

rfe_g

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	
Grupos de Dificultad Corporal	
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	DA Mínimo 1 Máximo 5 (En orden de ejecución)
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	
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	



Benjamín

Componentes de la Dificultad (Aparato)

Dificultad Corporal	Dificultad de Aparato
Máx. 5 DB Valor Máx. 0.60	
Grupos de Dificultad Corporal	
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	DA Mínimo 1 Máximo 6 (En orden de ejecución)

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	
Grupos de Dificultad Corporal	
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	DA Mínimo 1 Máximo 8 (En orden de ejecución)
Elementos Dinámicos de Rotación (R)	
Máximo 3	

Infantil, Cadete y Juvenil

Componentes de la Dificultad

Dificultad Corporal	Dificultad de Aparato
Máx. 6 DB	
Grupos de Dificultad Corporal	
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	DA Mínimo 1 Máximo 12 (En orden de ejecución)
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	
Grupos de Dificultad Corporal	
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	DA Mínimo 1 Máximo 7 (En orden de ejecución)
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 (Aparato)

Dificultad Corporal	Dificultad de Aparato
Máx. 6 DB Valor Máx. 0.70	
Grupos de Dificultad Corporal	
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	DA Mínimo 1 Máximo 10 (En orden de ejecución)
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
Grupos de Dificultad Corporal	
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	Mín. 2 CC realizadas Mín. 2 CR realizadas



Benjamín

Componentes de la Dificultad (Manos Libres)

Dificultad Corporal	Dificultad con colaboración
Máx. 5 DB Valor Máx. 0,60 Mínimo 3	
Dificultad sin Intercambio	
DB Mínimo 3	DC Mínimo 4 Máximo 7
Valor máx. DB 0,60	Mín. 2 CC realizadas Mín. 2 CR realizadas
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. 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</p>	0,20



Alevín

Componentes de la Dificultad

Dificultad Corporal		Dificultad con colaboración
Máx. 5 DB/DE		
Dificultad sin intercambio	Dificultad con intercambio	
DB Mínimo 3	DE Mínimo 2	DC Mínimo 6 Máximo 8
Valor máx. DB 0,60		Mín. 2 C↗ o C↓ realizadas
Grupos de Dificultad Corporal		Mín. 2 CC realizadas Mín. 2 CR realizadas
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación		

Infantil

Componentes de la Dificultad

Dificultad Corporal		Dificultad con colaboración
Máx. 6 DB/DE		
Dificultad sin intercambio	Dificultad con intercambio	
DB Mínimo 3	DE Mínimo 3 Sin límite el valor DE	DC Mínimo 6 Máximo 8
Grupos de Dificultad Corporal		Mín. 2 C↗ o C↓ realizadas Mín. 2 CC realizadas Mín. 2 CR realizadas
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación		



Cadete/Juvenil	
Componentes de la Dificultad	
Dificultad Corporal	Dificultad con colaboración
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	<p>DC Mínimo 6 Máximo 10</p> <p>Mín. 2 C↗ o C↓ realizadas Mín. 2 CC realizadas Mín. 2 CR realizadas</p>

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	<p>DC Mínimo 4 Máximo 7</p> <p>Mín. 2 CC realizadas Mín. 2 CR realizadas</p>
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	
Grupos de Dificultad Corporal	
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	DC Mínimo 4 Máximo 8 Mín. 2 CC realizadas Mín. 2 CR realizadas

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	DC Mínimo 6 Máximo 8 Mín. 2 C↗ o C↓ realizadas Mín. 2 CC realizadas Mín. 2 CR realizadas
Grupos de Dificultad Corporal	
Mín. 1 Salto Mín. 1 Equilibrio Mín. 1 Rotación	

Infantil/Júnior

Código FIG Júnior

Sénior/1^a 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.

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.