



DEPUTACIÓN  
OURENSE

# COPA DEPUTACIÓN OURENSE



FEDERACIÓN GALEGA DE XIMNASIA  
[www.ximnasia.com](http://www.ximnasia.com) - [info@ximnasia.com](mailto:info@ximnasia.com)



## Federación Galega de Ximnasia

R/Carlos Maside s/n 32002-Ourense  
Tlfn.: 988238999 – [www.ximnasia.com](http://www.ximnasia.com)  
C.E.: [info@ximnasia.com](mailto:info@ximnasia.com)



# NORMATIVAS

## DATAS DE CELEBRACIÓN DAS DISTINTAS FASES

- ✓ **XIMNASIA RÍTMICA:**
  - Fase Local CELANOVA: 29 de marzo
  - Fase Local XINZO DE LIMIA: 11 de maio
  - Fase Final VERÍN: 24 de maio
- ✓ **XIMNASIA TRAMPOLÍN e ACROBÁTICA:**
  - Fase Final VERÍN X. Acrobática e Trampolín: 24 de maio

## INSCRIPCIÓNS

- ✓ **RÍTMICA:** do 17 ao 23 de febreiro ao 23 de marzo
- ✓ **TRAMPOLÍN e ACROBÁTICA:** Do 28 de abril ao 04 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 medais 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, (2023 e 2024) e 2025. 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 2023-2024 ou de promoción ou prebase no ano 2024.
- 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 2018 e 2019
- ✓ **ALEVÍN:** 2016 e 2017
- ✓ **INFANTIL:** 2014 e 2015
- ✓ **CADETE:** 2012 e 2013
- ✓ **XUVENIL:** 2010 e 2011
- ✓ **ABSOLUTA:** 2009 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).

CATEGORÍA	MINITRAMP	TUMBLING	
	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 – 12 anos.	2019-2013
✓ Benxamín	6 – 13 anos.	2019-2012
✓ Alevín	6 – 15 anos.	2019-2010
✓ Infantil	7 – 16 anos.	2018-2009
✓ Cadete	8 – 17 anos.	2017-2008
✓ Absoluta	6 anos mínimo.	2019 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 2025 – FGX para as categorías: Benxamín, Alevín, Infantil, Cadete e Absoluta.

Tanto en equilibrio como en dinámico poderase elixir tamén de figura LIBRE calquera outra que esté en calquera categoría “INCLUSO DE INFERIOR IDADE E CATEGORÍA” sempre que non esté no mesmo ROW que a elixida como obrigatoria.

Para a categoría Prebenxamín adxúntanse as táboas de dificultade.

## **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 límitase 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 nadas en **2018 e 2019**
- ✓ **Categoría Prebenxamín:** ximnastas nadas en **2017 e 2018**
- ✓ **Categoría Benxamín:** ximnastas nadas en **2016 e 2017**
- ✓ **Categoría Alevín:** ximnastas nadas en **2014, 2015 e 2016**
- ✓ **Categoría Infantil:** ximnastas nadas en **2012, 2013 e 2014**
- ✓ **Categoría Cadete:** ximnastas nadas en **2010, 2011 e 2012**
- ✓ **Categoría Senior:** ximnastas nadas en **2010 e anteriores**

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

- ✓ **Categoría Iniciación:** ximnastas nadas en **2018, 2019**
- ✓ **Categoría Prebenxamín:** ximnastas nadas en **2017, 2018**
- ✓ **Categoría Benxamín:** ximnastas nadas en **2016**
- ✓ **Categoría Alevín:** ximnastas nadas en **2014, 2015**
- ✓ **Categoría Infantil:** ximnastas nadas en **2012, 2013**
- ✓ **Categoría Cadete:** ximnastas nadas en **2010, 2011**
- ✓ **Categoría Sénior:** ximnastas nadas en **2009 e anteriores**



