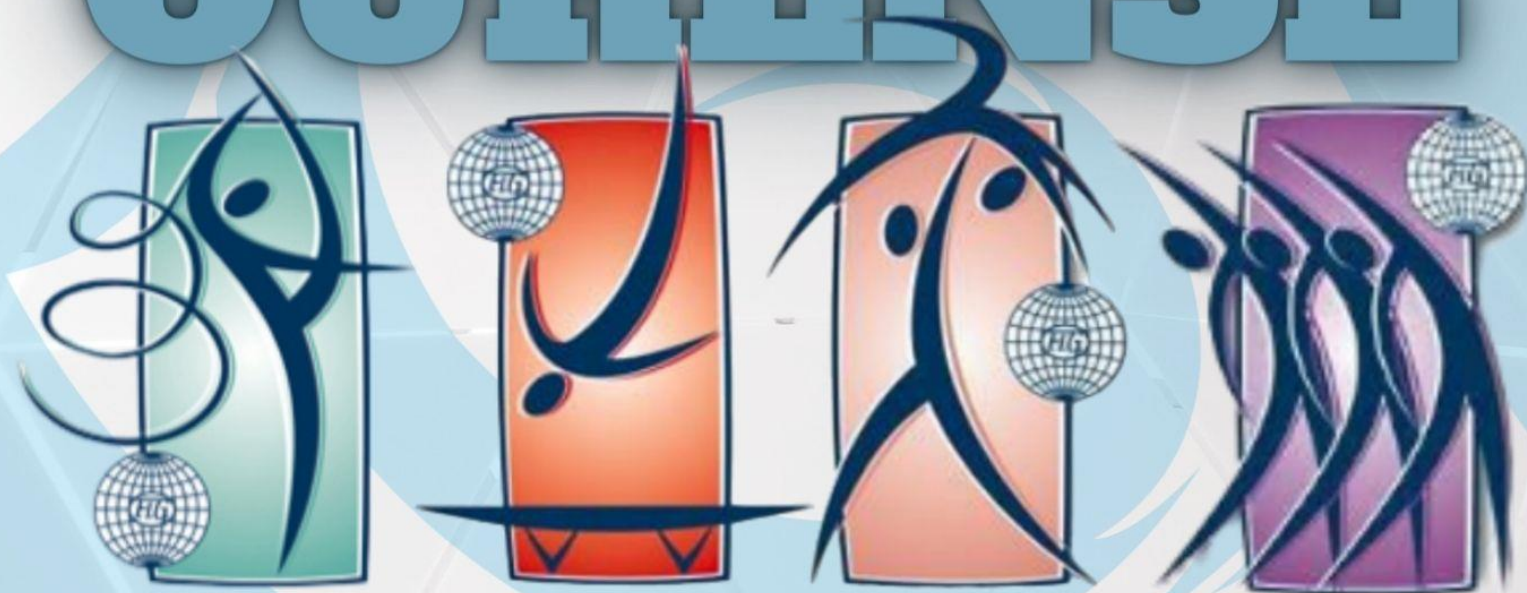




DEPUTACIÓN
OURENSE

COPA DEPUTACIÓN OURENSE



FEDERACIÓN GALEGA DE XIMNASIA
www.ximnasia.com - info@ximnasia.com



Federación Galega de Ximnasia

R/Carlos Maside s/n 32002-Ourense
Tlfno.: 988238999 – www.ximnasia.com
C.E.: info@ximnasia.com



NORMATIVAS

DATAS DE CELEBRACIÓN DAS DISTINTAS FASES

✓ **XIMNASIA RÍTMICA:**

- Fase Local XINZO DE LIMIA: 21 de marzo
- Fase Local MACEDA: 18 de abril
- Fase Final CELANOVA: 30 de maio

✓ **XIMNASIA TRAMPOLÍN e ACROBÁTICA:**

- Fase Final CELANOVA X. Acrobática e Trampolín: 30 de maio

INSCRIPCIÓNS

- ✓ **RÍTMICA:** 16 ao 22 de febreiro
- ✓ **TRAMPOLÍN e ACROBÁTICA:** 04 ao 10 de maio

