

**ANEXO 1**  
**EXIGENCIAS TÉCNICAS LIGA 2, LIGA 3 Y LIGA 4, RFEG**  
(Ver Exigencias Técnicas RFEG, 2026)

**ANEXO 2**  
**EXIGENCIAS TÉCNICAS LIGA ESCOLAR Y LIGA 1, FGRM**

**EXIGENCIAS TÉCNICAS LIGA ESCOLAR CONJUNTOS**

**CATEGORÍA CHUPETAS**

<b>EDAD</b>	Nacidos en 2020
<b>PROGRAMA TÉCNICO</b>	MANOS LIBRES
<b>DURACIÓN DEL EJERCICIO</b>	1'30" a 1'45"
<b>PARTICIPACIÓN</b>	MÁX. 2 CONJUNTOS POR CLUB

<b>DIFICULTAD CORPORAL</b>	<b>DIFICULTAD CON COLABORACIÓN</b>
MÁXIMO 3 DB valor Máximo 0,20 Mínimo 3 DB	DC
<b>GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL</b>  Mín 1 salto, Mín 1 giro Mín 1 equilibrio	MIN 2 MAX 3 DC  Mínimo 1 CC Mínimo 1 CR 1 Elección

**CATEGORÍA PREBENJAMÍN**

<b>EDAD</b>	Nacidos en 2018 y 2019
<b>PROGRAMA TÉCNICO</b>	MANOS LIBRES
<b>DURACIÓN DEL EJERCICIO</b>	1'45" a 2'00"
<b>PARTICIPACIÓN</b>	MÁX. 2 CONJUNTOS POR CLUB

DIFICULTAD CORPORAL	DIFICULTAD CON COLABORACIÓN
MÁXIMO 3 DB valor Máximo 0,20 Mínimo 3 DB	<b>DC</b>
<b>GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL</b>  Mín 1 salto, Mín 1 giro Mín 1 equilibrio	MIN 3 MAX 4 DC  Mínimo 1 CL Mínimo 1 CC Mínimo 1 CR 1 Elección

### **CATEGORÍA BENJAMÍN**

<b>EDAD</b>	Nacidos en 2017 y 2018
<b>PROGRAMA TÉCNICO</b>	MANOS LIBRES
<b>DURACIÓN DEL EJERCICIO</b>	1'45" a 2'00"
<b>PARTICIPACIÓN</b>	MÁX. 2 CONJUNTOS POR CLUB

DIFICULTAD CORPORAL	DIFICULTAD CON COLABORACIÓN
MÁXIMO 3 DB valor Máximo 0,30 Mínimo 3 DB	<b>DC</b>
<b>GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL</b>  Mín 1 salto, Mín 1 giro Mín 1 equilibrio	MIN 3 MAX 4 DC  Mínimo 1 CL Mínimo 1 CC Mínimo 1 CR 1 Elección

TIPOS DE COLABORACIONES MANOS LIBRES	VALOR
<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. 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
<p><b>CL:</b> 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.</p>	0,20

## CATEGORÍA ALEVÍN

EDAD	Nacidos en 2015, 2016 y 2017
PROGRAMA TÉCNICO	5 AROS (Mínimo 70 cm de diámetro)
DURACIÓN DEL EJERCICIO	1'45" a 2'00"
PARTICIPACIÓN	MÁX. 2 CONJUNTOS POR CLUB

DIFICULTAD CORPORAL		DIFICULTAD CON COLABORACIÓN
MÁXIMO 4 DB/DE Valor Máximo de DB y DE 0,30		
DIF SIN INTERCAMBIO	DIF CON INTERCAMBIO	
DB Mínimo 3  Valor Máximo 0,30  Mín 1 salto, Mín 1 giro Mín 1 equilibrio	DE Mínimo 1  Valor Máximo 0,30	<b>DC</b>  MIN 3 MAX 5 DC  Mínimo 1 C Múltiple Mínimo 1 CC Mínimo 1 CR 2 Elección

