



NORMATIVA AUTONÓMICA ESCOLAR XIMNASIA RÍTMICA 2026



XENERALIDADES

- Teñen acceso a esta competición todos aqueles ximnastas que non participaran en ningunha competición e modalidade ximnástica de nivel autonómico e/ou nacional prebase, base ou élite nos anos **2024-2025** ou de promoción no ano **2025**.

- 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 límtase 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.

- Haberá competición en dúas fases por provincia. Na 1ª e 2ª Fase obterase unha clasificación e entregaránselle medallas aos 3 primeiros clasificados por categoría. Para obter a clasificación final provincial sumaranse os puntos da 1ª e 2ª fase, non se entrega premiación. A clasificación en cada unha das fases previas da competición, asignará puntos a cada equipo según número de participantes e en orden inverso por categoría, pex. para 10 participantes:

1º clasificado	10	6º clasificado	5
2º clasificado	9	7º clasificado	4
3º clasificado	8	8º clasificado	3
4º clasificado	7	9º clasificado	2
5º clasificado	6	10º clasificado	1

En caso de empate, procederase ao desempate obtendo o pase o mellor conxunto clasificado na 2ª Fase.

- O pase o Cpto. Galego Escolar (Final) atenderá a seguinte proporción por categoría e provincia:

1-6 conxuntos: os 3 primeiros clasif. na fase prov. final	12-16 conxuntos: os 7 primeiros clasif. na fase prov. final
7-11 conxuntos: os 5 primeiros clasif. na fase prov. final	17 e mais conxuntos: os 10 primeiros clasif. na fase prov. final

No caso de que nalgunha provincia non se cubra o número mínimo de conxuntos clasificados por categoría (3) entrará, para completala, como máximo o seguinte da provincia que nesa categoría teña mais equipos participantes.

- As adestradoras inscritas deberán posuír alo menos o Nivel I e ter licenza federativa.
- As ximnastas pertencentes os conxuntos clasificados nos 2 primeiros postos do Cpto. Galego Escolar **2026** (fase final) obrigatoriamente deberán competir en **2027** tempada seguinte) no Cpto. Galego de Promoción ou superior, non puidendo participar en Escolar no **2027** ningunha das súas integrantes (incluídas as ximnastas reservas). Para que haxa ascenso ten que haber como mínimo 3 conxuntos participantes na categoría.
- 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

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

ESIXENCIAS TÉCNICAS PARA CATEGORÍAS CON MANS LIBRES

CATEGORIA	DIFICULTADES	GRUPOS CORPORALES	VALOR MÁX. DIFICULTADES	COLABORACIONES MINIMO	SERIES PASOS min/máximo	COLABORACIONES	DURACION MÚSICAS	APARATO 2025/2026
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 COLABORACIONES:** Ver Código de Puntuación 2025/2028 → COLABORACIÓNS 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 DIFICULTADE:

- 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).

PENALIZACIÓNS DIFICULTADE:

- Menos de 3 corporales en ML.
- Menos dos intercambios obrigatorios, 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

EJECUCIÓN:

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.