federación galega de ximnasia

DEPUTACIÓN OURENSE

COPA DEPUTACIÓN OURENSE

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

NORMATIVAS

DATAS DE CELEBRACIÓN DAS DISTINTAS FASES

- ✓ **XIMNASIA RÍTMICA:**
  - Fase Local BARBADÁS: 24 de marzo
  - Fase Local MACEDA: 04 de maio
  - Fase Final OURENSE (Paco Paz): 01 de xuño
- ✓ **XIMNASIA TRAMPOLÍN e ACROBÁTICA:**
  - Fase Final OURENSE (Paco Paz) X. Acrobática e Trampolín: 01 de xuño

INSCRIPCIÓNS

- ✓ **RÍTMICA:** do 26 de febreiro ao 03 de marzo
- ✓ **TRAMPOLÍN e ACROBÁTICA:** Do 06 ao 12 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 medaias 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, (2022 e 2023) e 2024. 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 2022-2023 ou de promoción ou prebase no ano 2023.
- 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 2017 e 2018
- ✓ **ALEVÍN**: 2015 e 2016
- ✓ **INFANTIL**: 2013 e 2014
- ✓ **CADETE**: 2011 e 2012
- ✓ **XUVENIL**: 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 benxamín permítese volteretas adiante) e saltos sen rotación transversal (agrupados, carpas ou xiros lonxitudinais).

	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

✓ **Prebenxamín**	6 – 11 anos.	2018-2013
✓ **Benxamín**	6 – 13 anos.	2018-2011
✓ **Alevín**	6 – 15 años.	2018-2009
✓ **Infantil**	7 – 16 años.	2017-2008
✓ **Cadete**	8 – 17 años.	2016-2007
✓ **Absoluta**	6 anos mínimo.	2018 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 2024 – FGX para as categorías: Benxamín, Alevín , Infantil, Cadete e Absoluta.

Para a categoría Prebenxamín axúntanse as táboas de dificultade a continuación.

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 limítase 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 nacidas en **2017 e 2018**
- ✓ **Categoría Prebenxamín**: ximnastas nacidas en **2016 e 2017**
- ✓ **Categoría Benxamín**: ximnastas nacidas en **2015 e 2016**
- ✓ **Categoría Alevín**: ximnastas nacidas en **2013, 2014 e 2015**
- ✓ **Categoría Infantil**: ximnastas nacidas en **2011, 2012 e 2013**
- ✓ **Categoría Cadete**: ximnastas nacidas en **2009, 2010 e 2011**
- ✓ **Categoría Senior:** ximnastas nacidas en **2009 e anteriores**

IDADES DAS XIMNASTAS MODALIDADE INDIVIDUAL

- ✓ **Categoría Iniciación:** ximnastas nacidas en **2017, 2018**
- ✓ **Categoría Prebenxamín:** ximnastas nacidas en **2016, 2017**
- ✓ **Categoría Benxamín:** ximnastas nacidas en **2015**
- ✓ **Categoría Alevín:** ximnastas nacidas en **2013, 2014**
- ✓ **Categoría Infantil:** ximnastas nacidas en **2011, 2012**
- ✓ **Categoría Cadete:** ximnastas nacidas en **2009, 2010**
- ✓ **Categoría Sénior:** ximnastas nacidas en **2008 e anteriores**

