



## NORMATIVA ESCOLAR 2016

### DEREITO DE PARTICIPACIÓN: CAMPIONATO GALEGO ESCOLAR

- Teñen acceso a esta competición todos aqueles ximnastas que non participaran en ningunha competición e modalidade ximnástica de Nivel autonómico federado nos anos 2014-2015 ou de promoción no ano 2015.
- **Só haberá competición na modalidade de conxuntos**
- O número de ximnastas mínimo para o conxunto é de catro e o máximo é de oito ximnastas. Isto é, os conxuntos poderán formarse con 4, 5, 6, 7, ou 8 ximnastas e poderán ser mixtos.
- Respecto ao número de exercicios, este límitase a un por categoría e modalidade.  
*Na Fase Provincial permitirase a participación de tantos conxuntos por club como se quixera, tendo en conta que o pase ao Cpto. Galego dependerá da participación global, é dicir, só poderán pasar como máximo dous conxuntos pertencentes ao mesmo club.*
- O pase a final do Cto. Escolar será dos **5 primeiros conxuntos clasificados por categoría e provincia**. No caso de que nalgunha provincia non se cubra o número de conxuntos clasificados por categoría (5) entrará, para completala, como máximo o sexto da provincia que nesa categoría teña mais equipos participantes.
- Nas categorías Prebenxamín, Benxamín e Alevín, o programa de competición é **MANS LIBRES**. Na categoría Infantil o aparello será **PELOTAS** e na categoría Cadete será **MAZAS e AROS** e na categoría Senior será **CINTAS e AROS**.
- Os ximnastas participantes deberán ter licenza federativa.
- As adestradoras inscritas deberán posuír alo menos o Nivel I e ter licenza federativa.
- Nas categorías Senior e Prebenxamín so se poderá participar coa licenza federativa por estar estas idades fóra do programa Xogade.
- As ximnastas pertencentes os conxuntos clasificados nos 2 primeiros postos do Cpto. Galego Escolar 2016 (fase final) obrigatoriamente deberán competir en 2017 tempada seguinte) no Cpto. Galego de Promoción, non podendo participar en Escolar no 2017 ningunha das súas integrantes (incluídas as ximnastas reservas).
- **Permítese a utilización de músicas cantadas.**
- **Será obrigatoria a presentación da ficha para poder competir.**
- Permítese a participación de ata dúas ximnastas dunha categoría inferior nunha superior para formar conxunto sempre e cando sexan ximnastas de ano inmediatamente inferior (primeiro ano na súa categoría). **Exemplo:** ata 2 ximnastas (alevíns) de 2006 poderían formar conxunto de categoría infantil.

### IDADES DAS XIMNASTAS MODALIDADE CONXUNTO

- **Categoría Prebenxamín:** ximnastas nadas en **2008, 2009 (8 e 7 ANOS)**
- **Categoría Benjamín:** ximnastas nadas en **2007, 2008 (9 e 8 ANOS)**
- **Categoría Alevín:** ximnastas nadas en **2005, 2006, 2007 (11, 10 e 9 ANOS)**
- **Categoría Infantil:** ximnastas nadas en **2003, 2004, 2005 (13, 12 e 11 ANOS)**
- **Categoría Cadete:** ximnastas nadas en **2001, 2002, 2003 (13, 14 e 15 ANOS)**



- **Categoría Senior:** ximnastas nadas en **2001 e anteriores (15 e mais ANOS)**

## DURACIÓN DAS MÚSICAS

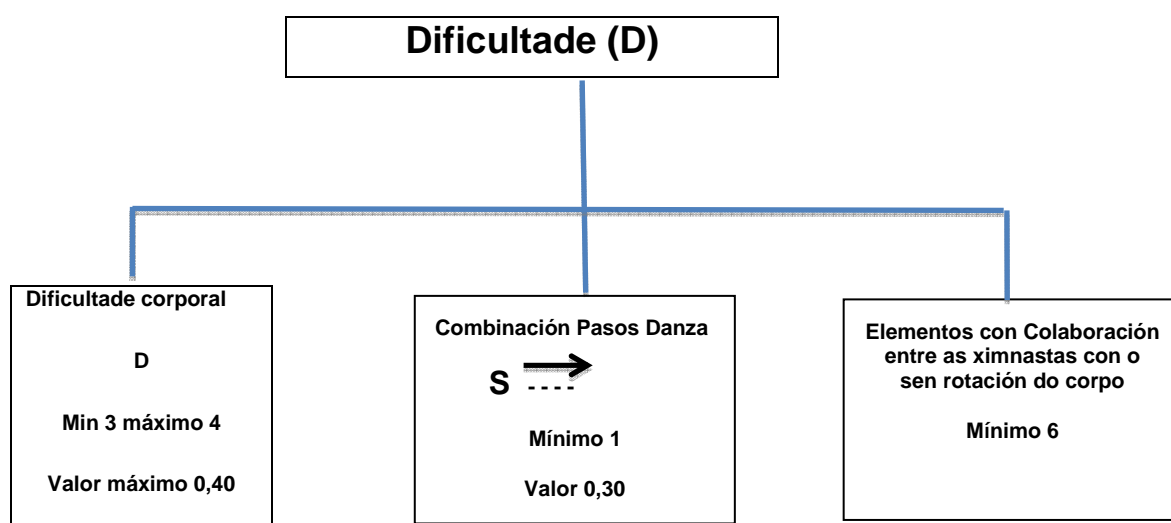
Categoría Prebenxamín	1,15 – 1,30”	Categoría Benxamín	1,45 – 2,00”
Categoría Alevín	1,45 – 2,00”	Categoría Infantil	2,15 – 2,30”
Categoría Cadete	2,15 – 2,30”	Categoría Senior	2,15 – 2,30”