## CATEGORÍA INFANTIL

<b>EDAD</b>	Nacidos en 2013, 2014 y 2015
<b>PROGRAMA TÉCNICO</b>	5 CUERDAS (No se permite + de un nudo en los cabos ni cinta adhesiva a lo largo de la cuerda)
<b>DURACIÓN DEL EJERCICIO</b>	1'45" a 2'00"
<b>PARTICIPACIÓN</b>	MÁX. 2 CONJUNTOS POR CLUB

<b>DIFICULTAD CORPORAL</b>		<b>DIFICULTAD CON COLABORACIÓN</b>
MÁXIMO 4 DB/DE Valor Máximo de DB y DE 0,30		DC MIN 3 MAX 5 DC
<b>DIF SIN INTERCAMBIO</b>	<b>DIF CON INTERCAMBIO</b>	Mínimo 1 C Múltiple Mínimo 1 CC Mínimo 1 CR 2 Elección
DB Mínimo 3  Valor Máximo 0,30 Mín 1 salto, Mín 1 giro Mín 1 equilibrio	DE Mínimo 1  Valor Máximo 0,30	

## CATEGORÍA CADETE

<b>EDAD</b>	Nacidos en 2011, 2012 y 2013
<b>PROGRAMA TÉCNICO</b>	5 PELOTAS (Diámetro 180-200 y peso 400 gr)
<b>DURACIÓN DEL EJERCICIO</b>	2'15" a 2'30"
<b>PARTICIPACIÓN</b>	MÁX. 2 CONJUNTOS POR CLUB

<b>DIFICULTAD CORPORAL</b>		<b>DIFICULTAD CON COLABORACIÓN</b>
MÁXIMO 5 DB/DE Valor Máximo de DB y DE 0,40		DC MIN 3 MAX 7 DC
<b>DIF SIN INTERCAMBIO</b>	<b>DIF CON INTERCAMBIO</b>	Mínimo 1 C Múltiple Mínimo 1 CC Mínimo 1 CR 4 Elección
DB Mínimo 3  Valor Máximo 0,40 Mín 1 salto, Mín 1 giro Mín 1 equilibrio	DE Mínimo 2  Valor Máximo 0,40	

## **CATEGORÍA JUVENIL**

<b>EDAD</b>	Nacidos en 2011 y anteriores
<b>PROGRAMA TÉCNICO</b>	3 AROS + 2 CINTAS (Aro diámetro 80-90 y cinta mínimo de 5 metros de largo)
<b>DURACIÓN DEL EJERCICIO</b>	2'15" a 2'30"
<b>PARTICIPACIÓN</b>	MÁX. 2 CONJUNTOS POR CLUB

<b>DIFICULTAD CORPORAL</b>		<b>DIFICULTAD CON COLABORACIÓN</b>
MÁXIMO 6 DB/DE Valor Máximo de DB y DE 0,40		<b>DC</b>  MIN 3 MAX 7 DC
<b>DIF SIN INTERCAMBIO</b>	<b>DIF CON INTERCAMBIO</b>	Mínimo 1 C Múltiple Mínimo 1 CC Mínimo 1 CR 4 Elección
DB Mínimo 3  Valor Máximo 0,40 Mín 1 salto, Mín 1 giro Mín 1 equilibrio	DE Mínimo 3  Valor Máximo 0,40	

## **EXIGENCIAS TÉCNICAS INDIVIDUAL LIGA ESCOLAR INDVIDUAL**

### **CATEGORÍA CHUPETAS**

<b>EDAD</b>	Nacidos en 2019
<b>PROGRAMA TÉCNICO</b>	MANOS LIBRES
<b>DURACIÓN DEL EJERCICIO</b>	0'45" a 1'00"
<b>PARTICIPACIÓN</b>	MÁX. 2 GIMNASTAS POR CLUB

### **DIFICULTAD CORPORAL**

MÁXIMO 3 DB valor Máximo 0,20  
Mínimo 3 DB

#### **GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL**

Mín 1 salto,  
Mín 1 giro  
Mín 1 equilibrio

### **CATEGORÍA PREBENJAMÍN**

<b>EDAD</b>	Nacidos en 2018
<b>PROGRAMA TÉCNICO</b>	MANOS LIBRES
<b>DURACIÓN DEL EJERCICIO</b>	0'45" a 1'00"
<b>PARTICIPACIÓN</b>	MÁX. 2 GIMNASTAS POR CLUB

