



DEPUTACIÓN  
OURENSE

# NORMATIVAS:

## COPA DEPUTACIÓN OURENSE 2023



## **Datas de Celebración das distintas Fases**

### ➤ **XIMNASIA RÍTMICA:**

- **Fase Local CELANOVA: 01 Abril**
- **Fase Local XINZO DE LIMIA: 14 Maio**
- **Fase Final OURENSE (Paco Paz): 11 Xuño**

### ➤ **XIMNASIA TRAMPOLÍN e ACROBÁTICA:**

- **Fase Final OURENSE (Paco Paz) X. Acrobática e Trampolín: 11 Xuño**

## **INSCRIPCIÓNS:**

- **Rítmica: Do 06 ao 12 de Marzo**
- **Trampolín e Acrobática: Do 08 ao 14 de Maio**

## **DEREITO DE PARTICIPACIÓN:**

- Na Copa Diputación 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 e só na Final na modalidade de Ximnasia Trampolín e Acrobática. A clasificación final virá dada pola suma da MELLOR NOTA obtida nas fases locais máis a nota obtida na FINAL. Haberá entrega de medaias en tódalas fases locais e de trofeos e medaias na fase final.
- Haberá competición para a modalidade de Trampolín (Tumbling e Minitramp) só na FASE FINAL.
- Para aquelas circunstancias non reflectidas na presente normativa teranse en conta as normativas galegas, nacionais e internacionais.
- X. 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, (2021 e 2022) e 2023. Ademais non poderán participar os ximnastas que compitan en campionatos nacionais de ningunha modalidade.
- X. 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.
- Non haberá QUECEMENTO en ningunha das Fases. Este punto poderá ser revisado según inscrición.

## **NORMATIVA DE TRAMPOLÍN**

### **NORMATIVA XERAL**

**MODALIDADES:** Minitramp e Tumbling (fila de colchonetas ou solo delimitado)

**CATEGORÍAS** (Masculina e feminina)

### **IDADES DOS XIMNASTAS**

- **PREBENXAMÍN:** Nacidos/as no 2016 e 2017
- **BENXAMÍN:** 2014 e 2015
- **ALEVÍN:** 2011, 2012 e 2013
- **INFANTIL:** 2009 e 2010
- **ABSOLUTA:** 2008 e anteriores

### **NORMATIVA TÉCNICA**

Os elementos escollidos deben ser típicos de cada aparato, permitíndose en tumbling rodas laterais (na categoría prebenxamín permítese volteretas adiante) e saltos sen rotación transversal (agrupados, carpas ou xiros lonxitudinais).

<b>MINITRAMP</b>	
<b>CATEGORÍA</b>	<b>PASES (Libres e diferentes)</b>
PREBENXAMÍN	1 Libre, permítese o bote estirado
BENXAMÍN	1 Libre, permítese o bote estirado
ALEVÍN	1 Libre
INFANTIL	1 Libre
ABSOLUTA	1 Libre

<b>TUMBLING</b>		
<b>CATEGORÍA</b>	<b>PASES</b>	<b>Nº de ELEMENTOS</b>
PREBENXAMÍN	1 Libre	2 elementos libres
BENXAMÍN	1 Libre	2 elementos libres
ALEVÍN	1 Libre	3 elementos libres
INFANTIL	1 Libre	3 elementos libres
ABSOLUTA	1 Libre	3 elementos libres

(\*) A puntuación en tumbling virá determinada polos números de elementos executados.

## **NORMATIVA DE ACROBÁTICA**

### **NORMATIVA XERAL**

#### **1. CATEGORIAS**

✓ Prebenxamín	6 – 11 anos.	2017-2012
✓ Benxamín	6 – 13 anos.	2017-2010
✓ Alevín	6 – 15 años.	2017-2008
✓ Infantil	7 – 16 años.	2016-2007
✓ Cadete	8 – 17 años.	2015-2006
✓ Absoluta	6 anos mínimo.	2017 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 2023 – FGX. A categoría Prebenxamín segue a mesma normativa ca categoría Benxamín.