**ESIXENCIAS TÉCNICAS : EXERCICIOS DE CONXUNTOS**  
**CATEGORÍA PREBENXAMIN MANS LIBRES**

## DIFICULTADE

### 1.1 XENERALIDADES



**1.1.1 Dificultades corporais.** Minimo 1 dificultade de cada grupo corporal e máximo 2, Saltos, Equilibrios E Rotacions.

**1.1.2 O valor máximo das dificultades corporais será de 0,10**

*Considéranse dificultades de 0,10 ademais das incluídas no código de puntuación Federativo as seguintes:*

- Equilibrios:
  - Tódolos equilibrios **sobre o metatarso** coa perna libre **lixeiramente por debaixo** da horizontal adiante, lateral ou atrás
  - Tódolos equilibrios sobre o xeonllo coa perna libre **lixeiramente por debaixo** da horizontal adiante, lateral ou atrás
  - Flexión en bipedestación o sobre os xeonllos por debaixo da horizontal
  - ½ Tour lent coa perna libre na horizontal adiante, lateral ou atrás
  - Posicións mantidas sobre a planta do pé coa perna libre á altura da cabeza adiante o lateral
- Xiros:
  - Tódolos xiros de 360° sobre o metatarso coa perna libre **lixeiramente por debaixo** da horizontal adiante, lateral ou atrás
  - Xiro sobre os glúteos



**1.1.3 Combinación Pasos de Danza:** Cada exercicio deberá presentar obrigatoriamente unha Combinación de pasos de Danza, Valor único para a combinación 0.30. No exercicio de mans libres prebenxamin máximo 4 combinacións de pasos de Danza

**1.1.4 Elementos de colaboración sen aparato** (según esixencias técnicas 2016 da Real Federación Española de Gimnasia)

- Mínimo 6 elementos de *Colaboración que poden obterse polos seguintes elementos de mans libres con o sen "risco corporal"*:
- **Por cada elemento de colaboración sen "risco corporal"**

**C = 0.10**

Colaboración:

- Polas 5 ximnastas
- En subgrupos (parella, trio, 4+1.)
- Posible con "alzado" de unha ou varias ximnastas e/ou con apoio sobre as ximnastas

- **Por cada elemento de colaboración que comporte un "risco corporal" para a relación entre as ximnastas do tipo seguinte:**

**CR = 0.2**

Colaboración:

- Un elemento dinámico de rotación do corpo
- Con axuuda das compañeira(s)/apoió/"alzado" (esta opción non es exigida)

**CRR= 0.3 (1 o 2 ximnastas rol máis arriscado)**

**CRR3 = 0,4 (3 o máiss ximnastas rol más arriscado)**

Colaboración:

- Un elemento dinámico con rotación do corpo
- Con paso por encima, debaixo ou a través de unha ou varias compañeras
- Ou, paso con apoio sobre unha o máis compañeras

*Os elementos de colaboración citados anteriormente son válidos só se tódalas ximnastas participan neles, incluso con roles diferentes.*

*Será imprescindible un cambio de formación para valorar dos colaboracións consecutivas*

Poderanse realizar como máximo 4 elementos de colaboración de risco

**1.1.5 O valor máximo da nota final de dificultad será 3,00 PUNTOS**

## **1.2 PENALIZACIONES:**

1. Se a ficha/exercicio contén máis de 4 dificultades: 0.50 puntos, e só as 4 primeiras dificultades executadas serán avaliadas.
2. Na ficha / exercicio menos de 1 Dificultade de cada grupo corporal. (Penalización por cada grupo corporal que falte) 0.30 puntos
3. Na ficha / exercicio máis de 2 Dificultades de cada grupo corporal. (Penalización por cada dificultade de máis e non conta a dificultade que non entre nas normas) 0.30 puntos
4. Máis de unha Dificultade con "tourlento" por exercicio. 0.30 puntos.
5. Por cada dificultade realizada pero non declarada na ficha. 0.30 puntos.
6. Na ficha / exercicio ausencia de unha Combinación de Pasos de Danza. 0.50 puntos.



## **2. EXECUCIÓN**

Se aplicará o Código FIG 2013-2016 (Faltas artísticas + Faltas técnicas).

### **2.1 NOTA DE EXECUCIÓN**

A nota de execución será: de 0.00 a 10.00 puntos.

