

COPA GALLEGA PROMOCIÓN

Tempada 2025/26. Circular 25-37.

1. FECHAS Y SEDES

| JORNADAS | FECHA | SEDE | FIN INSCRIP. NUMÉRICA | FIN INSCRIP. NOMINAL | INICIO COACH CARD | FIN COACH CARD |
|---|----------|------|-----------------------------|----------------------------|-------------------------|----------------------|
| 1ª X COPA PROMOCIÓN (Figuras Prealevín) | 17/01/26 | | 18/12/25 | 31/12/25 | - | - |
| 1ª X COPA PROMOCIÓN (Figuras Prebenjamín y benjamín NORTE) | 07/02/26 | | 08/01/26 | 21/01/26 | - | - |
| 1ª X COPA PROMOCIÓN (Figuras Prebenjamín y benjamín SUR) | 07/02/26 | | 08/01/26 | 21/01/26 | - | - |
| 2ª X COPA PROMOCIÓN (Rutinas equipo Infantil, Junior y Rutinas Máster) | 28/02/26 | | 29/01/26 | 11/02/26 | 14/2/26 | 23/2/26 (12:00 h) |
| 3ª X COPA PROMOCIÓN (Figuras Prealevín) | 25/04/26 | | 26/03/26 | 08/04/26 | - | - |
| 4ª X COPA PROMOCIÓN (Rutina Combinada Infantil, Rutina Acrobática Junior y Rutinas Máster) | 6/06/26 | | 07/05/26 | 20/05/26 | 23/5/26 | 1/6/26 (12:00 h) |
| 5ª X COPA PROMOCIÓN (Rutina Combinada y | 30/05/26 | | 30/04/26 | 13/05/26 | 16/5/26 | 25/5/26 (12:00 h) |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| Equipo libre Prebenjamín, Benjamín y Prealevín) | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|

Las fechas podrán modificarse siempre previa comunicación de la FEGAN.

Las competiciones de la Copa Promoción se desarrollarán en cinco (5) jornadas, en las fechas y sedes establecidas en el cuadro anterior, preferiblemente en sábado, en sesión de mañana y/o tarde, con posibilidad de ampliación a una jornada más si a la vista de las preinscripciones fuera necesario. Para ello el Club organizador de la última jornada dispondrá de la Instalación durante los dos días.

El horario y programa de competición se establecerán una vez conocido el número de inscripciones.

2. CATEGORÍAS

| CATEGORÍA | AÑOS DE NACIMIENTO |
|---------------------------|------------------------------------|
| PREBENJAMÍN | 2017 y posteriores |
| BENJAMÍN | 2016 y posteriores |
| PREALEVÍN | 2014 y posteriores |
| INFANTIL FEMENINO | 2011, 2012, y 2013 |
| INFANTIL MASCULINO | 2010, 2011, 2012, y 2013 |
| JUNIOR FEMENINO | 2007, 2008, 2009, 2010, 2011 |
| JUNIOR MASCULINO | 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011 |
| MÁSTER | Mayores de 25 años |

3. PARTICIPACIÓN

- 3.1 En la Copa Promoción podrán participar deportistas de categoría Prebenjamín, Benjamín, Prealevín, Infantil, Junior y Máster

- 3.2 Los deportistas podrán ser cambiados de la Copa Promoción a los campeonatos de nivel, pero no al contrario. Para eso tendrán que esperar a la siguiente temporada
- 3.3 Se permite a los deportistas de categoría prealevín participar en el Campeonato Gallego de Invierno en categoría alevín en las modalidades de Figuras, Dúo Mixto y Rutinas Combinadas, siempre y cuando acudan a los controles de nivel durante la presente temporada.
- 3.4 La Rutina de Combinado Libre y la Rutina Acrobática debe estar compuesta por entre 4-10 competidores titulares con 2 reservas posibles.
- 3.5 Las rutinas de Equipo Libre deben estar compuestas por entre 4-8 competidores titulares y dos reservas posibles
- 3.6 Las rutinas de solo, dúo y dúo mixto el número permitido de reservas es de 1.
- 3.7 Los deportistas deberán de competir tanto en figuras como en rutinas de grupo en la misma categoría, sea la que le corresponda por su año o una superior, pero no podrán participar en diferentes categorías en una misma temporada.
- 3.8 Un deportista puede participar en competiciones de alguna categoría superior, nunca al revés, siempre y cuando no doble categoría. Los únicos deportistas que sí pueden participar en ambas serán los deportistas de categoría infantil de último año.