## **NORMATIVA DE 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 2021-2022 ou de promoción ou prebase no ano 2022.
- **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 posuir alo 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 alevins poderían formar conxunto de categoría infantil.*

### **IDADES DAS XIMNASTAS MODALIDADE CONXUNTO**

- **Categoría Iniciación:** ximnastas nadas en **2016 e 2017**
- **Categoría Prebenxamín:** ximnastas nadas en **2015 e 2016**
- **Categoría Benxamín:** ximnastas nadas en **2014 e 2015**
- **Categoría Alevín:** ximnastas nadas en **2012, 2013 e 2014**
- **Categoría Infantil:** ximnastas nadas en **2010, 2011 e 2012**
- **Categoría Cadete:** ximnastas nadas en **2008, 2009 e 2010**
- **Categoría Senior:** ximnastas nadas en **2008 e anteriores**

### **IDADES DAS XIMNASTAS MODALIDADE INDIVIDUAL**

- **Categoría Iniciación:** ximnastas nadas en **2017**
- **Categoría Prebenxamín:** ximnastas nadas en **2015, 2016**
- **Categoría Benxamín:** ximnastas nadas en **2014**
- **Categoría Alevín:** ximnastas nadas en **2012, 2013**
- **Categoría Infantil:** ximnastas nadas en **2010, 2011**
- **Categoría Cadete:** ximnastas nadas en **2008, 2009**
- **Categoría Sénior:** ximnastas nadas en **2007 e anteriores**

**Normativa Copa Diputación INDIVIDUAL 2023**

CATEGORIA / EDAD	APARATO	DIFICULTADES 1 DE CADA GRUPO MÍNIMO	PASOS RÍTMICOS MIN/MÁX	AD OPTATIVAS	R OPTATIVO	ONDAS CORPORALES	GRUPOS FUNDAMENTALES
<b>INICIACIÓN (2017)</b>	ML	3-4 Hasta 0.20	2-4	No	No	Ondas Totales del Cuerpo  <b>W</b> Obligatorio 2, sin máximo (Valor 0.30)	-
<b>PREBENJAMIN (2015/2016)</b>	ML	3-4 Hasta 0.20	2-4	No	No		-
<b>BENJAMIN (2014)</b>	ML	3-4 Hasta 0.20	2-4	No	No		-
<b>ALEVIN (2012/2013)</b>	ML	3-4 Hasta 0.30	2-4	No	No		-
<b>INFANTIL (2010/2011)</b>	<b>CUERDA</b>	3-4 Hasta 0.30	2-4	Máximo 4	1 Máximo	Ondas Totales del Cuerpo  <b>W</b> Obligatorio 2, sin máximo	Específicos: 2
<b>CADETE (2008/2009)</b>	<b>ARO</b>	3-4 Hasta 0.30	2-4	Máximo 4	2 Máximo		No Específicos: 1
<b>SENIOR (2007 y anteriores)</b>	<b>PELOTA</b>	3-4 Hasta 0.30	2-4	Máximo 4	3 Máximo		

**NOTA:**

Revisar criterios AD en Código de Puntuación 2022/2024.



## Normativa Copa Diputación CONXUNTOS 2023




CATEGORIA	DIFICULTADES	GRUPOS CORPORALES	VALOR MÁX. DIFICULTADES	ONDAS CORPORALES	COLABORACIONES MINIMO	SERIES PASOS min/máximo	COLABORACIONES	DURACION MÚSICAS	APARATO
INICIACIÓN	3-4	UNO DE CADA mínimo	0.10	Ondas Totales del Cuerpo  <b>W</b> Obligatorio 2, sin máximo (Valor 0,30)	2C, 2CC, 2CR	2/4	6/10	1,30 a 1,45	M.L.
PREBENXAMIN	3-4	UNO DE CADA mínimo	0.20		2C, 2CC, 2CR	2/4	6/10	1,30 a 1,45	M.L.
BENXAMIN	3-4	UNO DE CADA mínimo	0.20		2C, 2CC, 2CR	2/4	6/12	1,45 a 2,00	M.L.
ALEVIN	3-4	UNO DE CADA mínimo	0.30		2C, 2CC, 2CR	2/4	6/12	1,45 a 2,00	M.L.