**A NOTA FINAL VEN DADA POLA SUMA DE:**

**D + EX = NOTA FINAL MÁXIMA**

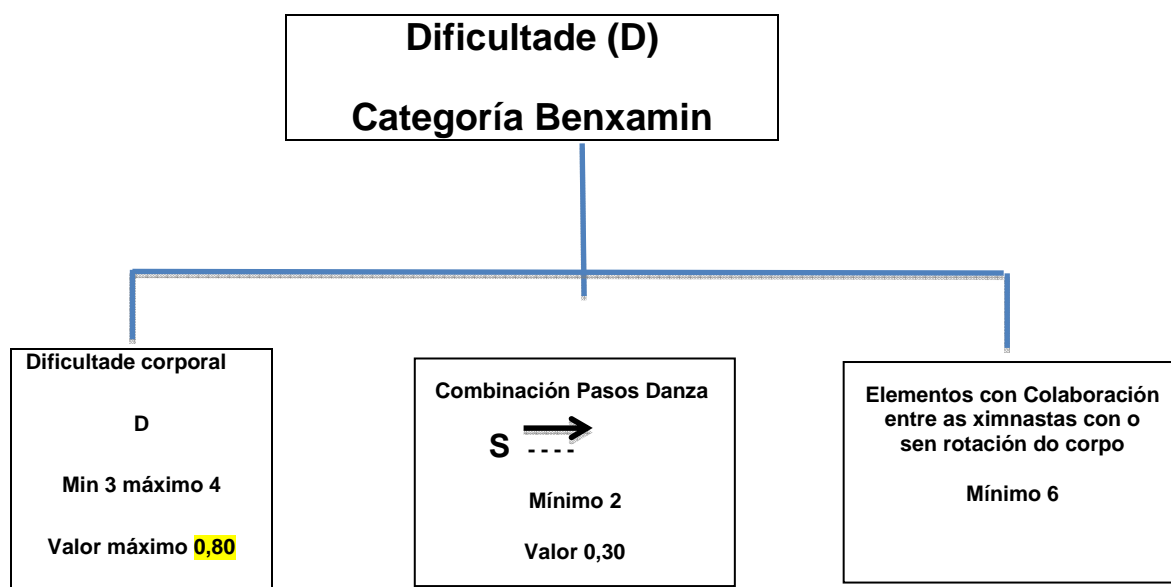
**Ejercicio con Mans Libres = 3,00 + 10.00 = 13,00 pts.**



## ESIXENCIAS TÉCNICAS : EXERCICIOS DE CONXUNTOS CATEGORÍA BENXAMIN MANS LIBRES

### DIFICULTADE

#### 1.1 XENERALIDADES



1.1.1 **Dificultades corporais.** Mínimo 1 dificultade de cada grupo corporal e máximo 2, Saltos, Equilibrios E Rotacions.

1.1.2 O valor máximo das dificultades corporais será de 0,20

1.1.3 **Combinación Pasos de Danza:** Cada exercicio deberá presentar obrigatoriamente dúas Combinacións de pasos de Danza, Valor único para a combinación 0.30. No exercicio de mans libres benxamin máximo 4 combinacións de pasos de Danza.

1.1.4 **Elementos de colaboración sen aparato** (según esixencias técnicas 2016 da Real Federación Española de Gimnasia)

- Mínimo 6 elementos de *Colaboración que poden obterse polos seguintes elementos de mans libres con o sen "risco corporal"*:
- **Por cada elemento de colaboración sen "risco corporal"**

**C = 0.10**

**Colaboración:**

- Polas 5 ximnastas
- En subgrupos (parella, trio, 4+1.)
- Posible con "alzado" de unha o varias ximnastas e/ou con apoio sobre as ximnastas



- **Por cada elemento de colaboración que comporte un “risco corporal” para a relación entre as ximnastas do tipo seguinte:**

**CR = 0.2**

Colaboración:

- Un elemento dinámico de rotación do corpo
- Con axuda das compañeira(s)/apoio/“alzado” (esta opción non es exigida)

**CRR= 0.3 (1 o 2 ximnastas rol máis arriscado)**

**CRR3 = 0,4 (3 o máis ximnastas rol máis arriscado)**

Colaboración:

- Un elemento dinámico con rotación do corpo
- Con paso por encima, debaixo ou a través de unha ou varias compañeras
- Ou, paso con apoio sobre unha o máis compañeras

*Os elementos de colaboración citados anteriormente son válidos só se tódalas ximnastas participan neles, incluso con roles diferentes.*

*Será imprescindible un cambio de formación para valorar dos colaboracións consecutivas*

Poderanse realizar como **máximo 6 elementos** de colaboración de risco

1.1.5 O valor máximo da nota final de dificultad **será 4,00 PUNTOS.**

## 1.2 PENALIZACIONES:

1. Se a ficha/ejercicio contén máis de 4 dificultades: 0.50 puntos, e só as 4 primeiras dificultades executadas serán avaliadas.
2. Na ficha / exercicio menos de 1 Dificultade de cada grupo corporal. (Penalización por cada grupo corporal que falte) 0.30 puntos
3. Na ficha / exercicio máis de 2 Dificultades de cada grupo corporal. (Penalización por cada dificultade de máis e non conta a dificultade que non entre nas normas) 0.30 puntos
4. Máis de unha Dificultade con “tourlento” por exercicio. 0.30 puntos.
5. Por cada dificultade realizada pero non declarada na ficha. 0.30 puntos.
6. Na ficha / exercicio ausencia de dúas Combinacións de Pasos de Danza. 0.50 puntos.

