directrices:

BENJAMÍN	
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD (APARATO)	
DIFICULTAD CORPORAL	DIFICULTAD DE APARATO
(Conectados con elementos técnicos del aparato)	<p>DA Mínimo 1 Máximo 7 (En orden de ejecución)</p>
Máx. 5 DB Valor máx. 0.60	
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	
<p>Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación</p>	
ELEMENTOS BÁSICOS DE ROTACIÓN (R)	
Máximo 2	

ALEVÍN	
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD (APARATO)	
DIFICULTAD CORPORAL	DIFICULTAD DE APARATO
(Conectados con elementos técnicos del aparato)	<p>DA Mínimo 1 Máximo 10 (En orden de ejecución)</p>
Máx. 6 DB Valor máx. 0.70	
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	
<p>Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación</p>	
ELEMENTOS BÁSICOS DE ROTACIÓN (R)	
Máximo 3	
INFANTIL/JÚNIOR	
CÓDIGO FIG JUNIOR	
SÉNIOR/1ª CATEGORÍA	
CÓDIGO FIG SÉNIOR	

Penalizaciones (Base, individual y equipos categorías inferiores)

DIFICULTAD	MIN/MAX	PENALIZACIÓN 0,3
Dificultades corporales DB	Mínimo 3	Menos de 3 dificultades corporales realizadas. Menos de 1 dificultad de cada grupo corporal. Penalización por cada grupo ausente.
Equilibrio Tour lento	Máximo 1 En pie plano o releve	Más de 1 Equilibrio Tour lento
Dificultad de Aparato (DA)	Mínimo 1 Máx. según categoría	Ausente mínimo 1

Conjuntos Base y Manos libres

Código FIG Júnior salvo las siguientes directrices:

PREBENJAMÍN	
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD	
DIFICULTAD CORPORAL	DIFICULTAD CON COLABORACIÓN
Máx. 5 DB Valor máx. 0,50 Mínimo 3	DC Mínimo 5 Máximo 6
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	Mín. 1 CL realizada Mín. 2 CC realizadas Mín. 2 CR realizadas
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	

BENJAMÍN	
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD	
DIFICULTAD CORPORAL	DIFICULTAD CON COLABORACIÓN
(Conectados con elementos técnicos del aparato)	<p>DC Mínimo 5 Máximo 7</p> <p>Mín. 1 CL realizada Mín. 2 CC realizadas Mín. 2 CR realizadas</p>
Máx. 5 DB	
DIFICULTAD SIN INTERCAMBIO	
DB Mínimo 3	
Valor máx DB 0,60	
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	

TIPOS DE COLABORACIONES MANOS LIBRES	VALOR
<p>CC: Las 5 gimnastas del conjunto crean una relación, ya sea directamente (por contacto con la gimnasta/s y/o paso a través, por encima o por debajo sin rotación corporal. La relación/es pueden realizarse conjuntamente o por subgrupos. Este tipo de colaboraciones incluye relaciones realizadas con un mínimo de 3 acciones idénticas con relaciones corporales, realizadas en sucesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 gimnasta realizando la misma acción un mínimo de 3 veces seguidas • Varias gimnastas realizando una acción idéntica en sucesión para un total de un mínimo de 3 acciones. 	0,20
<p>CR: Colaboración con rotación corporal. Si más de una gimnasta realiza la rotación, estas deben ser idénticas.</p> <p>Es posible realizar la rotación con o sin ayuda de las compañeras, con o sin paso por encima, a través o por debajo.</p> <p>El valor será incrementado en 0,10 para cada gimnasta que realice la acción principal (Máximo 3 gimnastas realizando el riesgo corporal)</p> <p>No podrá haber repetición de rotación ni inversiones ni verticales. No se bonificará el paso a través/por encima</p>	0,20
<p>CL: Es un tipo específico de colaboración en ejercicios de Conjunto, realizados elevando y sujetando a/el gimnasta en un nivel elevado.</p> <p>La elevación puede realizarse con varias posiciones del/la gimnasta sostenido/a en el espacio, elevado/a por encima del nivel de la cadera del/la compañero/a que se encuentra en una posición de pie.</p>	0,20

ALEVÍN	
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD	
DIFICULTAD CORPORAL	DIFICULTAD CON COLABORACIÓN
(Conectados con elementos técnicos del aparato)	
Máx. 5 DB/DE	
DIFICULTAD SIN INTERCAMBIO	DIFICULTAD CON INTERCAMBIO
DB Mínimo 3	DE Mínimo 2
Valor máx.DB 0,60	
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	
DC Mínimo 6 Máximo 8 Mín. 2 C ↗ o C ↓↓ realizadas Mín. 2 CC realizadas Mín. 2 CR realizadas	