### **DIFICULTAD CORPORAL**

MÁXIMO 3 DB valor Máximo 0,30  
Mínimo 3 DB

#### **GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL**

Mín 1 salto,  
Mín 1 giro  
Mín 1 equilibrio

## **CATEGORÍA BENJAMÍN**

<b>EDAD</b>	Nacidos en 2017
<b>PROGRAMA TÉCNICO</b>	MANOS LIBRES
<b>DURACIÓN DEL EJERCICIO</b>	0'45" a 1'00"
<b>PARTICIPACIÓN</b>	MÁX. 2 GIMNASTAS POR CLUB

### **DIFICULTAD CORPORAL**

MÁXIMO 3 DB valor Máximo 0,30  
Mínimo 3 DB

#### **GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL**

Mín 1 salto,  
Mín 1 giro  
Mín 1 equilibrio

## **CATEGORÍA ALEVÍN**

<b>EDAD</b>	Nacidos en 2015, 2016
<b>PROGRAMA TÉCNICO</b>	PELOTA (Mínimo 17 cm de diámetro)
<b>DURACIÓN DEL EJERCICIO</b>	1'00" a 1'15"
<b>PARTICIPACIÓN</b>	MÁX. 2 GIMNASTAS POR CLUB

### **DIFICULTAD CORPORAL                            DIFICULTAD DE APARATO**

MÁXIMO 4 DB valor Máximo 0,30  
Mínimo 3 DB

DA

**GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL**  
Mín 1 salto,  
Mín 1 giro  
Mín 1 equilibrio

Mínimo 1  
Máximo 5  
(En orden de Ejecución)

**RIESGOS**  
Máximo 1

## **CATEGORÍA INFANTIL**

<b>EDAD</b>	Nacidos en 2013, 2014
<b>PROGRAMA TÉCNICO</b>	CUERDA (No se permite + de un nudo en los cabos ni cinta adhesiva a lo largo de la cuerda)
<b>DURACIÓN DEL EJERCICIO</b>	1'00" a 1'15"
<b>PARTICIPACIÓN</b>	MÁX. 2 GIMNASTAS POR CLUB

DIFICULTAD CORPORAL	DIFICULTAD DE APARATO
MÁXIMO 4 DB valor Máximo 0,30 Mínimo 3 DB	DA
<b>GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL</b> Mín 1 salto, Mín 1 giro Mín 1 equilibrio	Mínimo 1 Máximo 5 (En orden de Ejecución)
<b>RIESGOS</b> Máximo 1	

## **CATEGORÍA CADETE**

<b>EDAD</b>	Nacidos en 2012, 2011
<b>PROGRAMA TÉCNICO</b>	MAZAS (40-50 cm y diámetro de la cabeza 3 cm)
<b>DURACIÓN DEL EJERCICIO</b>	1'15" a 1'30"
<b>PARTICIPACIÓN</b>	MÁX. 2 GIMNASTAS POR CLUB

DIFICULTAD CORPORAL	DIFICULTAD DE APARATO
MÁXIMO 5 DB valor Máximo 0,40 Mínimo 3 DB	DA
<b>GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL</b> Mín 1 salto, Mín 1 giro Mín 1 equilibrio	Mínimo 1 Máximo 8 (En orden de Ejecución)
<b>RIESGOS</b> Máximo 1	

## **CATEGORÍA JUVENIL**

<b>EDAD</b>	Nacidos en 2010, 2009 y anteriores
<b>PROGRAMA TÉCNICO</b>	CINTA (Mínimo 5 metros de largo)
<b>DURACIÓN DEL EJERCICIO</b>	1'15" a 1'30"
<b>PARTICIPACIÓN</b>	MÁX. 2 GIMNASTAS POR CLUB

DIFICULTAD CORPORAL	DIFICULTAD DE APARATO
MÁXIMO 5 DB valor Máximo 0,40 Mínimo 3 DB	DA
<b>GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL</b> Mín 1 salto, Mín 1 giro Mín 1 equilibrio	Mínimo 1 Máximo 8 (En orden de Ejecución)
<b>RIESGOS</b> Máximo 1	

