

EXIGENCIAS TÉCNICAS 2025



EXIGENCIAS TÉCNICAS 2025 PROMESAS INDIVIDUAL

PROMESAS INDIVIDUAL	DB	VALOR D.B. Máx	R	DA
PREBENJ M.L.	Mín 3 - Máx 3	0,20		
BENJAMIN M.L.	Mín 3 - Máx 4	0,20		
ALEVIN M.L.	Mín 3 - Máx 4	0,20		
INFANTIL PELOTA	Mín 3 - Máx 5	0,30	1 máx	Mín 1 - Máx 6
CADETE ARO	Mín 3 - Máx 5	0,30	1 máx	Mín 1 - Máx 6
JUVENIL MAZAS	Mín 3 - Máx 5	0,30	1 máx	Mín 1 - Máx 6

R - se permite R1

PENALIZACIONES (promesas, precopa y copa)

DIFICULTAD	MIN/MAX	PENALIZACIÓN 0,3
Dificultades Corporales DB	Mínimo 3	Menos de 3 Dificultades corporales realizadas.
Equilibrio Tour Lento	Máximo 1 En pie plano o relevé	Más de 1 Equilibrio "Tour lento"
Dificultad de Aparato (DA)	Mínimo 1. Máx. Según categoría	Ausente mínimo 1

EXIGENCIAS TÉCNICAS 2025 PROMESAS

PROMESAS	DB	VALOR DB Máx	DE	VALOR DE Máx	DA Orden de ejecución	CC	CR	CL		NOTA MÁX DC
PREBENJ M.L.	Mín 3 - Máx 5	0,20			Mín 3 - Máx 4	1	1	1		Nota Máx DC: 1,20
BENJAMIN M.L.	Mín 3 - Máx 5	0,20			Mín 3 - Máx 5	1	1	1		Nota Máx DC: 1,60
ALEVIN M.L.	Mín 3 - Máx 5	0,30			Mín 3 - Máx 6	1	1	1		Nota Máx DC: 2,00
INFANTIL 5/6 PELOTAS	3	0,30	1	0,30	Mín 5 - Máx 7	2	2		1	
CADETE 5/6 AROS	3	0,30	2	0,40	Mín 5 - Máx 8	2	2		1	
JUVENIL 3 PELOTAS Y 2 AROS	3	0,30	2	0,40	Mín 5 - Máx 9	2	2		1	

Nota: No se permiten R en ningún nivel de Promesas

DC: altura mín exigida CL - Cintura

DE/ DC: *Distancia válida mínimo de 6 metros*

GRUPOS	DB	VALOR DB Máx	DA Orden de ejecución	CC	CR	CL	NOTA FINAL DC	PIRAMIDES	NOTA FINAL DC + Piram
MINIBABYS	Mín 3 - Máx 3	0,10	Mín 3 - Máx 3	1	1	1	0,80	máx 2	Nota Máx: 1,60
BABYS	Mín 3 - Máx 3	0,10	Mín 3 - Máx 4	1	1	1	1,20	máx 2	Nota Máx: 2,00
PREMINI	Mín 3 - Máx 4	0,20	Mín 3 - Máx 5	1	1	1	1,60	máx 3	Nota Máx: 2,80
MINI	Mín 3 - Máx 6	0,20	Mín 3 - Máx 6	1	1	1	2,00	máx 4	Nota Máx: 3,60
JUNIOR	Mín 3 - Máx 8	0,30	Mín 3 - Máx 8	1	1	1	2,80	máx 4	Nota Máx: 4,40