federación galega de ximnasia

NORMATIVA GIMNASIA RÍTMICA

COPA DIPUTACIÓN

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

XUNTA DE GALICIA
DEPORTE GALEGO

Normativa Copa Diputación INDIVIDUAL 2024

CATEGORIA / EDAD	APARATO	DURACIÓN MÚSICAS	DIFICULTADES 1 DE CADA GRUPO MÍNIMO	PASOS RÍTMICOS MIN/MÁX	AD OPTATIVAS	R OPTATIVO	ONDAS CORPORALES	GRUPOS FUNDAMENTALES
INICIACIÓN (2017/2018)	ML	1,15 – 1,30”	3-4 Hasta 0.20	2-4	No	No	Ondas Totales del Cuerpo **W** Obligatorio 2, sin máximo (Valor 0.30)	-
PREBENJAMIN (2016/2017)	ML	1,15 – 1,30”	3-4 Hasta 0.20	2-4	No	No		-
BENJAMIN (2015)	ML	1,15 – 1,30”	3-4 Hasta 0.20	2-4	No	No		-
ALEVIN (2013/2014)	ML	1,15 – 1,30”	3-4 Hasta 0.30	2-4	No	No		-
INFANTIL (2011/2012)	ARO	1,15 – 1,30”	3-4 Hasta 0.30	2-4	Máximo 4	1 Máximo	Ondas Totales del Cuerpo **W** Obligatorio 2, sin máximo	Específicos: 2 No Específicos: 1
CADETE (2009/2010)	MAZAS	1,15 – 1,30”	3-4 Hasta 0.30	2-4	Máximo 4	2 Máximo		
SENIOR (2008 y anteriores)	CUERDA	1,15 – 1,30”	3-4 Hasta 0.30	2-4	Máximo 4	3 Máximo		

NOTA:

Revisar criterios AD en Código de Puntuación 2022/2024.

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

XUNTA DE GALICIA
DEPORTE GALEGO

Normativa Copa Diputación CONXUNTOS 2024

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 **W** Obligatorio 2, sin máximo (Valor 0,30)	2C, 2CC, 2CR	2/4	6/8	1,30 a 1,45	M.L.
PREBENXAMIN	3-4	UNO DE CADA mínimo	0.20		2C, 2CC, 2CR	2/4	6/8	1,30 a 1,45	M.L.
BENXAMIN	3-4	UNO DE CADA mínimo	0.20		2C, 2CC, 2CR	2/4	6/10	1,45 a 2,00	M.L.
ALEVIN	3-4	UNO DE CADA mínimo	0.30		2C, 2CC, 2CR	2/4	6/10	1,45 a 2,00	M.L.

TIPOS DE COLABORACIONES MANOS LIBRES	VALOR
C: 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).	**0,10**
CC: 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. • 1 gimnasta realizando la misma acción un mínimo de 3 veces seguidas. • Varias gimnastas realizando una acción idéntica en sucesión para un total de un mínimo de 3 acciones.	**0,30**
CR: Colaboración con rotación corporal. Si más de una gimnasta realiza la rotación, estas deben ser idénticas.	**0,10**
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)	
CL: es un tipo especifico 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	**0,20**

Para todas las colaboraciones CC y CR el pase por encima se considerará según la definición del código FIG (pág. 198).

En las CR (+0,10) si pasa por encima, a través o por debajo de la gimnasta de acuerdo a los criterios del código FIG.

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 360º sobre o metatarso coa perna libre **lixeiramente por debaixo** da horizontal adiante, lateral ou atrás
  - Xiro sobre os glúteos

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

XUNTA DE GALICIA
DEPORTE GALEGO

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 **W** Obligatorio 2, sin máximo	1 CC, 1CC, 1CR	2/4	3/12	2,15 a 2,30	AROS
CADETE	3 corporales 3 intercambios	Uno de cada mínimo	0.30 corporales	1 máx.		1 CC, 1CC, 1CR	2/4	3/12	2,15 a 2,30	MAZAS (5 PARES)
SENIOR	3 corporales 3 intercambios	Uno de cada mínimo	0.30 corporales	1 máx.		1 CC, 1CC, 1CR	2/4	3/12	2,15 a 2,30	CUERDAS

- **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: Minimo 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 Ml, 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 en ML.**
- **Menos de 3 intercambios, por cada uno.**
- **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.

Recordatorio: Se aplicará el CÓDIGO FIG respecto a los MAILLOTS y COMUNICACIÓN ENTRENADOR/GIMNASTA.