## **EXIGENCIAS TÉCNICAS LIGA 1 CONJUNTOS**

### **CATEGORÍA CHUPETAS**

<b>EDAD</b>	Nacidos en 2020
<b>PROGRAMA TÉCNICO</b>	MANOS LIBRES
<b>DURACIÓN DEL EJERCICIO</b>	1'30" a 1'45"
<b>PARTICIPACIÓN</b>	MÁX. 2 CONJUNTOS POR CLUB

<b>DIFICULTAD CORPORAL</b>	<b>DIFICULTAD CON COLABORACIÓN</b>
MÁXIMO 3 DB valor Máximo 0,30 Mínimo 3 DB	<b>DC</b>
<b>GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL</b>  Mín 1 salto, Mín 1 giro Mín 1 equilibrio	MIN 2 MAX 3 DC  Mínimo 1 CC Mínimo 1 CR 1 Elección

### **CATEGORÍA PREBENJAMÍN**

<b>EDAD</b>	Nacidos en 2018 y 2019
<b>PROGRAMA TÉCNICO</b>	MANOS LIBRES
<b>DURACIÓN DEL EJERCICIO</b>	1'45" a 2'00"
<b>PARTICIPACIÓN</b>	MÁX. 2 CONJUNTOS POR CLUB

<b>DIFICULTAD CORPORAL</b>	<b>DIFICULTAD CON COLABORACIÓN</b>
MÁXIMO 4 DB valor Máximo 0,30 Mínimo 3 DB	<b>DC</b>
<b>GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL</b>  Mín 1 salto, Mín 1 giro Mín 1 equilibrio	MIN 3 MAX 5 DC  Mínimo 1 CL Mínimo 1 CC Mínimo 1 CR 2 Elección

## **CATEGORÍA BENJAMÍN**

<b>EDAD</b>	Nacidos en 2017 y 2018
<b>PROGRAMA TÉCNICO</b>	MANOS LIBRES
<b>DURACIÓN DEL EJERCICIO</b>	1'45" a 2'00"
<b>PARTICIPACIÓN</b>	MÁX. 2 CONJUNTOS POR CLUB

<b>DIFICULTAD CORPORAL</b>	<b>DIFICULTAD CON COLABORACIÓN</b>
MÁXIMO 4 DB valor Máximo 0,40 Mínimo 3 DB	<b>DC</b>
<b>GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL</b> Mín 1 salto, Mín 1 giro Mín 1 equilibrio	MIN 3 MAX 5 DC  Mínimo 1 CL Mínimo 1 CC Mínimo 1 CR 2 Elección

<b>TIPOS DE COLABORACIONES MANOS LIBRES</b>	<b>VALOR</b>
<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. <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
<b>CR:</b> 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	0,20
<b>CL:</b> 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

## CATEGORÍA ALEVÍN

<b>EDAD</b>	Nacidos en 2015, 2016 y 2017
<b>PROGRAMA TÉCNICO</b>	5 AROS (Mínimo 70 cm de diámetro)
<b>DURACIÓN DEL EJERCICIO</b>	1'45" a 2'00"
<b>PARTICIPACIÓN</b>	MÁX. 2 CONJUNTOS POR CLUB

<b>DIFICULTAD CORPORAL</b>		<b>DIFICULTAD CON COLABORACIÓN</b>
MÁXIMO 5 DB/DE Valor Máximo de DB y DE 0,40		
<b>DIF SIN INTERCAMBIO</b>	<b>DIF CON INTERCAMBIO</b>	<b>DC</b> MIN 3 MAX 6 DC Mínimo 1 C Múltiple Mínimo 1 CC Mínimo 1 CR 3 Elección
DB Mínimo 3  Valor Máximo 0,40  Mín 1 salto, Mín 1 giro Mín 1 equilibrio	DE Mínimo 2  Valor Máximo 0,40	

## CATEGORÍA INFANTIL

<b>EDAD</b>	Nacidos en 2013, 2014 y 2015
<b>PROGRAMA TÉCNICO</b>	5 PARES DE MAZAS (Mínimo 35 cm de largo)
<b>DURACIÓN DEL EJERCICIO</b>	1'45" a 2'00"
<b>PARTICIPACIÓN</b>	MÁX. 2 CONJUNTOS POR CLUB