DEREITO DE PARTICIPACIÓN

- Na Copa Deputación as exhibicións poderán ser nas modalidades de Ximnasia Xeral e Ximnasia Estética de Grupo tanto para as Fases Locais como na Final. Unha mesma ximnasta só poderá participar nun único grupo de exhibición.
- Haberá competición na modalidade de Ximnasia Rítmica en tódalas fases locais. A clasificación final virá dada pola suma da MELLOR NOTA obtida nas fases locais máis a nota obtida na FINAL. Haberá entrega de medais en tódalas fases locais e na fase final.
- Haberá competición para as modalidades de Ximnasia Trampolín (Tumbling e Minitramp) e Ximnasia Acrobática só na FASE FINAL.
- Para aquelas circunstancias non reflectidas na presente normativa teranse en conta as normativas galegas, nacionais e internacionais.
- Ximnasia Trampolín: Poderán competir todos/as aqueles/as ximnastas que non houberan participado (no mesmo aparato) nunha competición de rango superior – base ou federado- nos dous anos anteriores, (2024 e 2025) e 2026. Ademais non poderán participar os ximnastas que compitan en campionatos nacionais de ningunha modalidade.
- Ximnasia Acrobática: Se un ximnasta participa nun campionato galego federado ou base só poderá asistir ao Cto. Escolar se sube de categoría. Ademais en ningún caso se permitirá inscribir e competir nun Cto. Escolar a un ximnasta que participase nun Nacional. EXCEPCIÓN: ximnastas que fagan cambio de posición de áxil a portor.
- Ximnasia Rítmica: Teñen acceso a esta competición todos aqueles ximnastas que non participaran en ningunha competición e modalidade ximnástica de Nivel autonómico federado ou base nos anos 2024-2025 ou de promoción ou prebase no ano 2025.
- Non haberá QUECEMENTO en ningunha das Fases. Este punto poderá ser revisado segundo a inscrición.

NORMATIVA DE XIMNASIA TRAMPOLÍN

NORMATIVA XERAL

1. MODALIDADES

- ✓ Minitramp
- ✓ Tumbling (fila de colchonetas ou solo delimitado)

2. CATEGORÍAS

- ✓ Masculina
- ✓ Feminina

3. IDADES DOS XIMNASTAS

- ✓ **BENXAMÍN:** Nacidos/as no 2019 e 2020
- ✓ **ALEVÍN:** 2017 e 2018
- ✓ **INFANTIL:** 2015 e 2016
- ✓ **CADETE:** 2013 e 2014
- ✓ **XUVENIL:** 2011 e 2012
- ✓ **ABSOLUTA:** 2010 e anteriores

NORMATIVA TÉCNICA

-**TUMBLING:** elementos típicos de tumbling, con carreira previa. Se o último elemento é unha roda lateral pódese acabar con un pé detrás do outro (paso natural) pero hai que finalizar cos pés xuntos senon haberá dedución por inseguridade final. Permitense saltos sen rotación transversal (agrupados, carpas ou xiros lonxitudinais) e na categoría benxamín volteretas adiante.

-**MINITRAMP:** elementos típicos de minitramp. Non haberá deducións por saídas lonxitudinais de zona máis próxima ao minitramp.

	MINITRAMP	TUMBLING	
CATEGORÍA	PASES (Libres e diferentes)	PASES	Nº de ELEMENTOS
BENXAMÍN	1 Libre, permítese o bote estirado	1 Libre	3 elementos libres
ALEVÍN	1 Libre, permítese o bote estirado	1 Libre	3 elementos libres
INFANTIL	1 Libre	1 Libre	4 elementos libres
CADETE	1 Libre	1 Libre	4 elementos libres
XUVENIL	1 Libre	1 Libre	4 elementos libres
ABSOLUTA	1 Libre	1 Libre	4 elementos libres

(*) A puntuación en tumbling virá determinada polo número de elementos executados.

NORMATIVA DE XIMNASIA ACROBÁTICA

NORMATIVA XERAL

1. CATEGORIAS

✓ Benxamín	6 – 11 anos.	2020-2015
✓ Alevín	6 – 13 anos.	2020-2013
✓ Infantil	6 – 15 anos.	2020-2011
✓ Cadete	6 – 18 anos.	2020-2008
✓ Absoluta	6 anos mínimo.	2020 e anteriores

Tódolos anos son durante o ano de competición.

