



FEDERACIÓN
ANDALUZA
GIMNASIA



EXIGENCIAS TÉCNICAS



2026

Gimnasia andaluza, nuestra pasión



PROMESAS	DB	VALOR DB Máx	DE	VALOR DE Máx	DA Orden de ejecución	CC	CR	CL	 	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
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 R

DC: altura mín exigida CL - Cintura

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

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. 	0,2
<p>CR: 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</p>	0,2
<p>CL: Es un tipo específico de colaboración en ejercicios de Conjunto, realizados elevando y sujetando a/el gimnasta en un nivel elevado.</p> <p>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>	0,2



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		
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

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		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
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		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
<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. 	0,2
<p>CR: 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</p>	0,2
<p>CL: Es un tipo específico de colaboración en ejercicios de Conjunto, realizados elevando y sujetando a/el gimnasta en un nivel elevado.</p> <p>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>	0,2



PENALIZACIONES (Diputación. promesas, precopa y copa)

DIFICULTAD	MIN/MAX	PENALIZACIÓN 0,3
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	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
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	Mín 3 - Máx 5	0,40	1 máx	Mín 1 - Máx 5
ALEVIN 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		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
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 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
ALEVIN ARO	Mín 3 - Máx 5	0,50	2 máx	Mín 1 - Máx 7
ALEVIN 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
ALEVIN 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*