



**NORMATIVA AUTONÓMICA
PROMOCIÓN
XIMNASIA RÍTMICA
2025**



XENERALIDADES

a.-Teñen acceso a esta competición todas aquelas ximnastas que no ano 2024 non competiron en competición autonómica ou nacional de nivel federado ou en competición autonómica de nivel prebase ou base ou nacional de nivel base.

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 ximnastas: 3 primeiras clasificadas	10 ou mais ximnastas: 5 primeiras clasificadas
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.-Permítese 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 (2026) 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 2026 as ximnastas individuais e conxuntos de Promoción 2025 que só competiron nas fases provinciais pero non na Fase Final.

j.-Permítese 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 2025 ascenderán obrigatoriamente a PREBASE ou superior en 2026. 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: 2017 e 2018
- Benxamín: 2016
- Alevín: 2014 e 2015
- Infantil: 2012 e 2013
- Cadete: 2010 e 2011
- Xuvenil: 2009 e anteriores
- Máster (Adultos): 2006 e anteriores

IDADES DAS XIMNASTAS MODALIDADE CONXUNTO

- Prebenxamín: 2017, 2018 e 2019
- Benxamín: 2016, 2017
- Alevín: 2014, 2015, 2016
- Infantil: 2012, 2013, 2014
- Cadete: 2010, 2011, 2012
- Xuvenil: 2010 e anteriores
- Máster (Adultos): 2006 e anteriores

DURACIÓN DAS MÚSICAS INDIVIDUAIS

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

ESIXENCIAS TÉCNICAS : EXERCICIOS INDIVIDUAIS

VER NORMATIVA CPTO. NACIONAL BASE INDIVIDUAL 2025 - RFEG

APARATOS:

CATEGORÍA	APARATO 2025	APARATO 2026
PREBENXAMÍN	MÁNS LIBRES	MÁNS LIBRES
BENXAMÍN	MÁNS LIBRES	MÁNS LIBRES
ALEVÍN	ARO	PELOTA
INFANTIL	MAZAS	CORDA
CADETE	CORDA	CINTA
XUVENIL	CINTA	ARO
MÁSTER (adultos)	ARO-CORDA-PELOTA-MAZAS-CINTA (a eleixir 1)	

* DESENROLARASE DITO APARTADO CANDO SE COÑEZA A VERSIÓN DEFINITIVA DO CÓDIGO DE PUNTUACIÓN 2025-2028

ESIXENCIAS TÉCNICAS : EXERCICIOS CONXUNTO

VER NORMATIVA CPTO. NACIONAL BASE CONXUNTOS 2025 - RFEG

APARATOS:

CATEGORÍA	APARATOS 2025	APARATOS 2026
PREBENXAMÍN	MÁNS LIBRES	MÁNS LIBRES
BENXAMÍN	MÁNS LIBRES	MÁNS LIBRES
ALEVÍN	MÁNS LIBRES e AROS (mínimo 50% de cada aparato, menos da metade máis un aro)	MÁNS LIBRES e PELOTAS (mínimo 50% de cada aparato, menos da metade máis unha pelota)
INFANTIL	AROS e PELOTAS (mínimo 50% de cada aparato, menos da metade máis un do aparato a eleixir)	PELOTAS e CORDAS (mínimo 50% de cada aparato, menos da metade máis un do aparato a eleixir)
CADETE	PELOTAS e CORDAS (mínimo 50% de cada aparato, menos da metade máis un do aparato a eleixir)	MAZAS e AROS (mínimo 50% de cada aparato, menos da metade máis un do aparato a eleixir)
XUVENIL	MAZAS	PELOTAS e CINTAS (mínimo 50% de cada aparato, menos da metade máis un do aparato a eleixir)
MÁSTER (adultos)	APARATOS MIXTOS (mínimo 50% de cada aparato, menos da metade máis un do aparato a eleixir) ou APARATOS ÚNICOS	

* DESENROLARASE DITO APARTADO CANDO SE COÑEZA A VERSIÓN DEFINITIVA DO CÓDIGO DE PUNTUACIÓN 2025-2028