Nota: Las Pirámides no contabilizan dentro de la DA

Nota: altura mín exigida CL - Cintura

Valor: 0.40 - se pueden hacer en subgrupos

TIPOS DE COLABORACIONES MANOS LIBRES	VALOR
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 incluyen relaciones realizadas con un mínimo de 3 acciones idénticas con relaciones corporales, realizadas en sucesión. * 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.	0,2
CR: Colaboración con rotación corporal. Si más de una gimnasta realiza la rotación, estas deben ser idénticas. Es posible realizar la rotación con o sin ayuda de las compañeras, con o sin paso por encima, a través o por debajo. El valor será incrementado en 0,10 para cada gimnasta que realice la acción principal (Máximo 3 gimnastas realizando el riesgo corporal). No podrá haber repetición de rotación ni inversiones ni verticales. No se bonificará el paso a través / por encima...	0,2
CL: es un tipo específico de colaboración en ejercicios de Conjunto, realizados elevando y sujetando a/el gimnasta en un nivel elevado. La elevación puede realizarse con varias posiciones del/la gimnasta sostenido/a en el espacio, elevado/a por encima del nivel del hombro del/la compañero/a que se encuentra en una posición de pie.	0,2

PENALIZACIONES (promesas, precopa y copa)

DIFICULTAD	MIN/MAX	PENALIZACIÓN 0,3
Dificultades Sin Intercambio 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 Intercambio DE	Por realizar menos de los DE exigidos (según categoría)	Menos de "X" DE realizados (según categoría)
Equilibrio Tour Lento	Máximo 1 en pie plano o relevé	Más de 1 Equilibrio "Tour lento"
Dificultad de Aparato (DA) Dificultad de Colaboración (DC)	Mínimo según categoría Máx. Según categoría	Por cada colaboración ausente

NOTA: Si 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 máx valor permitido.

EXIGENCIAS TÉCNICAS 2025 PRECOPA INDIVIDUAL / EQUIPOS

PRECOPA INDIVIDUAL	DB	VALOR D.B. Máx	R	DA
PREBENJ M.L.	Mín 3 - Máx 4	0,30		
PREBENJ CUERDA	Mín 3 - Máx 4	0,30	1 máx (R1)	Mín 1 - Máx 3
BENJAMIN M.L.	Mín 3 - Máx 4	0,30		
BENJAMIN PELOTA	Mín 3 - Máx 4	0,30	1 máx (R1)	Mín 1 - Máx 4
ALEVIN ARO	Mín 3 - Máx 5	0,40	2 máx (1 R1)	Mín 1 - Máx 5
ALEVIN MAZAS	Mín 3 - Máx 5	0,40	2 máx (1 R1)	Mín 1 - Máx 5
INFANTIL CUERDA	Mín 3 - Máx 6	0,40	2 máx (1 R1) (máx 2 nudo)	Mín 1 - Máx 7
INFANTIL PELOTA	Mín 3 - Máx 6	0,40	2 máx (1 R1)	Mín 1 - Máx 7
CADETE ARO	Mín 3 - Máx 6	0,40	2 máx (1 R1)	Mín 1 - Máx 7
CADETE MAZAS	Mín 3 - Máx 6	0,40	2 máx (1 R1)	Mín 1 - Máx 7
JUNIOR ARO	Mín 3 - Máx 6	0,40	2 máx (1 R1)	Mín 1 - Máx 7
JUNIOR MAZAS	Mín 3 - Máx 6	0,40	2 máx (1 R1)	Mín 1 - Máx 7
JUVENIL ARO	Mín 3 - Máx 6	0,40	2 máx (1 R1)	Mín 1 - Máx 7
JUVENIL CINTA	Mín 3 - Máx 6	0,40	2 máx (1 R1)	Mín 1 - Máx 7

