



FEDERACIÓN
ANDALUZA
GIMNASIA

EXIGENCIAS TÉCNICAS



2026

Gimnasia andaluza, nuestra pasión



EXIGENCIAS TÉCNICAS 2026 DIPUTACIÓN

| PROMESAS | DB | VALOR DB MÁX | DE | VALOR DE MÁX | DA Orden de ejecución | CC | CR | CL | C ↗ C ↓ | NOTA MÁX DC |
|----------------------|---------------|--------------|----|--------------|-----------------------|----|----|-----|------------|-------------------|
| PREBENJ 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 |
| ALEVÍN 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 R

DC: altura mín exigida CL - Cintura

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

| 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 incluye relaciones realizadas con un mínimo de 3 acciones idénticas con relaciones corporales, realizadas en sucesión. <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. | 0,2 |
| 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 | 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 de la cadera del/la compañero/a que se encuentra en una posición de pie. | 0,2 |



EXIGENCIAS TÉCNICAS 2026 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 | | |
| ALEVÍN 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

PENALIZACIONES (promesas, precopa y copa)

| 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 relevé | Más de 1 Equilibrio “Tour lento” |
| Dificultad de Aparato (DA) | Mínimo 1. Máx. Según categoría | Ausente mínimo 1 |



| PROMESAS | DB | VALOR DB MÁX | DE | VALOR DE MÁX | DA Orden de ejecución | CC | CR | CL | C ↗ C ↓ | 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 |
| ALEVÍN 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 MAZAS | 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 incluye relaciones realizadas con un mínimo de 3 acciones idénticas con relaciones corporales, realizadas en sucesión. <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. | 0,2 |
| 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 | 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 de la cadera del/la compañero/a que se encuentra en una posición de pie. | 0,2 |



PENALIZACIONES (Diputación, promesas, precopa y copa)

| DIFICULTAD | MIN/MAX | PENALIZACIÓN 0,3 |
|---|---|--|
| Dificultades Sin Intercambio DB | Mínimo 3 | <p>Menos de 3 Dificultades corporales realizadas.</p> <p>Menos de 1 Dificultad de cada grupo corporal.</p> <p>Penalización por cada grupo ausente.</p> <p>1 dificultad de cada grupo corporal no ejecutada simultáneamente por las 5 gimnastas</p> |
| 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 2026 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 | Mín 1 - Máx 3 |
| BENJAMÍN M.L. | Mín 3 - Máx 4 | 0,30 | | |
| BENJAMÍN PELOTA | Mín 3 - Máx 4 | 0,30 | 1 máx | Mín 1 - Máx 4 |
| ALEVÍN ARO | Mín 3 - Máx 5 | 0,40 | 1 máx | Mín 1 - Máx 5 |
| ALEVÍN PELOTA | Mín 3 - Máx 5 | 0,40 | 1 máx | Mín 1 - Máx 5 |
| INFANTIL CINTA | Mín 3 - Máx 6 | 0,40 | 2 máx | Mín 1 - Máx 8 |
| INFANTIL ARO | Mín 3 - Máx 6 | 0,40 | 2 máx | Mín 1 - Máx 8 |
| CADETE CINTA | Mín 3 - Máx 6 | 0,40 | 2 máx | Mín 1 - Máx 8 |
| CADETE PELOTA | Mín 3 - Máx 6 | 0,40 | 2 máx | Mín 1 - Máx 8 |
| JUNIOR ARO | Mín 3 - Máx 6 | 0,40 | 2 máx | Mín 1 - Máx 8 |
| JUNIOR CINTA | Mín 3 - Máx 6 | 0,40 | 2 máx | Mín 1 - Máx 8 |
| JUVENIL MAZAS | Mín 3 - Máx 6 | 0,40 | 2 máx | Mín 1 - Máx 8 |
| JUVENIL PELOTA | 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 PRECOPA CONJUNTO

| PRECOPA CONJ | DB | VALOR D.B. MÁX | DE | VALOR DE MÁX | R | DA Orden de ejecución | CC | CR | CL | C ↗ C ↓ | 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 |
| ALEVÍN 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 8 | 2 | 2 | | 1 | |
| CADETE 3 CINTAS Y 2 AROS | 3 | 0,40 | Mín 1 - Máx 3 | 0,50 | Máx 1 | Mín 5 - Máx 8 | 2 | 2 | | 1 | |
| JUNIOR 5 PELOTAS | 3 | 0,40 | Mín 1 - Máx 3 | 0,50 | Máx 1 | Mín 5 - Máx 8 | 2 | 2 | | 1 | |
| JUVENIL 3 AROS y 2 CINTAS | 3 | 0,40 | Mín 1- Máx 3 | 0,50 | Máx 1 | Mín 5 - Máx 8 | 2 | 2 | | 1 | |

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



EXIGENCIAS TÉCNICAS 2026 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 4 |
| BENJAMIN M.L. | Mín 3 - Máx 5 | 0,50 | | |
| BENJAMIN PELOTA | Mín 3 - Máx 5 | 0,50 | 2 máx | Mín 1 - Máx 5 |
| ALEVÍN ARO | Mín 3 - Máx 5 | 0,50 | 2 máx | Mín 1 - Máx 7 |
| ALEVÍN PELOTA | Mín 3 - Máx 5 | 0,50 | 2 máx | Mín 1 - Máx 7 |
| INFANTIL CINTA | Mín 3 - Máx 6 | 0,60 | 3 máx | Mín 1 - Máx 10 |
| INFANTIL ARO | Mín 3 - Máx 6 | 0,60 | 3 máx | Mín 1 - Máx 10 |
| CADETE CINTA | Mín 3 - Máx 6 | 0,60 | 3 máx | Mín 1 - Máx 10 |
| CADETE PELOTA | Mín 3 - Máx 6 | 0,60 | 3 máx | Mín 1 - Máx 10 |
| JUNIOR ARO | Mín 3 - Máx 6 | 0,60 | 3 máx | Mín 1 - Máx 10 |
| JUNIOR CINTA | Mín 3 - Máx 6 | 0,60 | 3 máx | Mín 1 - Máx 10 |
| JUVENIL MAZAS | Mín 3 - Máx 6 | 0,60 | 3 máx | Mín 1 - Máx 10 |
| JUVENIL PELOTA | 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 |



EXIGENCIAS TÉCNICAS 2026 COPA CONJUNTO

| COPA CONJ | DB | VALOR D.B. MÁX | DE | VALOR DE MÁX | R | DA Orden de ejecución | CC | CR | CL | C↗ C↓ | 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 |
| ALEVÍN 5 AROS | 3 | 0,50 | Mín 1- Máx 2 | 0,50 | Máx 1 | Mín 6 - Máx 8 | 2 | 2 | | 2 | |
| INFANTIL 3 AROS Y 2 MAZAS | 3 | 0,60 | Mín 1 - Máx 3 | 0,60 | Máx 1 | Mín 6 - Máx 8 | 2 | 2 | | 2 | |
| CADETE 3 CINTAS Y 2 AROS | 3 | 0,60 | Mín 1 - Máx 3 | 0,60 | Máx 1 | Mín 6 - Máx 9 | 2 | 2 | | 2 | |
| JUNIOR 5 PELOTAS | 3 | 0,60 | Mín 1 - Máx 3 | 0,60 | Máx 1 | Mín 6 - Máx 9 | 2 | 2 | | 2 | |
| JUVENIL 3 AROS y 2 CINTAS | 3 | 0,60 | Mín 1- Máx 3 | 0,60 | Máx 1 | Mín 6 - Máx 9 | 2 | 2 | | 2 | |

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