



**NORMATIVA AUTONÓMICA  
PROMOCIÓN  
XIMNASIA RÍTMICA  
2026**



## XENERALIDADES

a.-Teñen acceso a esta competición todas aquelas ximnastas que no ano 2025 non competiron en competición autonómica ou nacional de nivel élite ou base en competición autonómica de nivel prebase. **Exclúense de esta norma os participantes en torneos que se celebren fora de Galicia**

b.- Ningunha ximnasta por conxunto e categoría do mesmo Club inscrita na fase provincial como na final do Campionato de Promoción poderá participar nas dúas modalidades independentemente da categoría: conxunto e individual. Non poderá participar por duplicado nos conxuntos, isto é pertencer a dous conxuntos da mesma ou diferente escola/club.

c.-Na modalidade individual a inscrición non ten límite de ximnastas por Club para as fases provinciais. O pase a fase final para CONXUNTOS e INDIVIDUAL estará limitada a seguinte proporción de ximnastas por categoría e provincia:

INDIVIDUAL	1-9 ximn.: 4 primeiras clasif.	10-20 ximn.: 6 primeiras clasif.	21 e máis ximn.: 8 primeiras clasif.
CONXUNTO	1-6 conxuntos: 4 primeiros clasificados		12-16 conxuntos: 8 primeiros clasificados
	7-11 conxuntos: 6 primeiros clasificados		17 e mais conxuntos: 11 primeiros clasificados

d.-Haberá competición en dúas fases por provincia. Na 1ª e 2ª Fase obterase unha clasificación e entregaráselle 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/individual 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/individual clasificado na 2ª Fase.

e.- Para acceder a Fase final do Cpto. é obrigatoria a inscrición e participación na fase provincial.

f.-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.

g.-Un mesmo club non pode presentar o mesmo exercicio dúas veces, aínda que cambien as ximnastas.

h.-Permítense as músicas cantadas en individual e conxuntos.

i.-As ximnastas individuais ou pertencentes os conxuntos que se clasifiquen nos últimos postos de cada categoría, en función do 30% de cada categoría, excepto na categoría Máster-Adultos, e sempre que non acadaran podium poderán optar a competir na tempada seguinte (2027) no Cpto. Galego Escolar ou seguir en Promoción. *Exemplo: se hai 13 conxuntos en cat. Infantil poderán baixar a Escolar os 4 últimos postos da cat. Infantil.* Tamén poden optar a descender a Escolar en 2027 as ximnastas individuais e conxuntos de Promoción 2026 que só competiron nas fases provinciais pero non na Fase Final.

j.-Permítense a participación de ata dúas ximnastas dunha categoría inmediatamente inferior nunha superior para formar conxunto, excepto na categoría Master-Adultos. *Exemplo: ata 2 ximnastas alevíns poderían formar conxunto de categoría infantil.*

k.-Os dous primeiros conxuntos clasificados, ximnastas titulares e reservas, e as dúas primeiras individuais en tódalas categorías, excepto na categoría Máster-Adultos, no Cpto. Galego de Promoción de 2026 ascenderán obrigatoriamente a PREBASE ou superior en 2027. Para que haxa ascenso ten que haber como mínimo 3 participantes na categoría.

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.

### IDADES DAS XIMNASTAS MODALIDADE INDIVIDUAL

- Prebenxamín: 2018 e 2019
- Benxamín: 2017
- Alevín: 2015 e 2016
- Infantil: 2013 e 2014
- Cadete: 2011 e 2012
- Xuvenil: 2010 e anteriores
- Máster (Adultos): 2007 e anteriores

### IDADES DAS XIMNASTAS MODALIDADE CONXUNTO

- Prebenxamín: 2018, 2019 e 2020
- Benxamín: 2017, 2018
- Alevín: 2015, 2016, 2017
- Infantil: 2013, 2014, 2015
- Cadete: 2011, 2012, 2013
- Xuvenil: 2011 e anteriores
- Máster (Adultos): 2007 e anteriores

### DURACIÓN DAS MÚSICAS INDIVIDUAIS

Categoría Prebenxamín	1,00 – 1,15”
Categoría Benxamín	1,00 – 1,15”
Categoría Alevín	1,10 – 1,20”
Categoría Infantil	1,15 – 1,30”
Categoría Cadete	1,15 – 1,30”
Categoría Xuvenil	1,15 – 1,30”
Categoría Máster	1,15 – 1,30”

### DURACIÓN DAS MÚSICAS CONXUNTO

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

### **IMPORTANTE:**

Revisar duración músicas nas categorías:

- Prebenx-Benx-Alev Individual
- Infantil Conxunto.

**ESIXENCIAS TÉCNICAS : EXERCICIOS INDIVIDUAIS**

**VER NORMATIVA CPTO. NACIONAL BASE INDIVIDUAL 2026 - RFEG**

**APARATOS:**

CATEGORÍA	APARATO 2026	APARATO 2027
PREBENXAMÍN	MÁNS LIBRES	MÁNS LIBRES
BENXAMÍN	MÁNS LIBRES	MÁNS LIBRES
ALEVÍN	PELOTA	CORDA
INFANTIL	CORDA	ARO
CADETE	CINTA	PELOTA
XUVENIL	ARO	MAZAS
MÁSTER (adultos)	ARO-CORDA-PELOTA-MAZAS-CINTA (a eleixir 1)	

- Aplican as esixencias técnicas e de aparato da Normativa Nacional Base Individual 2026 RFEG.
- Risco individual con 1 rotación válida debaixo do aparato e en calquera eixo.

**ESIXENCIAS TÉCNICAS : EXERCICIOS CONXUNTO**

**VER NORMATIVA CPTO. NACIONAL BASE CONXUNTOS 2026 - RFEG**

**APARATOS:**

CATEGORÍA	APARATOS 2026	APARATOS 2027
PREBENXAMÍN	MÁNS LIBRES	MÁNS LIBRES
BENXAMÍN	MÁNS LIBRES	MÁNS LIBRES
ALEVÍN	MÁNS LIBRES e PELOTAS (mínimo 50% de cada aparato, menos da metade máis unha pelota)	MÁNS LIBRES e CORDAS (mínimo 50% de cada aparato, menos da metade máis unha corda)
INFANTIL	PELOTAS e CORDAS (mínimo 50% de cada aparato, menos da metade máis un do aparato a eleixir)	AROS e PELOTAS (mínimo 50% de cada aparato, menos da metade máis un do aparato a eleixir)
CADETE	MAZAS e AROS (mínimo 50% de cada aparato, menos da metade máis un do aparato a eleixir)	PELOTAS e CINTAS (mínimo 50% de cada aparato, menos da metade máis un do aparato a eleixir)
XUVENIL	PELOTAS e CINTAS (mínimo 50% de cada aparato, menos da metade máis un do aparato a eleixir)	AROS
MÁSTER (adultos)	APARATOS MIXTOS (mínimo 50% de cada aparato, menos da metade máis un do aparato a eleixir) ou APARATOS ÚNICOS	

- Aplican as esixencias técnicas e de aparato da Normativa Nacional Base Conxuntos 2026 RFEG.
- Penalízase con 0,30 por cada intercambio que falte no conxunto.
- Risco individual con 1 rotación válida debaixo do aparato e en calquera eixo.