2. MODALIDADES

- ✓ Parellas – poderán ser masculinos, femininos ou mixtos
- ✓ Grupos (tríos) – poderán ser masculinos, femininos ou mixtos
- ✓ Grupos (cuartetos) – poderán ser masculinos, femininos ou mixtos

NORMATIVA TÉCNICA

Ver NORMATIVA ESCOLAR XIMNASIA ACROBÁTICA 2026 – FGX.

Tanto en equilibrio como en dinámico poderase elixir tamén de figura LIBRE calquera outra figura das táboas que non esté no mesmo ROW que a elixida como obrigatoria.

Ver táboas de dificultade Copa Deputación 2026.

NORMATIVA DE XIMNASIA RÍTMICA

- **Haberá competición na modalidade de ximnasia rítmica individual e 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 límtase a 1 por categoría e modalidade.
- Os ximnastas participantes deberán ter licenza federativa.
- As adestradoras inscritas deberán posuír polo menos o Nivel I e ter licenza federativa.
- Permítese a utilización de músicas cantadas.
- Permítese a participación de ata dúas ximnastas dunha categoría inmediatamente inferior nunha superior para formar conxunto. *Exemplo: ata 2 ximnastas alevíns poderían formar conxunto de categoría infantil.*

IDADES DAS XIMNASTAS MODALIDADE CONXUNTO

- ✓ **Categoría Iniciación:** ximnastas nadas en **2019 e 2020**
- ✓ **Categoría Prebenxamín:** ximnastas nadas en **2018 e 2019**
- ✓ **Categoría Benxamín:** ximnastas nadas en **2017 e 2018**
- ✓ **Categoría Alevín:** ximnastas nadas en **2015, 2016 e 2017**
- ✓ **Categoría Infantil:** ximnastas nadas en **2013, 2014 e 2015**
- ✓ **Categoría Cadete:** ximnastas nadas en **2011, 2012 e 2013**
- ✓ **Categoría Senior:** ximnastas nadas en **2011 e anteriores**

IDADES DAS XIMNASTAS MODALIDADE INDIVIDUAL

- ✓ **Categoría Iniciación:** ximnastas nadas en **2019, 2020**
- ✓ **Categoría Prebenxamín:** ximnastas nadas en **2018, 2019**
- ✓ **Categoría Benxamín:** ximnastas nadas en **2017**
- ✓ **Categoría Alevín:** ximnastas nadas en **2015, 2016**
- ✓ **Categoría Infantil:** ximnastas nadas en **2013, 2014**
- ✓ **Categoría Cadete:** ximnastas nadas en **2011, 2012**
- ✓ **Categoría Sénior:** ximnastas nadas en **2010 e anteriores**



NORMATIVA XIMNASIA RÍTMICA

COPA DEPUTACIÓN

Normativa Copa Diputación INDIVIDUAL 2026

CATEGORIA / EDAD	APARATO 2026	APARATO 2027	DURACIÓN MÚSICAS	DIFICULTADES 1 DE CADA GRUPO MÍNIMO	PASOS RÍTMICOS MIN/MÁX	AD OPTATIVAS	R OPTATIVO
INICIACIÓN (2019/2020)	ML	ML	1,00 – 1,15"	3-4 Hasta 0.20	2-4	No	No
PREBENXAMIN (2018/2019)	ML	ML	1,00 – 1,15"	3-4 Hasta 0.20	2-4	No	No
BENXAMIN (2017)	ML	ML	1,00 – 1,15"	3-4 Hasta 0.20	2-4	No	No
ALEVIN (2015/2016)	ML	ML	1,10 – 1,20"	3-4 Hasta 0.30	2-4	No	No
INFANTIL (2013/2014)	PELOTA	ARO	1,15 – 1,30"	3-4 Hasta 0.30	2-4	Máximo 4	1 Máximo
CADETE (2011/2012)	ARO	MAZAS	1,15 – 1,30"	3-4 Hasta 0.30	2-4	Máximo 4	2 Máximo
SENIOR (2010 e anteriores)	MAZAS	CORDA	1,15 – 1,30"	3-4 Hasta 0.30	2-4	Máximo 4	3 Máximo

NOTA:

Revisar criterios AD no Código de Puntuación 2025/2028.