## 2. EXECUCIÓN

Se aplicará o Código FIG 2013-2016 (Faltas artísticas + Faltas técnicas).

### 2.1 NOTA DE EXECUCIÓN

A nota de execución será: de 0.00 a 10.00 puntos.

**A NOTA FINAL VEN DADA POLA SUMA DE: D + EX = NOTA FINAL MÁXIMA**

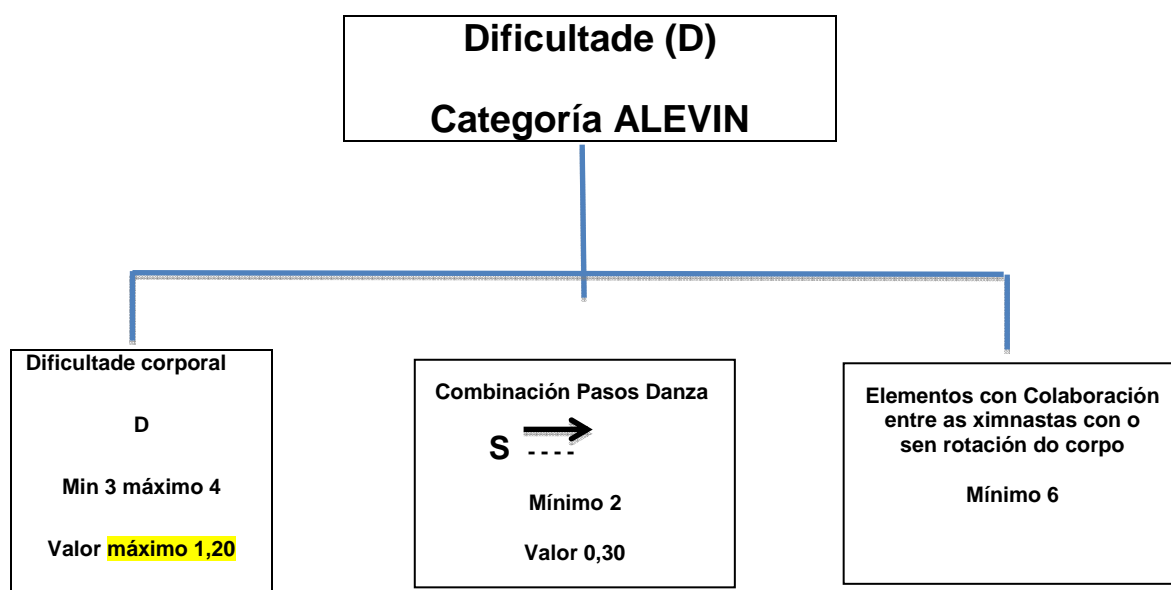
**Exercicio con Mans Libres = 4,00 + 10.00 = 14.00 pts.**



## ESIXENCIAS TÉCNICAS : EXERCICIOS DE CONXUNTOS CATEGORÍA ALEVIN MANS LIBRES

### DIFICULTADE

#### 1.1 XENERALIDADES



1.1.1 **Dificultades corporais.** Minimo 1 dificultade de cada grupo corporal e máximo 2, Saltos, Equilibrios E Rotacions.

1.1.2 O valor máximo das dificultades corporais será de 0,30

1.1.3 **Combinación Pasos de Danza:** Cada exercicio deberá presentar obrigatoriamente dúas Combinacións de pasos de Danza, Valor único para a combinación 0.30. No exercicio de alevín máximo 4 combinacións de pasos de Danza

1.1.4 **Elementos de colaboración sin aparato** (según esixencias técnicas 2016 da Real Federación Española de Gimnasia)

- Mínimo 6 elementos de *Colaboración que poden obterse polos seguintes elementos de mans libres con o sen "risco corporal"*:
- **Por cada elemento de colaboración sen "risco corporal"**

**C = 0.10**

*Colaboración:*

- Por as 5 ximnastas
- En subgrupos (parella, trio, 4+1.)
- Posible con "alzado" de unha o varias ximnastas e/ou con apoio sobre as ximnastas

- **Por cada elemento de colaboración que comporte un "risco corporal" para a relación entre as ximnastas do tipo seguinte:**





## **CR = 0.2**

Colaboración:

- Un elemento dinámico de rotación do corpo
- Con axuda das compañeira(s)/apoio/"alzado" (esta opción non es exigida)

## **CRR= 0.3 (1 o 2 ximnastas rol máis arriscado)**

## **CRR3 = 0,4 (3 o máis ximnastas rol máis arriscado)**

Colaboración:

- Un elemento dinámico con rotación do corpo
- Con paso por encima, debaixo ou a través de unha ou varias compañeras
- Ou, paso con apoio sobre unha o máis compañeras

*Os elementos de colaboración citados anteriormente son válidos só se tódalas ximnastas participan neles, incluso con roles diferentes.*

*Será imprescindible un cambio de formación para valorar dos colaboracións consecutivas*

**Poderanse realizar como máximo 6 elementos de colaboración de risco**

1.1.5 O valor máximo da nota final de dificultade será **4,50 Puntos**

## **1.2 PENALIZACIONES:**

1. Se a ficha/ejercicio contén máis de 4 dificultades: 0.50 puntos, e só as 4 primeiras dificultades executadas serán avaliadas.

