



# XIMNASIA ESTÉTICA DE GRUPO

---

## Normativa Técnica Escolar 2026



## XENERALIDADES

A ximnasia estética de grupo componse de movementos corporais totais estilizados e naturais onde as cadeiras forman o centro do movemento básico. A filosofía do deporte básase en movementos armónicos, rítmicos e dinámicos realizados co uso natural da forza.

Establécense as seguintes xeneralidades:

- Poderán participar nesta competición todos os equipos e ximnastas que non participen a nivel Nacional nos anos 2025-2026 en calquera modalidade ximnástica de nivel élite e/ou base.
- Os/as integrantes dos equipos terán licenza en vigor como mínimo tipo C.
- Excepcionalmente, mentras non se realicen cursos de adestros de XEG, será válida calquera licenza en vigor de adestrador en calquera modalidade ximnástica (ritmica, artística, ..)
- O contido dos exercicios de competición deben corresponder ás esixencias técnicas en cada categoría en función do nivel de competición.
- As esixencias técnicas estarán baseadas na normativa IFAGG/RFEG.
- Todos os equipos participantes competirán na modalidade de PROGRAMA LONGO.
- En todas as categorías contéplase a participación de equipos MIXTOS sen un mínimo de ximnastas por xénero.
- Todos os equipos poderán ter inscritas ata 3 ximnastas en categorías infantís e 2 en junior e senior un ano maior ou menor dos anos correspondentes.
- Os equipos estarán formados por un mínimo de 4 ximnastas e un máximo de 14 ximnastas.
- **As puntuacións máximas nos diferentes paneis de puntuación serán: VALOR EXECUCIÓN (10, 0) igual que o reglamento da IFAGG/RFE, VALOR ARTÍSTICO (6,0) tendo en conta o VA da categoría INFANTIL PL e no caso do VALOR TÉCNICO será específico segun as esixencias técnicas de cada categorías.**
- En caso de desempate será o valor de execución o que decida, seguidamente do valor técnico e artístico.
- Non existe a posibilidade de reclamacións.
- Todos os aspectos referidos a vestimenta, maquillaxe, disciplina e outras xeneralidades non recollidas na presenta normativa, rexiranse polo reglamento oficial IFAGG e RFEG.
- A F.G.X. reservase o dereito a unificar categorías no caso de non haber suficiente participación.

## **IDADES E CATEGORÍAS**

### Categorías INFANTIS

- infantil 6-8 ano nacemento 2020, 2019 e 2018
- infantil 8-10 ano nacemento 2018, 2017 e 2016
- infantil 10-12 ano nacemento 2016, 2015 e 2014
- infantil 12-14 ano nacemento 2014, 2013 e 2012

### Categorías JUNIOR e SENIOR

- junior ano nacemento 2012, 2011 e 2010
- senior ano nacemento 2010 e anteriores

## **MÚSICAS**

- Música libre elección (é posible as música cantadas)
- Duración música:

<b>Infantil 6-8</b>	<b>Infantil 8-10</b>	<b>Infantil 10-12</b>	<b>Infantil 12-14</b>	<b>Junior e Senior</b>
1,30	2,00 a 2,30			2,15 a 2,45

## ESIXENCIAS TÉCNICAS POR CATEGORÍAS

### VALOR TÉCNICO

INFANTIL 6-8	INFANTIL 8-10	INFANTIL 10-12	INFANTIL 12-14	JUNIOR	SENIOR
1 equilibrio aillado	1 equilibrio aillado	1 equilibrio aillado	1 equilibrio aillado	2 equilibrios aillados (mín 1 equilibrio con rotación)	2 equilibrios aillados (mín 1 equilibrio con rotación)
	1 serie de equilibrios	1 serie de equilibrios	1 serie de equilibrios	serie de equilibrios	serie de equilibrios
1 salto aillado	1 salto aillado	1 salto aillado	salto aillado	2 saltos aillados (1 con rotación)	2 saltos aillados (1 con rotación)
	serie de saltos	serie de saltos	serie de saltos	serie de saltos	serie de saltos
onda total	onda total	ondal total	onda total	2 ondas totais	2 ondas totais
swing total	swing total	swing total	swing total	2 swings totais	2 swings totais
a eleixir 1 mov corporal	a eleixir 3 mov corporais	a eleixir 3 mov corporais	a eleixir 3 mov corporais		
1 serie de mov A	1 serie de mov A	1 serie de mov A	2 series de mov A	2 series de mov A	2 series de mov A
	1 serie de mov B	1 serie de mov B	1 series de mov B	2 series de mov B	2 series de mov B
1 serie de pasos	1 serie de pasos	1 serie de pasos	2 series de pasos (1 serie inclue outro mov corporal)		
1 serie de brazos	1 serie de brazos	1 serie de brazos			
1 acrobacia	2 acrobacias	2 acrobacias	2 acrobacias		
	flexibilidade dereita/esq/atras	flexibilidade dereita/esq/atras	flexibilidade dereita/esq/atras		
	1 combinada	1 combinada	2 combinadas	3 combinadas	3 combinadas