Normativa Copa Diputación CONXUNTOS 2026

CATEGORIA	DIFICULTADES	GRUPOS CORPORALES	VALOR MÁX. DIFICULTADES	COLABORACIONES MINIMO	SERIES PASOS min/máximo	COLABORACIONES	DURACION MÚSICAS	APARATO 2026/27
INICIACIÓN	3-4	UNO DE CADA mínimo	0.10	2CC, 2CR	2/4	5/6	1,30 a 1,45	M.L.
PREBENXAMIN	3-4	UNO DE CADA mínimo	0.20	2CC, 2CR	2/4	5/6	1,30 a 1,45	M.L.
BENXAMIN	3-4	UNO DE CADA mínimo	0.20	2CC, 2CR	2/4	5/7	1,45 a 2,00	M.L.
ALEVIN	3-4	UNO DE CADA mínimo	0.30	2CC, 2CR	2/4	6/8	1,45 a 2,00	M.L.

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

ESIXENCIAS TÉCNICAS PARA CATEGORÍAS CON APARATO

CATEGORIA	DIFICULTADES	GRUPOS CORPORALES	VALOR MAX. DIFICULTADES	RIESGOS OPTATIVOS	COLABORACIONES MINIMO	SERIES PASOS MIN/ MÁX.	COLABORACIONES	DURACION MÚSICAS	APARATO 2026	APARATO 2027
INFANTIL	3 corporales 2 intercambios	Uno de cada mínimo	0.30 corporales	1 máx.	1  , 1CC, 1CR	2/4	3/8	1,45 a 2,00	PELOTAS	AROS
CADETE	3 corporales 3 intercambios	Uno de cada mínimo	0.30 corporales	1 máx.	1  , 1CC, 1CR	2/4	3/10	2,15 a 2,30	AROS	MAZAS
SENIOR	3 corporales 3 intercambios	Uno de cada mínimo	0.30 corporales	1 máx.	1  , 1CC, 1CR	2/4	3/10	2,15 a 2,30	MAZAS	PELOTAS E CORDAS (*)

*(mínimo 50% de cada aparato, menos da metade máis unha pelota)

- **TIPOS DE COLABORACIÓN:** Ver Código de Puntuación 2025/2028 → COLABORACIÓN PARA CONXUNTOS.
- **INTERCAMBIOS:** válidos a partir de 6 metros de distancia.
- Penalizarase con 0,30 por cada intercambio que falte no conxunto.
- Unha das dúas series permitidas nas colaboracións poderase realizar con rotacións verticais non acrobáticas (deboulé, pasada, etc)

RECORDATORIO DIFICULTAD:

- As dificultades corporais deben executarse a vez ou en rápida sucesión, en subgrupos non son válidas.
- As dificultades de valor 0.10 adaptadas para ML, son válidas só para iniciación, prebenxamín e benxamín
- As ximnastas non poderán facer en ningún momento do exercicio, nin en grupo nin de forma individual, dificultades de máis valor cas da súa categoría e nivel.
- As ximnastas poderán realizar R1 con unha sola inversión en calquera eixo, baixo o voo do aparato.
- Os intercambios son válidos se son por alto (2 veces a altura da ximnasta) ou por largo (6 metros).

PENALIZACIONES DIFICULTAD:

- Menos de 3 corporales en ML.
- Menos dos intercambios obligatorios, por cada un.
- Menos de unha dificultade de cada grupo corporal (penalización por cada grupo que falte)
- Dificultade corporal executada non simultánea ou en sucesión.
- Menos de 3 colaboracións
- Máis de un tour lento

0.30 todas as faltas

EJECUCION:

En todos os casos restase de 10 puntos a suma de faltas técnicas.

ARTÍSTICO:

En todos os casos restase de 10 puntos a suma de faltas artísticas.

Recordatorio: Aplicarase o CÓDIGO FIG respecto aos MAILLOTS e COMUNICACIÓN ADESTRADOR/XIMNASTA

O xuíz responsable da competición poderá sancionar as medidas incorrectas dos aparellos.

Cando se acredite o plaxio total ou parcial dun exercicio, o xuíz responsable da competición poderá sancionalo