INFANTIL		
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD		
DIFICULTAD CORPORAL	DIFICULTAD CON COLABORACIÓN	
(Conectados con elementos técnicos del aparato)	<p>DC Mínimo 6 Máximo 8</p> <p>Mín. 2 C↗ o C↘ realizadas Mín. 2 CC realizadas Mín. 2 CR realizadas</p>	
Máx. 6 DB/DE		
DIFICULTAD SIN INTERCAMBIO		DIFICULTAD CON INTERCAMBIO
DB Mínimo 3		DE Mínimo 3 Sin límite el valor DE
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL		
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación		

CADETE/JUVENIL	
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD	
DIFICULTAD CORPORAL	DIFICULTAD CON COLABORACIÓN
(Conectados con elementos técnicos del aparato)	
Máx. 6 DB/DE	
DIFICULTAD SIN INTERCAMBIO	DIFICULTAD CON INTERCAMBIO
DB Mínimo 3	DE Mínimo 3 Sin límite el valor DE
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	DC Mínimo 6 Máximo 10 Mín. 2 C ↗ o C ↓↓ realizadas Mín. 2 CC realizadas Mín. 2 CR realizadas
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	

CONJUNTOS ABSOLUTO

Código FIG Júnior salvo las siguientes directrices:

BENJAMÍN	
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD	
DIFICULTAD CORPORAL	DIFICULTAD CON COLABORACIÓN
Máx. 5 DB	<p>DC Mínimo 5 Máximo 7</p> <p>Mín. 1 CL realizada Mín. 2 CC realizadas Mín. 2 CR realizadas</p>
DIFICULTAD SIN INTERCAMBIO	
DB Mínimo 3	
Valor máx. DB 0,60	
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	

ALEVÍN	
COMPONENTES DE LA DIFICULTAD	
DIFICULTAD CORPORAL	DIFICULTAD CON COLABORACIÓN
(Conectados con elementos técnicos del aparato)	
Máx. 6 DB/DE	
DIFICULTAD SIN INTERCAMBIO	DIFICULTAD CON INTERCAMBIO
DB Mínimo 3	DE Mínimo 3
Máx. 6 DB 0,70	
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	
<p style="text-align: center;">DC Mínimo 6 Máximo 8</p> <p style="text-align: center;">Mín. 2 C ↗o C ↓↓ realizadas Mín. 2 CC realizadas Mín. 2 CR realizadas</p>	

ALEVÍN MANOS LIBRES-ABSOLUTO

COMPONENTES DE LA DIFICULTAD

DIFICULTAD CORPORAL	DIFICULTAD CON COLABORACIÓN
(Conectados con elementos técnicos del aparato)	<p>DC Mínimo 5 Máximo 8</p> <p>Mín. 1 CL realizadas Mín. 2 CC realizadas Mín. 2 CR realizadas</p>
Máx. 6 DB	
DIFICULTAD SIN INTERCAMBIO	
DB Mínimo 3	
Valor máx. DB 0,70	
GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL	
<p>Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación</p>	

INFANTIL/JÚNIOR

CÓDIGO FIG JÚNIOR

SÉNIOR/1ª CATEGORÍA

CÓDIGO FIG SÉNIOR

Penalizaciones (Base, individual y equipos categorías inferiores)

DIFICULTAD	MIN/MAX	PENALIZACIÓN 0,3
Dificultades sin intercambios DB	Mínimo 3	Menos de 3 dificultades corporales realizadas. Menos de 1 dificultad de cada grupo corporal. Penalización por cada grupo ausente. 1 dificultad de cada grupo corporal no ejecutada simultáneamente por las 5 gimnastas
Dificultades con intercambios DE	Mínimo 3	Menos de 3 DE realizados
Equilibrio Tour Lento	Máximo 1 en pie plano o releve	Más de 1 equilibrio "Tour lento"
Dificultad de Aparato (DA) Dificultad de colaboración (DC)	Mínimo/máximo según categoría	Por cada Colaboración ausente

NOTA:

Si el/la gimnasta o el conjunto realiza una dificultad de mayor valor del permitido la DB no es válida, no hay penalización, a no ser en dificultades de rotación que se contabilizará el máximo valor permitido.

La Real Federación Española de Gimnasia garantiza la igualdad efectiva de hombres y mujeres como uno de sus principios básicos de actuación. A tal fin, las menciones genéricas en masculino que aparecen en el presente documento se entenderán referidas también a su correspondiente femenino, salvo aquellos supuestos en que específicamente se haga constar que no es así.