<b>DIFICULTAD CORPORAL</b>		<b>DIFICULTAD CON COLABORACIÓN</b>
MÁXIMO 5 DB/DE Valor Máximo de DB y DE 0,40		
<b>DIF SIN INTERCAMBIO</b>	<b>DIF CON INTERCAMBIO</b>	<b>DC</b> MIN 3 MAX 6 DC Mínimo 1 C Múltiple Mínimo 1 CC Mínimo 1 CR 3 Elección
DB Mínimo 3  Valor Máximo 0,40  Mín 1 salto, Mín 1 giro Mín 1 equilibrio	DE Mínimo 2  Valor Máximo 0,40	

## CATEGORÍA CADETE

<b>EDAD</b>	Nacidos en 2011, 2012 y 2013
<b>PROGRAMA TÉCNICO</b>	5 CINTAS (Mínimo 5 metros de largo)
<b>DURACIÓN DEL EJERCICIO</b>	2'15" a 2'30"
<b>PARTICIPACIÓN</b>	MÁX. 2 CONJUNTOS POR CLUB

<b>DIFICULTAD CORPORAL</b>		<b>DIFICULTAD CON COLABORACIÓN</b>
MÁXIMO 6 DB/DE Valor Máximo de DB y DE 0,50		<b>DC</b>  MIN 3 MAX 8 DC
<b>DIF SIN INTERCAMBIO</b>	<b>DIF CON INTERCAMBIO</b>	Mínimo 2 C Múltiple Mínimo 2 CC Mínimo 2 CR 2 Elección
DB Mínimo 3 Valor Máximo 0,50 Mín 1 salto, Mín 1 giro Mín 1 equilibrio	DE Mínimo 3 Valor Máximo 0,50	

## CATEGORÍA JUVENIL

<b>EDAD</b>	Nacidos en 2011 y anteriores
<b>PROGRAMA TÉCNICO</b>	3 AROS + 2 CINTAS (Aro diámetro 80-90 y cinta mínimo de 5 metros de largo)
<b>DURACIÓN DEL EJERCICIO</b>	2'15" a 2'30"
<b>PARTICIPACIÓN</b>	MÁX. 2 CONJUNTOS POR CLUB

<b>DIFICULTAD CORPORAL</b>		<b>DIFICULTAD CON COLABORACIÓN</b>
MÁXIMO 6 DB/DE Valor Máximo de DB y DE 0,50		<b>DC</b>  MIN 3 MAX 8 DC
<b>DIF SIN INTERCAMBIO</b>	<b>DIF CON INTERCAMBIO</b>	Mínimo 2C Múltiple Mínimo 2 CC Mínimo 2 CR 2 Elección
DB Mínimo 3 Valor Máximo 0,50 Mín 1 salto, Mín 1 giro Mín 1 equilibrio	DE Mínimo 3 Valor Máximo 0,50	

## **EXIGENCIAS TÉCNICAS INDIVIDUAL LIGA 1 INDVIDUAL**

### **CATEGORÍA CHUPETAS**

<b>EDAD</b>	Nacidos en 2019
<b>PROGRAMA TÉCNICO</b>	MANOS LIBRES
<b>DURACIÓN DEL EJERCICIO</b>	1'00" a 1'15"
<b>PARTICIPACIÓN</b>	MÁX. 3 GIMNASTAS POR CLUB

#### **DIFICULTAD CORPORAL**

MÁXIMO 3 DB valor Máximo 0,30  
Mínimo 3 DB

#### **GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL**

Mín 1 salto,  
Mín 1 giro  
Mín 1 equilibrio

### **CATEGORÍA PREBENJAMÍN**

<b>EDAD</b>	Nacidos en 2018
<b>PROGRAMA TÉCNICO</b>	MANOS LIBRES
<b>DURACIÓN DEL EJERCICIO</b>	1'00" a 1'15"
<b>PARTICIPACIÓN</b>	MÁX. 3 GIMNASTAS POR CLUB

