

Datas de Celebración das distintas Fases

- Fase Local CARBALLIÑO: 15 MARZO
- Fase Local VERÍN: 18 ABRIL → I Fase Pval. Escolar + Promoción
- Fase Local BARBADÁS: 10 MAIO → II Fase Pval. Escolar + Promoción
- Fase Final XINZO DE LIMIA: 23 MAIO (TRAMPOLÍN E ACROBÁTICA) E 24 MAIO (RÍTMICA E EXHIBICIÓN)

INSCRIPCIÓN:

- Rítmica e exhibicións: Do 10 ao 21 de Febreiro
- Trampolín e Acrobática: Do 27 de Abril ao 8 de Maio

DEREITO DE PARTICIPACIÓN:

- Na Copa Diputación as exhibicións poderán ser nas modalidades de Ximnasia Rítmica Individual, Conxuntos, Ximnasia Xeral, Ximnasia Acrobática e Ximnasia Estética de Grupo.
- As exhibicións, a priori, non estarán limitadas nas fases locais nin na final. Limitarase só no caso de exceder o horario de competición axeitado.
- Haberá competición na modalidade de ximnasia rítmica en tódalas fases locais e só na Final na modalidade de Ximnasia Trampolín e Ximnasia Acrobática. A **Clasificación Final** vira dada pola suma das DÚAS MELLORES NOTAS obtidas nas fases locais máis a nota obtida na FINAL. Haberá entrega de medais en tódalas fases locais e de trofeos e medais 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, (2018 e 2019) e 2020.
- X. Acrobática: Poderán competir todos/as aqueles/as ximnastas que non houberan participado nunha competición de rango superior – base ou federado- nos dous anos anteriores, (2018 e 2019) e 2020.
- Non haberá QUECEMENTO en ningunha das Fases.

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 2013 e 2014
- **BENXAMÍN:** 2011 e 2012
- **ALEVÍN:** 2009 e 2010
- **INFANTIL:** 2007 e 2008
- **ABSOLUTA:** 2006 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).

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

TUMBLING		
CATEGORÍA	PASES	Nº de ELEMENTOS
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 XIMNASIA RÍTMICA

- Teñen acceso a esta competición todos aqueles ximnastas que non participaran en ningunha competición e modalidade ximnástica de Nivel autonómico federado nos anos 2018-2019 ou de promoción no ano 2019.
- **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 límitase a 1 por categoría e modalidade.
- Os ximnastas participantes deberán ter licenza federativa.
- As adestradoras inscritas deberán posuír alo menos o Nivel I e ter licenza federativa.
- Permítese a utilización de músicas cantadas.

IDADES DAS XIMNASTAS MODALIDADE CONXUNTO

- **Categoría Iniciación:** ximnastas nadas en **2014 e 2015 (6 e 5 ANOS)**
- **Categoría Prebenxamín:** ximnastas nadas en **2012 e 2013 (8 e 7 ANOS)**
- **Categoría Benxamín:** ximnastas nadas en **2011 e 2012 (9 e 8 ANOS)**
- **Categoría Alevín:** ximnastas nadas en **2009, 2010, 2011 (11, 10 e 9 ANOS)**
- **Categoría Infantil:** ximnastas nadas en **2007, 2008, 2009 (13, 12 e 11 ANOS)**
- **Categoría Cadete:** ximnastas nadas en **2005, 2006, 2007 (13, 14 e 15 ANOS)**
- **Categoría Senior:** ximnastas nadas en **2005 e anteriores (15 e mais ANOS)**

IDADES DAS XIMNASTAS MODALIDADE INDIVIDUAL

- **Categoría Iniciación:** ximnastas nadas en **2013 (7 anos)**
- **Categoría Prebenxamín:** ximnastas nadas en **2012 (8 anos)**
- **Categoría Benxamín:** ximnastas nadas en **2011 (9 anos)**
- **Categoría Alevín:** ximnastas nadas en **2009, 2010 (11 e 10 anos)**
- **Categoría Infantil:** ximnastas nadas en **2007, 2008 (13, 12 anos)**
- **Categoría Cadete:** ximnastas nadas en **2005, 2006 (14 e 15 anos)**
- **Categoría Sénior:** ximnastas nadas en **2004 e anteriores (16 e mais anos)**