

**rfeg**

real federación española de gimnasia

# EXIGENCIAS TÉCNICAS **2026**



GR

# Exigencias Técnicas GR 2026

## Nivel Base Individual

Código FIG Junior salvo las siguientes directrices:

Prebenjamín	
Componentes de la Dificultad (Aparato)	
Dificultad Corporal	Dificultad de Aparato
Máx. 5 DB Valor Máx. 0.50	<p>DA</p> <p>Mínimo 1 Máximo 5</p> <p>(En orden de ejecución)</p>
Grupos de Dificultad Corporal	
<p>Mín. 1 Salto</p> <p>Mín. 1 Equilibrio</p> <p>Mín. 1 Rotación</p>	
Elementos Dinámicos 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
Máx. 5 DB Valor Máx. 0.60	DA  Mínimo 1 Máximo 6 (En orden de ejecución)
Grupos de Dificultad Corporal	
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	
Elementos Dinámicos de Rotación (R)	
Máximo 2	
Componentes de la Dificultad (Manos Libres)	
Dificultad Corporal	
Máx. 5 DB Valor Máx. 0.60	
Grupos de Dificultad Corporal	
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	

Alevín	
Componentes de la Dificultad	
Dificultad Corporal	Dificultad de Aparato
Máx. 6 DB Valor Máx. 0.60	<p>DA</p> <p>Mínimo 1 Máximo 8</p> <p>(En orden de ejecución)</p>
Grupos de Dificultad Corporal	
<p>Mín. 1 Salto</p> <p>Mín. 1 Equilibrio</p> <p>Mín. 1 Rotación</p>	
Elementos Dinámicos de Rotación (R)	
Máximo 3	

Infantil, Cadete y Juvenil	
Componentes de la Dificultad	
Dificultad Corporal	Dificultad de Aparato
Máx. 6 DB	<p>DA</p> <p>Mínimo 1 Máximo 12</p> <p>(En orden de ejecución)</p>
Grupos de Dificultad Corporal	
<p>Mín. 1 Salto</p> <p>Mín. 1 Equilibrio</p> <p>Mín. 1 Rotación</p>	
Elementos Dinámicos 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
Máx. 5 DB Valor Máx. 0.60	<p>DA</p> <p>Mínimo 1 Máximo 7</p> <p>(En orden de ejecución)</p>
Grupos de Dificultad Corporal	
<p>Mín. 1 Salto</p> <p>Mín. 1 Equilibrio</p> <p>Mín. 1 Rotación</p>	
Elementos Dinámicos de Rotación (R)	
Máximo 2	
Componentes de la Dificultad (Manos Libres)	
Dificultad Corporal	
Máx. 5 DB Valor Máx. 0.60	
Grupos de Dificultad Corporal	
<p>Mín. 1 Salto</p> <p>Mín. 1 Equilibrio</p> <p>Mín. 1 Rotación</p>	

Alevín	
Componentes de la Dificultad (Aparato)	
Dificultad Corporal	Dificultad de Aparato
Máx. 6 DB Valor Máx. 0.70	DA  Mínimo 1 Máximo 10 (En orden de ejecución)
Grupos de Dificultad Corporal	
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	
Elementos Dinámicos de Rotación (R)	
Máximo 3	
Componentes de la Dificultad (Manos Libres)	
Dificultad Corporal	
Máx. 5 DB Valor Máx. 0.70	
Grupos de Dificultad Corporal	
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	
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 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

## Nivel Base Conjuntos

Código FIG Júnior salvo las siguientes directrices:

Prebenjamín	
Componentes de la Dificultad (Manos Libres)	
Dificultad Corporal	Dificultad con colaboración
Máx. 5 DB Valor Máx. 0.50 Mínimo 3	DC Mínimo 4 Máximo 6  Mín. 2 CC realizadas Mín. 2 CR realizadas
Grupos de Dificultad Corporal	
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	

Benjamín	
Componentes de la Dificultad (Manos Libres)	
Dificultad Corporal	Dificultad con colaboración
Máx. 5 DB Valor Máx. 0,60 Mínimo 3	<p>DC Mínimo 4 Máximo 7</p> <p>Mín. 2 CC realizadas Mín. 2 CR realizadas</p>
Dificultad sin Intercambio	
DB Mínimo 3	
Valor máx. DB 0,60	
Grupos de Dificultad Corporal	
<p>Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación</p>	
Tipos de Colaboraciones Manos Libres	
<p><b>CC:</b> 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"> <li>1 gimnasta realizando la misma acción un mínimo de 3 veces seguidas.</li> <li>Varias gimnastas realizando una acción idéntica en sucesión para un total de un mínimo de 3 acciones.</li> </ul>	0,20
<p><b>CR:</b> 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