Queda excluida de lo anterior la categoría máster, en la que solo podrán participar deportistas mayores de 25 años, sin permitirse mezclar de otras categorías
- 3.9 Cada club solo podrá inscribir una segunda y sucesivas rutinas de Equipo Libre siempre y cuando la primera tenga un mínimo de 8

deportistas, y Rutina Combinada y/o Acrobática siempre y cuando la primera tenga un mínimo de 8 deportistas.

4. FÓRMULA DE LA COMPETICIÓN

| JORNADA | CATEGORÍA | FIGURAS | RUTINAS |
|--------------------------------|-----------------|---|---------------------------|
| 1ª X COPA PROMOCIÓN | PRE-BENJAMÍN | 1. Velero alternativo CD. 1.0 2. 310. Mortal atrás encogido CD. 1.1 | - |
| | BENJAMÍN | 1. 101. Pierna de Ballet simple CD. 1.6 2. 301. Barracuda CD. 1.8 3. 360. Paseo de Frente CD. 1.9 | - |
| | PRE-ALEVÍN | 1. 106. Pierna de Ballet estirada CD. 1.6 2. 301. Barracuda CD. 1.8 3. 311. Kip CD. 1.6 | - |
| 2ª X COPA PROMOCIÓN | INFANTIL L Y | - | Rutina de Equipo Libre |

| | | | |
|----------------------------|-------------------------------------|--|---|
| | JUNIOR | | |
| | MÁSTER | - | Rutinas de solo libre, dúo libre, dúo mixto libre y rutina acrobática |
| 3ª X COPA PROMOCIÓN | PRE-ALEVÍN | 1. 106. Pierna de Ballet estirada CD. 1.6 2. 301. Barracuda CD. 1.8 3. 363. Gota de Agua CD: 1.8 | - |
| 4ª X COPA PROMOCIÓN | INFANTIL | - | Rutina Combinado Libre |
| | JUNIOR | - | Rutina Acrobática |
| | MÁSTER | - | Rutinas de solo libre, dúo libre, dúo mixto libre y rutina Acrobática |
| 5ª X COPA PROMOCIÓN | PRE-BENJAMÍN, BENJAMÍN Y PRE-ALEVÍN | - | Rutina de equipo Libre y Rutina Combinada Libre |

CATEGORÍA PRE-BENJAMÍN

Figuras





VELERO ALTERNATIVO 1,0



Se empieza en **Posición Estirada de Espalda**. Una pierna permanece sobre la superficie estirada. El pie de la otra pierna se desliza a lo largo de la cara interna de la pierna extendida, hasta alcanzar la **Posición Rodilla Doblada Estirada de Espalda**. El dedo gordo del pie de la pierna flexionada se desliza a lo largo de la cara interna de la pierna extendida, hasta que se alcanza la **Posición Estirada de Espalda**, se vuelve a hacer lo mismo con la otra pierna, el orden de estas es opcional.

310. MORTAL ATRÁS ENCOGIDO 1,1

Desde la **Posición Estirada de espalda**, las rodillas, las espinillas y los dedos de los pies se arrastran a lo largo de la superficie del agua hasta asumir la **Posición Encogida**. Con un movimiento continuo, el encogido se vuelve más compacto a la vez que el cuerpo efectúa un mortal hacia atrás alrededor de su eje lateral hasta completar una rotación (voltereta). Se reasume la **Posición Estirada de Espalda**.

| |  |  |  |  | Total |
|------|---|---|---|---|-------|
| NVT= | 3.0 | 5.0 | 3.0 | | 11 |
| PV = | 2.73 | 4.55 | 2.73 | | 10 |

