FEDERACIÓN ANDALUZA GIMNASIA

EXIGENCIAS TÉCNICAS

2026

Gimnasia andaluza, nuestra pasión

EXIGENCIAS TÉCNICAS 2026 DIPUTACIÓN

DIPUTACIÓN	DB	VALOR DB Máx	DE	Valor DE Máx	DA orden de ejecución	CC	CR	CL	C C	NOTA MÁX DC
PREBENJAMIN M.L.	Mín 3 – Máx 3	0,10			Mín 3- Máx 3	1	1	1		**Nota Máx DC: 0,80**
BENJAMIN M.L.	Mín 3 – Máx 4	0,10			Mín 3 – Máx 4	1	1	1		**Nota Máx DC: 1,20**
ALEVIN M.L.	Mín 3 – Máx 4	0,20			Mín 3- Máx 5	1	1	1		**Nota Máx DC: 1,60**
INFANTIL 5/6 PELOTAS	3	0,20	1	0,20	Mín 5 – Máx 6	2	2	N/E	1	
CADETE 5/6 AROS	3	0,20	1	0,30	Mín 5- Máx 7	2	2	N/E	1	
JUVENIL 5/6 PELOTAS	3	0,20	1	0,30	Mín 5 – Máx 8	2	2	N/E	1	

Nota: No se permiten Riesgos

DC: altura mín. exigida CL- Cintura

DE/DC "Distancia Válida mínimo de 6 m"

EXIGENCIAS TÉCNICAS 2026 PROMESAS INDIVIDUAL

PROMESAS INDIVIDUAL	DB	VALOR DB Máx	R	DA
PREBENJAMIN M.L.	Mín 3 – Máx 3	0,20		
BENJAMIN M.L.	Mín 3 – Máx 4	0,20		
ALEVIN M.L.	Mín 3 – Máx 4	0,30		
INFANTIL ARO	Mín 3 – Máx 5	0,30	1 máx	Mín 1 – Máx 6
CADETE MAZAS	Mín 3 – Máx 5	0,30	1 máx	Mín 1 – Máx 6
JUNIOR PELOTA	Mín 3 – Máx 5	0,30	1 máx	Mín 1 – Máx 6
JUVENIL CINTA	Mín 3 – Máx 5	0,30	1 máx	Mín 1 – Máx 6

R – Se permite R1

EXIGENCIAS TÉCNICAS 2026 PRECOPA INDIVIDUAL/EQUIPOS

PRECOPA INDIVIDUAL /EQUIPOS	DB	VALOR DB Máx	R	DA
PREBENJAMIN M.L.	Mín 3 – Máx 4	0,30		
PREBENJAMIN CUERDA	Mín 3 – Máx 4	0,30	1 máx	Mín 1 – máx 3
BENJAMIN M.L.	Mín 3 – Máx 4	0,30		
BENJAMIN PELOTA	Mín 3 – Máx 4	0,30	1 máx	Mín 1 – máx 4
ALEVIN ARO/PELOTA	Mín 3 – Máx 5	0,40	1 máx	Mín 1 – máx 5
INFANTIL ARO/CINTA	Mín 3 – Máx 6	0,40	2 máx	Mín 1 – Máx 8
CADETE PELOTA/CINTA	Mín 3 – Máx 6	0,40	2 máx	Mín 1 – Máx 8
JUNIOR ARO/CINTA	Mín 3 – Máx 6	0,40	2 máx	Mín 1 – Máx 8
JUVENIL PELOTA/MAZAS	Mín 3 – Máx 6	0,40	2 máx	Mín 1 – Máx 8
MASTER MAZAS	Mín 3 – Máx 6	0,40	2 máx	Mín 1 – Máx 8

EXIGENCIAS TÉCNICAS 2026 COPA INDIVIDUAL/EQUIPOS

PRECOPA INDIVIDUAL /EQUIPOS	DB	VALOR DB Máx	R	DA
PREBENJAMIN M.L.	Mín 3 – Máx 5	0,40		
PREBENJAMIN CUERDA	Mín 3 – Máx 5	0,40	2 máx (máx 1 nudo)	Mín 1 – máx 4
BENJAMIN M.L.	Mín 3 – Máx 5	0,50		
BENJAMIN PELOTA	Mín 3 – Máx 5	0,50	2 máx	Mín 1 – máx 5
ALEVIN ARO/PELOTA	Mín 3 – Máx 5	0,50	2 máx	Mín 1 – máx 7
INFANTIL ARO/CINTA	Mín 3 – Máx 6	0,60	3 máx	Mín 1 – Máx 10
CADETE PELOTA/CINTA	Mín 3 – Máx 6	0,60	3 máx	Mín 1 – Máx 10
JUNIOR ARO/CINTA	Mín 3 – Máx 6	0,60	3 máx	Mín 1 – Máx 10
JUVENIL PELOTA/MAZAS	Mín 3 – Máx 6	0,60	3 máx	Mín 1 – Máx 10
MASTER MAZAS	Mín 3 – Máx 6	0,60	3 máx	Mín 1 – Máx 10

PENALIZACIONES (PROMESAS, PRECOPA, COPA)

DIFICULTAD	MIN/MÁX	PENALIZACIÓN 0,30
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	Máx 1 En pie plano o relevé	Más de 1 equilibrio "Tour Lento"
Dificultad de Aparato (DA)	Min 1	Ausente mín. 1