2. Na ficha / exercicio menos de 1 Dificultade de cada grupo corporal. (Penalización por cada grupo corporal que falte) 0.30 puntos

7. Na ficha / exercicio máis de 2 Dificultades de cada grupo corporal. (Penalización por cada dificultade de máis e non conta a dificultade que non entre nas normas) 0.30 puntos
8. Máis de unha Dificultade con "tourlento" por exercicio. 0.30 puntos.
9. Por cada dificultade realizada pero non declarada na ficha. 0.30 puntos.
10. Na ficha / exercicio ausencia de dúas Combinacións de Pasos de Danza. 0.50 puntos.

## **2. EXECUCIÓN**

Se aplicará o Código FIG 2013-2016 (Faltas artísticas + Faltas técnicas).

### **2.1 NOTA DE EXECUCIÓN**

A nota de execución será: de 0.00 a 10.00 puntos.

**A NOTA FINAL VEN DADA POLA SUMA DE: D + EX = NOTA FINAL MÁXIMA**

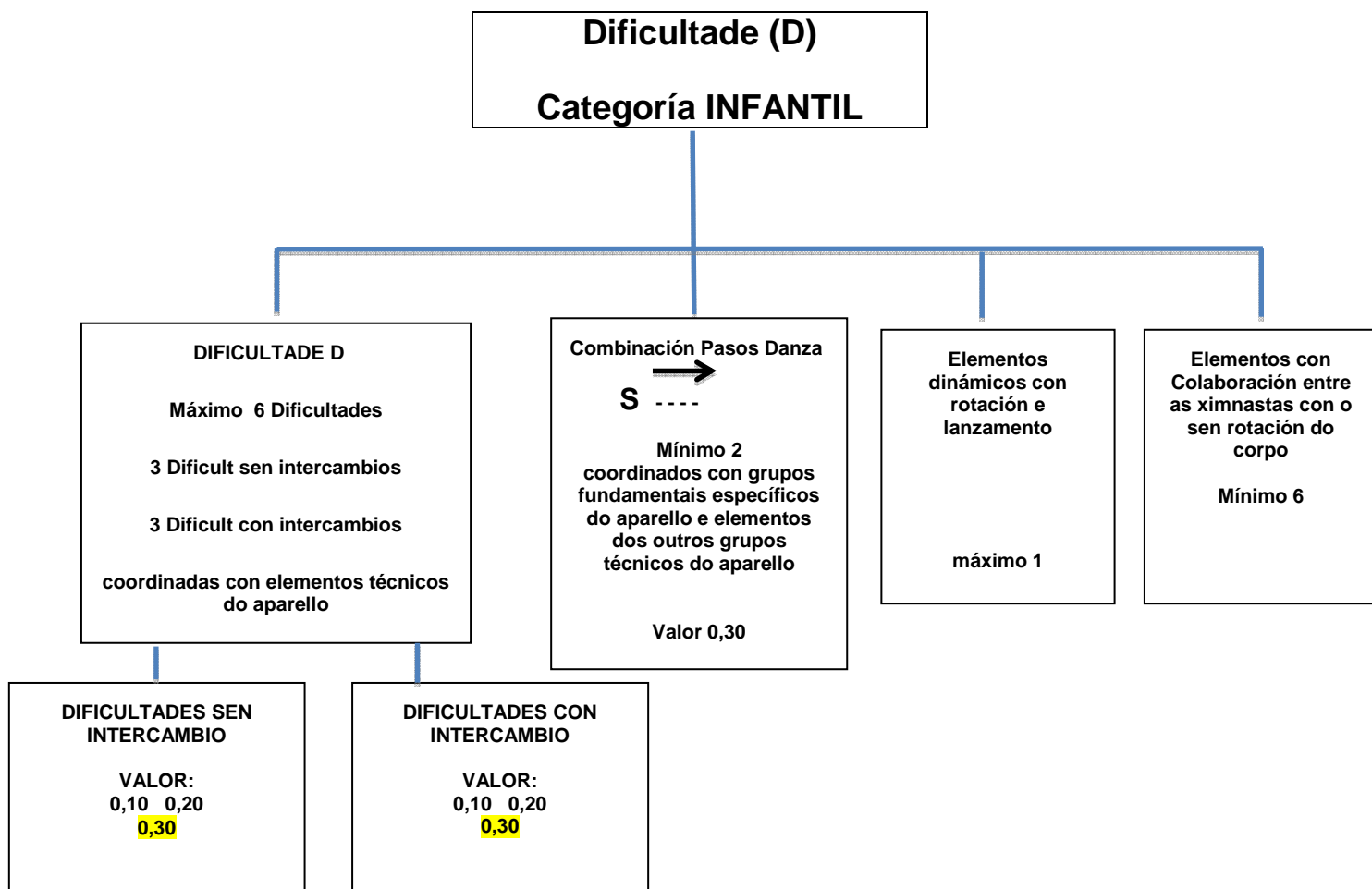
**Ejercicio con Mans Libres = 4,50 + 10.00 = 14.50 ptos.**