#### **DIFICULTAD CORPORAL**

MÁXIMO 4 DB valor Máximo 0,30  
Mínimo 3 DB

#### **GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL**

Mín 1 salto,  
Mín 1 giro  
Mín 1 equilibrio

## CATEGORÍA BENJAMÍN

<b>EDAD</b>	Nacidos en 2017
<b>PROGRAMA TÉCNICO</b>	PELOTA (Mínimo 15 cm de diámetro)
<b>DURACIÓN DEL EJERCICIO</b>	1'00" a 1'15"
<b>PARTICIPACIÓN</b>	MÁX. 3 GIMNASTAS POR CLUB

### DIFICULTAD CORPORAL

MÁXIMO 4 DB valor Máximo 0,40  
Mínimo 3 DB

### GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL

Mín 1 salto,  
Mín 1 giro  
Mín 1 equilibrio

## CATEGORÍA ALEVÍN

<b>EDAD</b>	Nacidos en 2015, 2016
<b>PROGRAMA TÉCNICO</b>	CUERDA (No se permite + de un nudo en los cabos ni cinta adhesiva a lo largo de la cuerda)
<b>DURACIÓN DEL EJERCICIO</b>	1'10" a 1'20"
<b>PARTICIPACIÓN</b>	MÁX. 3 GIMNASTAS POR CLUB

### DIFICULTAD CORPORAL

MÁXIMO 5 DB valor Máximo 0,40  
Mínimo 3 DB

### GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL

Mín 1 salto,  
Mín 1 giro  
Mín 1 equilibrio

### RIESGOS

Máximo 1

### DIFICULTAD DE APARATO

**DA**

Mínimo 1  
Máximo 8  
(En orden de Ejecución)

## CATEGORÍA INFANTIL

<b>EDAD</b>	Nacidos en 2013, 2014
<b>PROGRAMA TÉCNICO</b>	MAZAS (Mínimo 35 cm de largo)
<b>DURACIÓN DEL EJERCICIO</b>	1'15" a 1'30"
<b>PARTICIPACIÓN</b>	MÁX. 3 GIMNASTAS POR CLUB

<b>DIFICULTAD CORPORAL</b>	<b>DIFICULTAD DE APARATO</b>
MÁXIMO 5 DB valor Máximo 0,40 Mínimo 3 DB	<b>DA</b>
<b>GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL</b> Mín 1 salto, Mín 1 giro Mín 1 equilibrio	Mínimo 1 Máximo 8 (En orden de Ejecución)
<b>RIESGOS</b> Máximo 1	

## CATEGORÍA CADETE

<b>EDAD</b>	Nacidos en 2012, 2011
<b>PROGRAMA TÉCNICO</b>	CINTA (Mínimo 5 metros de largo)
<b>DURACIÓN DEL EJERCICIO</b>	1'15" a 1'30"
<b>PARTICIPACIÓN</b>	MÁX. 3 GIMNASTAS POR CLUB

<b>DIFICULTAD CORPORAL</b>	<b>DIFICULTAD DE APARATO</b>
MÁXIMO 6 DB valor Máximo 0,50 Mínimo 3 DB	<b>DA</b>
<b>GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL</b> Mín 1 salto, Mín 1 giro Mín 1 equilibrio	Mínimo 1 Máximo 10 (En orden de Ejecución)
<b>RIESGOS</b> Máximo 2	

## **CATEGORÍA JUVENIL**

<b>EDAD</b>	Nacidos en 2010, 2009 y anteriores
<b>PROGRAMA TÉCNICO</b>	PELOTA (Diámetro 180-200 cm y peso 400 gr)
<b>DURACIÓN DEL EJERCICIO</b>	1'15" a 1'30"
<b>PARTICIPACIÓN</b>	MÁX. 3 GIMNASTAS POR CLUB

<b>DIFICULTAD CORPORAL</b>	<b>DIFICULTAD DE APARATO</b>
MÁXIMO 6 DB valor Máximo 0,50 Mínimo 3 DB	<b>DA</b>
<b>GRUPOS DE DIFICULTAD CORPORAL</b> Mín 1 salto, Mín 1 giro Mín 1 equilibrio	Mínimo 1 Máximo 10 (En orden de Ejecución)
<b>RIESGOS</b> Máximo 2	