EXIGENCIAS TÉCNICAS 2026 PROMESAS

PROMESAS CONJUNTOS	DB	VALOR DB Máx	DE	Valor DE Máx	DA orden de ejecución	CC	CR	CL	C ↗ C ↓	NOTA MÁX DC
PREBENJAMIN 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	N/E	1	
CADETE 5/6 AROS	3	0,30	2	0,40	Mín 5- Máx 8	2	2	N/E	1	
JUVENIL 3 PELOTAS Y 2/3 MAZAS	3	0,30	2	0,40	Mín 5 – Máx 8	2	2	N/E	1	

Nota: No se permiten Riesgos

DC: altura mín. exigida CL- Cintura

DE/DC: *Distancia Válida mínimo de 6 m*

EXIGENCIAS TÉCNICAS 2026 GRUPOS PROMESAS

GRUPOS PROMESAS	DB	VALOR DB Máx	DA orden de ejecución	CC	CR	CL	NOTA FINAL DC	PIRAMIDES	NOTA FINAL DC + PIRAMIDES
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 5 – 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: DC: altura mín. exigida CL- Cintura

Las pirámides no contabilizan dentro de la DA

Pirámide: formaciones grupales donde unas o varias gimnastas asumen el rol de mayor riesgo (estar elevada).

Exigencias:

1. Duración máx permitida 3"
2. Valor: 0.40 - se pueden hacer en subgrupos. Independientemente del número de gimnastas que desempeñen el rol más arriesgado.
3. Todas las componentes del grupo deben realizar una estructura visible de pirámide
4. La/s gimnasta/s que realicen el rol más arriesgado (la elevación) no pueden estar en contacto con el suelo, durante la pirámide.
5. Símbolo

EXIGENCIAS TÉCNICAS 2026 PRECOPA

PRECOPA CONJUNTOS	DB	VALOR DB Máx	DE	Valor DE Máx	R	DA orden de ejecución	CC	CR	CL	C ↗ C ↓	NOTA MÁX DC
PREBENJAMIN M.L.	Mín 3 – Máx 5	0,30				Mín 3- Máx 5	1	1	1		**Nota Máx DC: 1,60**
BENJAMIN M.L.	Mín 3 – Máx 5	0,30				Mín 3 – Máx 6	1	1	1		**Nota Máx DC: 2,00**
ALEVIN 5 AROS	3	0,30	Mín 1 – Máx 2	0,40	Máx 1	Mín 3- Máx 7	1	1		1	
INFANTIL 3 AROS Y 2 MAZAS	3	0,40	Mín 1 – Máx 2	0,50	Máx 1	Mín 5 – Máx 7	2	2	N/E	1	
CADETE 3 CINTAS Y 2 AROS	3	0,40	Mín 1 – Máx 3	0,50	Máx 1	Mín 5- Máx 8	2	2	N/E	1	
JUNIOR 5 PELOTAS	3	0,40	Mín 1 – Máx 3	0,50	Máx 1	Mín 5- Máx 8	2	2	N/E	1	
JUVENIL 3 AROS Y 2 CINTAS	3	0,30	Mín 1 – Máx 3	0,50	Máx 1	Mín 5 – Máx 8	2	2	N/E	1	

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

EXIGENCIAS TÉCNICAS 2026 COPA

COPA CONJUNTOS	DB	VALOR DB Máx	DE	Valor DE Máx	R	DA orden de ejecución	CC	CR	CL	C ↓ C	NOTA MÁX DC
PREBENJAMIN M.L.	Mín 3 – Máx 5	0,40				Mín 5 - Máx 6	2	2	1		**Nota Máx DC: 1,80**
BENJAMIN M.L.	Mín 3 – Máx 5	0,50				Mín 5 – Máx 7	2	2	1		**Nota Máx DC: 2,20**
ALEVIN 5 AROS	3	0,50	Mín 1 – Máx 2	0,50	Máx 1	Mín 6- Máx 8	2	2	N/E	2	
INFANTIL 3 AROS Y 2 MAZAS	3	0,60	Mín 1 – Máx 3	0,60	Máx 1	Mín 6 – Máx 8	2	2	N/E	2	
CADETE 3 CINTAS Y 2 AROS	3	0,60	Mín 1 – Máx 3	0,60	Máx 1	Mín 6- Máx 9	2	2	N/E	2	
JUNIOR 5 PELOTAS	3	0,60	Mín 1 – Máx 3	0,60	Máx 1	Mín 6 - Máx 9	2	2	N/E	2	
JUVENIL 3 AROS Y 2 CINTAS	3	0,60	Mín 1 – Máx 3	0,60	Máx 1	Mín 6 – Máx 9	2	2	N/E	2	

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

PENALIZACIONES (PROMESAS, PRECOPA, COPA)

DIFICULTAD	MIN/MÁX	PENALIZACIÓN 0,30
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	Máx 1 En pie plano o relevé	Más de 1 equilibrio "Tour Lento"
Dificultad de Aparato (DA) Dificultad de Colaboración (DC)	Mínimo según categoría Máximo según categoría	Por cada colaboración ausente

TIPOS DE COLABORACIONES DE MANOS LIBRES TODOS LOS CIRCUITOS	
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. • 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**
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	**0,20**
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 de la cadera del/la compañero/a que se encuentra en una posición de pie.	**0,20**