ESIXENCIAS TÉCNICAS : EXERCICIOS DE CONXUNTOS CATEGORÍA INFANTIL PELOTAS

DIFICULTADE

1.1 XENERALIDADES



1.1.1 Dificultades corporais. Minimo 1 dificultade de cada grupo corporal, Saltos, Equilibrios E Rotacions.

1.1.2 O valor máximo das dificultades corporais será de 0,30

1.1.3 Combinación Pasos de Danza: Cada exercicio deberá presentar obrigatoriamente dúas Combinacións de pasos de Danza, Valor único para a combinación 0.30. No exercicio de infantil máximo 4 combinacións de pasos de Danza



### 1.1.4 Elementos con colaboración

- Mínimo 6 elementos de *Colaboración*. Colaboración: segundo código FIG versión 2013-2016

### 1.1.5 O valor máximo da nota final de dificultad será **5,0 puntos**

Elementos de risco segundo versión código FIG 2013-2016.  
Consideraranse ademais elementos de risco, lanzamentos con perda de contacto visual durante ó voo do aparato con unha única rotación arredor do eixo horizontal.

## 1.2 PENALIZACIONES:

1. Se a ficha/ejercicio contén máis de 6 dificultades: 0.50 puntos, e só as 6 primeiras dificultades executadas serán avaliadas.

2. Na ficha / exercicio menos de 1 Dificultade de cada grupo corporal. (Penalización por cada grupo corporal que falte) 0.30 puntos

11. Na ficha / exercicio máis de 2 Dificultades de cada grupo corporal. (Penalización por cada dificultade de máis e non conta a dificultade que non entre nas normas) 0.30 puntos
12. Máis de unha Dificultade con "tourlento" por exercicio. 0.30 puntos.
13. Por cada dificultade realizada pero non declarada na ficha. 0.30 puntos.
14. Na ficha / exercicio ausencia de dúas Combinacións de Pasos de Danza. 0.50 puntos.

## 2. EXECUCIÓN

Se aplicará o Código FIG 2013-2016 (Faltas artísticas + Faltas técnicas).

### 2.1 NOTA DE EXECUCIÓN

A nota de execución será: de 0.00 a 10.00 puntos.

**A NOTA FINAL VEN DADA POLA SUMA DE: D + EX = NOTA FINAL MÁXIMA**

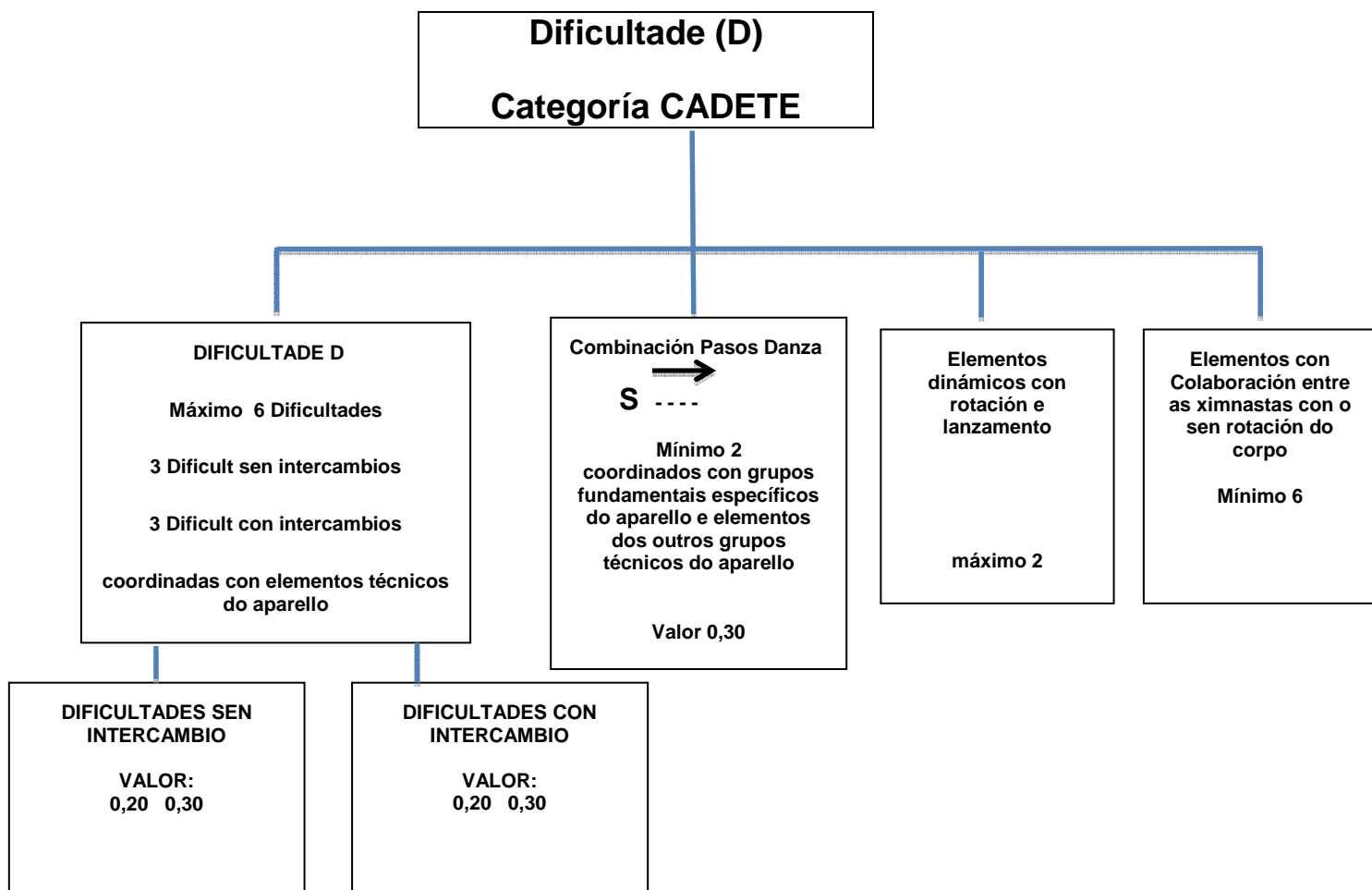
**Ejercicio con AROS = 5 + 10.00 = 15,00 pts.**