TIPOS DE COLABORACIONES MANOS LIBRES	VALOR
<b>C:</b> Las 5 gimnastas del conjunto crean una relación, ya sea directamente (por contacto con la gimnasta/s y/o paso a través, por encima o por debajo sin rotación corporal y sin elevación de ninguna gimnasta).	<b>0,10</b>
<b>CC:</b> Las 5 gimnastas del conjunto crean una relación, ya sea directamente (por contacto con la gimnasta/s y/o paso a través, por encima o por debajo sin rotación corporal). La relación/es pueden realizarse conjuntamente o por subgrupos. Este tipo de colaboraciones incluyen relaciones realizadas con un mínimo de 3 acciones idénticas con relaciones corporales, realizadas en sucesión. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 gimnasta realizando la misma acción un mínimo de 3 veces seguidas.</li> <li>Varias gimnastas realizando una acción idéntica en sucesión para un total de un mínimo de 3 acciones.</li> </ul>	<b>0,30</b>
<b>CR:</b> Colaboración con rotación corporal. Si más de una gimnasta realiza la rotación, estas deben ser idénticas.	<b>0,10</b>
Es posible realizar la rotación con o sin ayuda de las compañeras, con o sin paso por encima, a través o por debajo. El valor será incrementado en 0,10 para cada gimnasta que realice la acción principal (Máximo 3 gimnasta realizando el riesgo corporal)	
<b>CL:</b> es un tipo específico de colaboración en ejercicios de Conjunto, realizados elevando y sujetando a/el gimnasta en un nivel elevado. La elevación puede realizarse con varias posiciones del/la gimnasta sostenido/a en el espacio, elevado/a por encima del nivel del hombro del/la compañero/a que se encuentra en una posición de pie. Ver Página 201 del Código para más aclaraciones	<b>0,20</b>

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	ONDAS CORPORALES	COLABORACIONES MINIMO	SERIES PASOS MIN/ MÁX.	COLABORACIONES	DURACION MÚSICAS	APARATO
INFANTIL	3 corporales 3 intercambios	Uno de cada mínimo	0.30 corporales	1 máx.	Ondas Totales del Cuerpo	1  , 1CC, 1CR	2/4	3/14	2,15 a 2,30	CUERDAS
CADETE	3 corporales 3 intercambios	Uno de cada mínimo	0.30 corporales	1 máx.	<b>W</b> Obligatorio 2, sin máximo	1  , 1CC, 1CR	2/4	3/14	2,15 a 2,30	AROS
SENIOR	3 corporales 3 intercambios	Uno de cada mínimo	0.30 corporales	1 máx.		1  , 1CC, 1CR	2/4	3/14	2,15 a 2,30	PELOTAS

➤ **TIPOS DE COLABORACIONES:** Ver Código de Puntuación 2022/2024 → COLABORACIONES PARA CONJUNTOS.

*Se permiten máximo 2 colaboraciones múltiples combinadas con CR que se cuentan como una sola dificultad.*

➤ **ELEMENTOS FUNDAMENTALES ESPECÍFICOS:** Mínimo 1 de cada

➤ **INTERCAMBIOS** bonifican a partir de 6 metros de distancia.



**RECORDATORIO DIFICULTAD:**

- Las dificultades corporales deben ejecutarse a la vez o en rápida sucesión, en subgrupos no son válidas.
- Las dificultades de valor 0.10 adaptadas para MI, son válidas sólo para iniciación, prebenjamín y benjamín
- Las gimnastas no podrán hacer en ningún momento del ejercicio, ni en grupo ni de forma individual, dificultades de más valor que las de su categoría y nivel.
- Las gimnastas podrán realizar R1 con una sola inversión bajo el vuelo del aparato.
- Los intercambios son válidos si son grandes, por alto, por largo (6 metros) ... o por ambas cosas.
- No se pueden repetir las inversiones en las colaboraciones de riesgo.

**PENALIZACIONES DIFICULTAD:**

- **Menos de 3 corporales, más de 4 en ML.**
- **Menos de 3 intercambios**
- **Menos de una dificultad de cada grupo corporal (penalización por cada grupo que falta)**
- **Dificultad corporal ejecutada no simultánea o en sucesión.**
- **Menos de 3 colaboraciones**
- **Más de un tour lento**

**0.30 todas las faltas**

**EJECUCION:**

En todos los casos se resta de 10 puntos la suma de faltas técnicas.

**ARTÍSTICO:**

En todos los casos se resta de 10 puntos la suma de faltas artísticas.