# **NORMATIVA GIMNASIA RÍTMICA**

## **COPA DIPUTACIÓN**



## Normativa Copa Diputación INDIVIDUAL 2025

CATEGORIA / EDAD	APARATO 2025	APARATO 2026	DURACIÓN MÚSICAS	DIFICULTADES 1 DE CADA GRUPO MÍNIMO	PASOS RÍTMICOS MIN/MÁX	AD OPTATIVAS	R OPTATIVO
INICIACIÓN (2018/2019)	ML	ML	1,00 – 1,15''	3-4 Hasta 0.20	2-4	No	No
PREBENXAMIN (2017/2018)	ML	ML	1,00 – 1,15''	3-4 Hasta 0.20	2-4	No	No
BENXAMIN (2016)	ML	ML	1,00 – 1,15''	3-4 Hasta 0.20	2-4	No	No
ALEVIN (2014/2015)	ML	ML	1,10 – 1,20''	3-4 Hasta 0.30	2-4	No	No
INFANTIL (2012/2013)	CORDA	PELOTA	1,15 – 1,30''	3-4 Hasta 0.30	2-4	Máximo 4	1 Máximo
CADETE (2010/2011)	PELOTA	ARO	1,15 – 1,30''	3-4 Hasta 0.30	2-4	Máximo 4	2 Máximo
SENIOR (2009 e anteriores)	ARO	MAZAS	1,15 – 1,30''	3-4 Hasta 0.30	2-4	Máximo 4	3 Máximo

**NOTA:**

Revisar criterios AD no Código de Puntuación 2025/2028.





## Normativa Copa Diputación CONXUNTOS 2025

CATEGORIA	DIFICULTADES	GRUPOS CORPORALES	VALOR MÁX. DIFICULTADES	COLABORACIONES MINIMO	SERIES PASOS min/máximo	COLABORACIONES	DURACION MÚSICAS	APARATO 2025/26
INICIACIÓN	3-4	UNO DE CADA mínimo	0.10	2CC, 2CR	2/4	5/6	1,30 a 1,45	M.L.
PREBENXAMIN	3-4	UNO DE CADA mínimo	0.20	2CC, 2CR	2/4	5/6	1,30 a 1,45	M.L.
BENXAMIN	3-4	UNO DE CADA mínimo	0.20	2CC, 2CR	2/4	5/7	1,45 a 2,00	M.L.
ALEVIN	3-4	UNO DE CADA mínimo	0.30	2CC, 2CR	2/4	6/8	1,45 a 2,00	M.L.

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

## ESIXENCIAS TÉCNICAS PARA CATEGORÍAS CON APARATO

CATEGORIA	DIFICULTADES	GRUPOS CORPORALES	VALOR MAX. DIFICULTADES	RIESGOS OPTATIVOS	COLABORACIONES MINIMO	SERIES PASOS MIN/ MÁX.	COLABORACIONES	DURACION MÚSICAS	APARATO 2025	APARATO 2026
INFANTIL	3 corporales 2 intercambios	Uno de cada mínimo	0.30 corporales	1 máx.	1  , 1CC, 1CR	2/4	3/8	1,45 a 2,00	CORDAS	PELOTAS
CADETE	3 corporales 3 intercambios	Uno de cada mínimo	0.30 corporales	1 máx.	1  , 1CC, 1CR	2/4	3/10	2,15 a 2,30	PELOTAS	AROS
SENIOR	3 corporales 3 intercambios	Uno de cada mínimo	0.30 corporales	1 máx.	1  , 1CC, 1CR	2/4	3/10	2,15 a 2,30	AROS	MAZAS

- **TIPOS DE COLABORACIONES:** Ver Código de Puntuación 2025/2028 → COLABORACIONES PARA CONJUNTOS.
- INTERCAMBIOS: válidos a partir de 6 metros de distancia.
- Se penalizara con 0,30 por cada intercambio que falte en el conjunto.
- Una de las dos series permitidas en las colaboraciones se podrá realizar con rotaciones verticales no acrobáticas (deboulé, pasada, etc)

#### 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 por alto (2 veces la altura de la gimnasta) o por largo (6 metros).

#### PENALIZACIONES DIFICULTAD:

- **Menos de 3 corporales en ML.**
- **Menos de los intercambios obligatorios, 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.

El juez responsable de la competición podrá sancionar las medidas incorrectas de los aparatos.

Cuando se acredite el plagio total o parcial de un ejercicio, el juez responsable de la competición, podrá sancionarlo.