**ESIXENCIAS TÉCNICAS : EXERCICIOS DE CONXUNTOS**  
**CATEGORÍA CADETE MAZAS e AROS (mínimo 50% de cada aparato, menos da metade máis un do aparato a eleixir)**

**DIFICULTADE**

**1.1 XENERALIDADES**



**1.1.1 Dificultades corporais.** Mínimo 1 dificultade de cada grupo corporal, Saltos, Equilibrios E Rotacións.

**1.1.2** O valor máximo das dificultades corporais **será de 0,30**

**1.1.3 Combinación Pasos de Danza:** Cada exercicio deberá presentar obrigatoriamente dúas Combinacións de pasos de Danza, Valor único para a combinación 0.30. No exercicio de cadete máximo 4 combinacións de pasos de Danza



## 1.1.4 Elementos con colaboración

- Mínimo 6 elementos de *Colaboración*. Colaboración: segundo código FIG versión 2013-2016

## 1.1.5 O valor máximo da nota final de dificultad será **5,50 puntos**

Elementos de risco segundo versión código FIG 2013-2016.  
Consideraranse ademais elementos de risco, lanzamentos con perda de contacto visual durante ó voo do aparato con unha única rotación arredor do eixo horizontal.

## 1.2 PENALIZACIONES:

1. Se a ficha/ejercicio contén máis de 6 dificultades: 0.50 puntos, e só as 6 primeiras dificultades executadas serán avaliadas.
2. Na ficha / exercicio menos de 1 Dificultade de cada grupo corporal. (Penalización por cada grupo corporal que falte) 0.30 puntos
15. Na ficha / exercicio máis de 2 Dificultades de cada grupo corporal. (Penalización por cada dificultade de máis e non conta a dificultade que non entre nas normas) 0.30 puntos
16. Máis de unha Dificultade con "tourlento" por exercicio. 0.30 puntos.
17. Por cada dificultade realizada pero non declarada na ficha. 0.30 puntos.
18. Na ficha / exercicio ausencia de dúas Combinacións de Pasos de Danza. 0.50 puntos.

## 2. EXECUCIÓN

Se aplicará o Código FIG 2013-2016 (Faltas artísticas + Faltas técnicas).

### 2.1 NOTA DE EXECUCIÓN

A nota de execución será: de 0.00 a 10.00 puntos.