EXIGENCIAS TÉCNICAS 2025 PRECOPA CONJUNTO

PRECOPA CONJ	DB	VALOR D.B. Máx	DE	VALOR DE Máx	R	DA Orden de ejecución	CC	CR	CL	 	NOTA MÁX DC
PREBENJ M.L.	Mín 3 - Máx 5	0,30				Mín 3 - Máx 5	1	1	1		Nota Máx DC: 1,60
BENJ M.L.	Mín 3 - Máx 5	0,30				Mín 3 - Máx 6	1	2	1		Nota Máx DC: 2,00
ALEVIN 5 PELOTAS	3	0,30	Mín 1- Máx 2	0,40	Máx 1	Mín 3 - Máx 7	1	1		1	
INFANTIL 5 CUERDAS	3	0,40	Mín 1 - Máx 2	0,50	Máx 1	Mín 5 - Máx 8	2	2		1	3 DC con nudo entre CR, CC o  
CADETE 5 PELOTAS	3	0,40	Mín 1 - Máx 3	0,50	Máx 1	Mín 5 - Máx 9	2	2		1	
JUNIOR 3 AROS Y 2 PELOTAS	3	0,40	Mín 1 - Máx 3	0,50	Máx 1	Mín 5 - Máx 9	2	2		1	
JUVENIL 5 AROS	3	0,40	Mín 1- Máx 3	0,50	Máx 1	Mín 5 - Máx 10	2	2		1	

DE/DC: *Distancia válida mínimo de 6 metros*

EXIGENCIAS TÉCNICAS 2025 COPA INDIVIDUAL/ EQUIPOS

COPA INDIVIDUAL	DB	VALOR D.B. Máx	R	DA
PREBENJ M.L.	Mín 3 - Máx 5	0,40		
PREBENJ CUERDA	Mín 3 - Máx 5	0,40	2 máx (máx 1 nudo)	Mín 1 - Máx 5
BENJAMIN M.L.	Mín 3 - Máx 5	0,50		
BENJAMIN PELOTA	Mín 3 - Máx 5	0,50	2 máx	Mín 1 - Máx 6
ALEVIN ARO	Mín 3 - Máx 5	0,50	3 máx	Mín 1 - Máx 8
ALEVIN MAZAS	Mín 3 - Máx 5	0,50	3 máx	Mín 1 - Máx 8
INFANTIL CUERDA	Mín 3 - Máx 6	0,60	3 máx (máx 2 nudo)	Mín 1 - Máx 12
INFANTIL PELOTA	Mín 3 - Máx 6	0,60	3 máx	Mín 1 - Máx 12
CADETE ARO	Mín 3 - Máx 6	0,60	3 máx	Mín 1 - Máx 12
CADETE MAZAS	Mín 3 - Máx 6	0,60	3 máx	Mín 1 - Máx 12
JUNIOR ARO	Mín 3 - Máx 6	0,60	3 máx	Mín 1 - Máx 12
JUNIOR MAZAS	Mín 3 - Máx 6	0,60	3 máx	Mín 1 - Máx 12
JUVENIL ARO	Mín 3 - Máx 6	0,60	3 máx	Mín 1 - Máx 12
JUVENIL CINTA	Mín 3 - Máx 6	0,60	3 máx	Mín 1 - Máx 12

EXIGENCIAS TÉCNICAS 2025 COPA CONJUNTO

COPA CONJ	DB	VALOR D.B. Máx	DE	VALOR DE Máx	R	DA Orden de ejecución	CC	CR	CL	 	NOTA MÁX DC
PREBENJ M.L.	Mín 3 - Máx 5	0,40				Mín 5 - Máx 6	2	2	1		Nota Máx DC: 1,80
BENJ M.L.	Mín 3 - Máx 5	0,50				Mín 5 - Máx 7	2	2	1		Nota Máx DC: 2,20
ALEVIN 5 PELOTAS	3	0,50	Mín 1- Máx 2	0,50	Máx 1	Mín 6 - Máx 8	2	2		2	
INFANTIL 5 CUERDAS	3	0,60	Mín 1 - Máx 3	0,60	Máx 1	Mín 6 - Máx 8	2	2		2	3 DC con nudo entre CR, CC o  
CADETE 5 PELOTAS	3	0,60	Mín 1 - Máx 3	0,60	Máx 1	Mín 6 - Máx 10	2	2		2	
JUNIOR 3 AROS Y 2 PELOTAS	3	0,60	Mín 1 - Máx 3	0,60	Máx 1	Mín 6 - Máx 10	2	2		2	
JUVENIL 5 AROS	3	0,60	Mín 1- Máx 3	0,60	Máx 1	Mín 6 - Máx 10	2	2		2	

DE/DC: *Distancia válida mínimo de 6 metros*