Alevín		
Componentes de la Dificultad		
Dificultad Corporal		Dificultad con colaboración
Máx. 5 DB/DE		DC Mínimo 6 Máximo 8  Mín. 2 C↗ o C↓↓ realizadas Mín. 2 CC realizadas Mín. 2 CR realizadas
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		

Infantil		
Componentes de la Dificultad		
Dificultad Corporal		Dificultad con colaboración
Máx. 6 DB/DE		<div>DC</div> <div>Mínimo 6 Máximo 8</div> <div>Mín. 2 C↗ o C↓↓ realizadas</div> <div>Mín. 2 CC realizadas</div> <div>Mín. 2 CR realizadas</div>
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	
Máx. 6 DB/DE		<div>DC</div> <div>Mínimo 6 Máximo 10</div> <div>Mín. 2 C↗ o C↓↓ realizadas</div> <div>Mín. 2 CC realizadas</div> <div>Mín. 2 CR realizadas</div>	
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			

## Nivel Absoluto Conjuntos

Código FIG Júnior salvo las siguientes directrices:

Benjamín	
Componentes de la Dificultad	
Dificultad Corporal	Dificultad con colaboración
Máx. 5 DB Valor máx. 0,60 Mínimo 3	DC Mínimo 4 Máximo 7  Mín. 2 CC realizadas Mín. 2 CR realizadas
Grupos de Dificultad Corporal	
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	

Alevín Manos Libres-Absoluto	
Componentes de la Dificultad	
Dificultad Corporal	Dificultad con colaboración
Máx. 6 DB Valor máx. 0,70 Mínimo 3	DC Mínimo 4 Máximo 8  Mín. 2 CC realizadas Mín. 2 CR realizadas
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)	DC Mínimo 6 Máximo 8  Mín. 2 C ↗ o C ↓↓ realizadas Mín. 2 CC realizadas Mín. 2 CR realizadas
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	

### 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 relevé	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.

## Empates

En casos de empates se aplicarán los siguientes criterios de desempate:

- **Concurso General Individual, Equipos/Autonomías y Selecciones Autonómicas:**
  - La gimnasta con la nota más alta de Ejecución obtenida de la suma de todos los aparatos.
  - La gimnasta con la nota más alta de la suma de Ejecución y Artístico (de todos los aparatos).
  - La gimnasta con la nota total más alta de Dificultad (D-score) obtenida de la suma de todos los aparatos.
  - La gimnasta con la nota total más alta de Dificultad (D-score) obtenida de la suma de todos los aparatos.
  - Si aun así persiste el empate, las gimnastas no excluidas por el proceso anterior, guardarán su plaza ex aequo.
- **Para clasificarse para la Final de Aparatos:**
  - La gimnasta con la nota más alta de ejecución (E-Score) del aparato correspondiente.
  - La gimnasta con la nota más alta de la suma de Ejecución y Artístico.
  - La gimnasta con la nota más alta de Dificultad.
- **Concurso General Conjuntos:**
  - Prevalece el conjunto con la nota más alta de ejecución (E-score) de la suma de los 2 ejercicios.
  - Prevalece el conjunto con la nota más alta de la suma de Ejecución más Artístico de los dos ejercicios.
  - Prevalece el conjunto con la nota más alta de Dificultad (D-score) de la suma de los 2 ejercicios.
  - Si aun así hay empate, los conjuntos no excluidos por el proceso anterior, mantendrán su plaza ex aequo.
- **Concurso Finales por Aparatos Individual y Conjuntos (incluidos empates para clasificarse a la final):**
  - La gimnasta/conjunto con la nota más alta de ejecución (E-Score) del ejercicio correspondiente.
  - La gimnasta/conjunto con la nota más alta de la suma de Ejecución más Artístico.
  - La nota más alta de Dificultad (D-score) del ejercicio correspondiente prevalecerá.
  - Si aun así hay empate, las gimnastas no excluidas por el proceso anterior, mantendrán su plaza ex aequo.