**A NOTA FINAL VEN DADA POLA SUMA DE: D + EX = NOTA FINAL MÁXIMA**

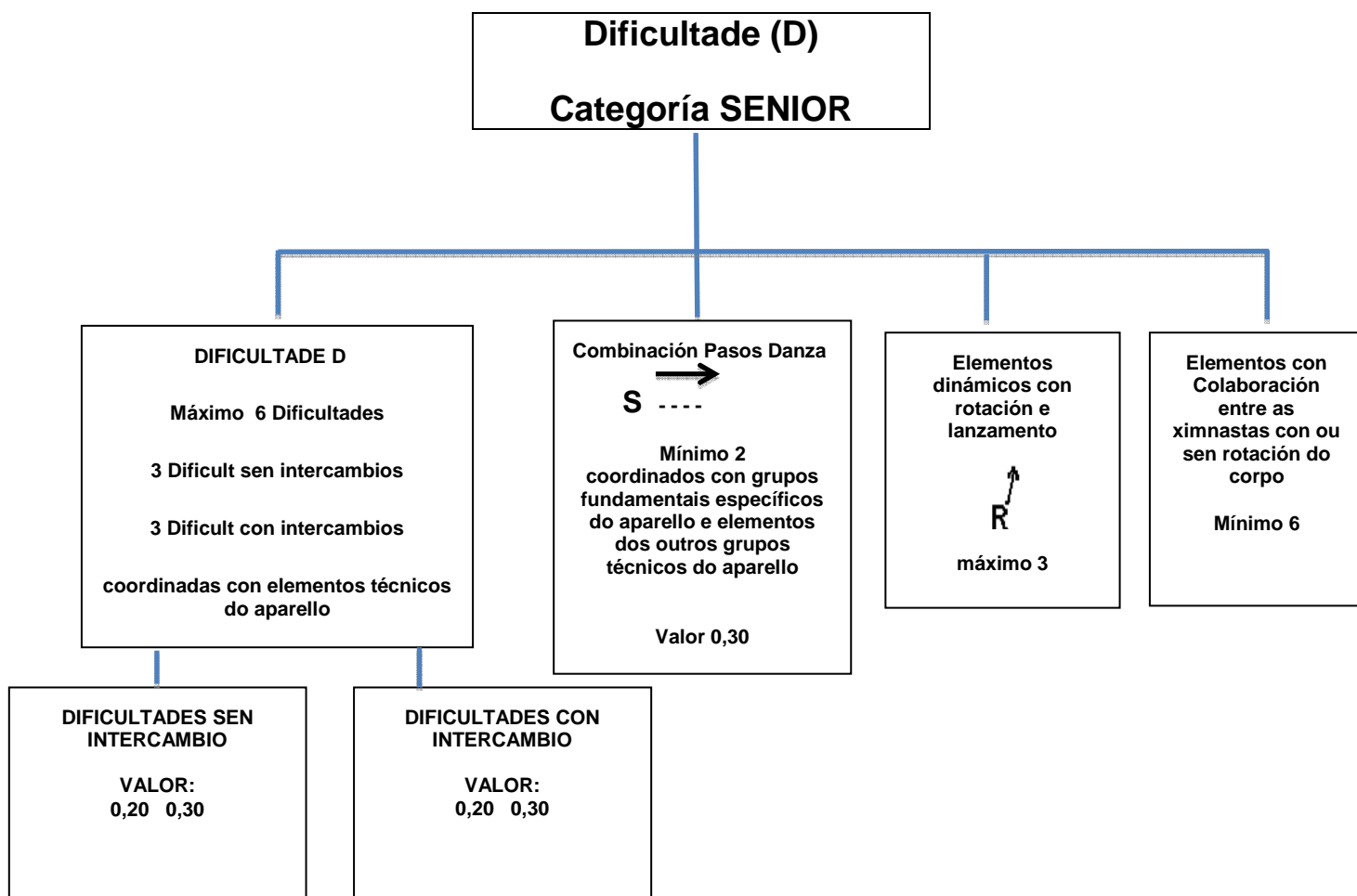
**Ejercicio con MAZAS = 5,50 + 10.00 = 15,50 pts.**



ESIXENCIAS TÉCNICAS : EXERCICIOS DE CONXUNTOS
CATEGORÍA SENIOR CINTAS e AROS (mínimo 50% de cada aparato, menos da metade máis un do aparato a elixir)

DIFICULTADE

1.1 XENERALIDADES



1.1.1 Dificultades corporais. Mínimo 1 dificultade de cada grupo corporal, Saltos, Equilibrios E Rotacions.

1.1.2 O valor máximo das dificultades corporais será de 0,30

1.1.3 Combinación Pasos de Danza: Cada exercicio deberá presentar obrigatoriamente dúas Combinacións de pasos de Danza, Valor único para a combinación 0.30. No exercicio de seniors máximo 4 combinacións de pasos de Danza



#### 1.1.4 Elementos con colaboración

- Mínimo 6 elementos de *Colaboración*. Colaboración: segundo código FIG versión 2013-2016

#### 1.1.5 O valor máximo da nota final de dificultad será **6,0 puntos**

Elementos de risco segundo versión código FIG 2013-2016 .  
Consideraranse ademais elementos de risco, lanzamentos con perda de contacto visual durante ó voo do aparato con unha única rotación arredor do eixo horizontal.

### 1.2 PENALIZACIONES:

1. Se a ficha/ejercicio contén máis de 6 dificultades: 0.50 puntos, e só as 6 primeiras dificultades executadas serán avaliadas.

2. Na ficha / exercicio menos de 1 Dificultade de cada grupo corporal. (Penalización por cada grupo corporal que falte) 0.30 puntos

19. Na ficha / exercicio máis de 2 Dificultades de cada grupo corporal. (Penalización por cada dificultade de máis e non conta a dificultade que non entre nas normas) 0.30 puntos

20. Máis de unha Dificultade con "tourlento" por exercicio. 0.30 puntos.

21. Por cada dificultade realizada pero non declarada na ficha. 0.30 puntos.

22. Na ficha / exercicio ausencia de dúas Combinacións de Pasos de Danza. 0.50 puntos.

## 2. EXECUCIÓN

Se aplicará o Código FIG 2013-2016 (Faltas artísticas + Faltas técnicas).

### 2.1 NOTA DE EXECUCIÓN

A nota de execución será: de 0.00 a 10.00 puntos.

**A NOTA FINAL VEN DADA POLA SUMA DE: D + EX = NOTA FINAL MÁXIMA**

**Ejercicio con AROS e CORDAS = 6,00 + 10.00 = 16,00 ptos.**