### VALORES

ESIXENCIAS	VALOR
Equilibrio	0,2
Serie Equilibrios	0,3
Onda, Swing e Outros Movements Corporais	0,3
Serie Movements A	0,3
Serie Movements B	0,4
Serie De Pasos	0,3
Serie De Brazos	0,3
Acrobacias	02
Flexibilidade	0,1
Combinadas Infantis	0,3
Combinada Junior/Senior	0,4 - 0,7

## TÁBOAS VALOR TÉCNICO

Valor técnico VT 6-8 años

Equipo \_\_\_\_\_ Cat. \_\_\_\_\_

Elementos Requeridos	Máx	
1 Equilibrio aislado	0,2	
1 Salto aislado	0,2	
1 Onda total	0,3	
1 Swing total	0,3	
1 Movemento Corporal *	0,3	
1 SMC - A	0,3	
1 Serie de Pasos	0,3	
1 Serie de Brazos	0,3	
1 Acrobacia	0,2	
<b>TOTAL</b>	<b>2,4</b>	

*\*movementos corporais a elixir: liña/inclinación, contracción, torsión, flexión/extensión ou relaxación*

Valor técnico VT 8-10 / 10-12 años

Equipo \_\_\_\_\_ Cat. \_\_\_\_\_

Elementos Requeridos	Máx	
1 Equilibrio aislado	0,2	
1 Serie de equilibrios	0,3	
1 Salto aislado	0,2	
1 Serie de saltos	0,3	
1 Onda total	0,3	
1 Swing total	0,3	
3 Movements Corporais *	0,9	
0,3 x 3		
1 SMC - A	0,3	
1 SMC - B	0,4	
1 Serie de Pasos	0,3	
1 Serie de Brazos	0,3	
2 Acrobacias diferentes	0,4	
0,2 x 2		
Flexibilidade (perna dereita/esquerda ;atrás)	0,3	
0,1 x 3		
1 Serie Combinada	0,3	
<b>TOTAL</b>	<b>4,8</b>	

*\*movements corporais a elixir: liña/inclinación, contracción, torsión, flexión/extensión ou relaxación*

**Valor técnico VT 12-14 años**

**Equipo** \_\_\_\_\_ **Cat.** \_\_\_\_\_

<b>Elementos Requeridos</b>	<b>Máx</b>	
1 Equilibrio aislado	0,2	
1 Serie de equilibrios	0,3	
1 Salto aislado	0,2	
1 Serie de saltos	0,3	
1 Onda total	0,3	
1 Swing total	0,3	
3 Movements Corporais *	0,9	
0,3 x 3		
2 SMC - A	0,6	
0,3 x 2		
1 SMC - B	0,4	
2 Serie de Pasos (1 inclue outro movemento corporal)	0,6	
0,3 x 2		
2 Acrobacias diferentes	0,4	
0,2 x 2		
Flexibilidade (perna dereita/esquerda ;atrás)	0,3	
0,1 x 3		
2 Serie Combinada	0,6	
0,3 x 2		
<b>TOTAL</b>	<b>5,4</b>	

*\*movementos corporais a elixir: liña/inclinación, contracción, torsión, flexión/ extensión ou relaxación*

**Valor técnico VT Junior / Senior**

**Equipo** \_\_\_\_\_ **Cat.** \_\_\_\_\_

<b>Elementos Requeridos</b>	<b>Máx</b>	
2 Equilibrio aislado (Mínimo 1 con rotación)  0,2 x 2	0,4	
1 Serie de equilibrios	0,3	
2 Salto aislado (Mínimo 1 con rotación)  0,2 x 2	0,4	
1 Serie de saltos	0,3	
2 Onda total  0,3 x 2	0,6	
2 Swing total  0,3 x 2	0,6	
2 SMC - A  0,3 x 2	0,6	
2 SMC - B  0,4 x 2	0,8	
3 Serie Combinada  0,4 - 0,5- 0,6 x 3	1,8	
<b>TOTAL</b>	<b>5,8</b>	