Rutinas

| Categoría PRE- BENJAMÍN | Tiempo (min) (+/- 5s) | Total ELEMENTOS | Resumen |
|-----------------------------------|-----------------------------|--------------------|--|
| Rutina Combinada | 2:00 | 4 | - 1 Acrobacia con Límite de seguridad* - 3 Híbridos libres <ul style="list-style-type: none"> - 1 híbrido de <u>solo</u> máximo DD 1,5 puntos - 1 Híbrido de <u>dúo</u> máximo DD 1,5 puntos - 1 híbrido de <u>equipo</u> máximo DD 1 punto <u>No podrán solaparse al mismo tiempo dos o más elementos</u> |
| Rutina de equipo Libre | 2:00 | 3 | - 1 Acrobacia con Límite de seguridad* - 2 Híbridos libres , uno (1) de ellos debe ser <u>creativo</u> |

Habilidades Requeridas: tanto la **Rutina Combinada** como la **Rutina de equipo Libre** deben contener las siguientes habilidades, y deben realizarlas todos los deportistas.

1. Recorrido mínimo de 20m (aprox. 1 largo)
2. Mínimo 3 cambios de formación (círculo, fila, dos filas, rombo, ...)
3. 1 secuencia eggbeater con desplazamiento lateral o frontal
4. Boost simple

Limitación máxima de tabla de dificultad de nivel Básico y 1 para todas las familias, menos para los Airbone (A) que será hasta el nivel 2.

• **Valor Base Mark:**

- Híbrido con DD 0.5
- Híbrido Creativo 1.0 (BM + 0.5)
- Acrobacia 0.5

- Todos los híbridos con dificultad declarada se declararán en base a la **Tabla de dificultad Alevín adaptada por la RFEN**

- Se considera **HÍBRIDO** a la combinación de 2 o más movimientos realizados con las extremidades inferiores con apnea intencional.

- **Híbrido Creativo:** Híbrido en el que no se declarará ningún código (ni familias ni bonus) y su DD por defecto será la suma de la BM de la categoría más 0.5 dándole todo el valor a la ejecución de este híbrido y buscando que aporte para la Impresión Artística






Todas las rutinas serán evaluadas según reglas **AQUA vigente**

CATEGORÍA BENJAMÍN

• Figuras





101. PIERNA DE BALLET SIMPLE 1.6

Se empieza en Posición **Estirada de Espalda**. Una pierna permanece sobre la superficie durante todo el tiempo. El pie de la otra pierna se desliza a lo largo de la cara interna de la pierna extendida, hasta alcanzar la **Posición Rodilla Doblada Estirada de Espalda**. Se estira la rodilla, sin producir movimiento alguno del muslo, hasta alcanzar la **Posición Pierna de Ballet**. Se flexiona la pierna de ballet, sin movimiento del muslo, hasta alcanzar la **Posición Rodilla Doblada Estirada de Espalda**. El dedo gordo del pie de la pierna flexionada se desliza a lo largo de la cara interna de la pierna extendida, hasta que se alcanza la de **Posición Estirada de Espalda**.

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|-------|
|  |  |  |  |  | Total |
| NVT= | 10.5 | 11.0 | 11.0 | 10.5 | 43 |
| PV = | 2.44 | 2.56 | 2.56 | 2.44 | 10 |






301. BARRACUDA 1.8

Desde la **Posición Estirada de Espalda**, las piernas se elevan a la vertical a la vez que se sumerge el cuerpo hasta la **Posición Carpa de Espalda** con el nivel del agua justo por encima de los dedos de los pies. Se ejecuta un *Empuje* hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso Vertical* al mismo ritmo que el *Empuje*.

| | | | | |
|---|---|---|---|-------|
|  |  |  |  | Total |
| NVT= | 7.0 | 31.0 | 13.0 | 51 |
| PV = | 1.37 | 6.08 | 2.55 | 10 |

360. PASEO DE FRENTE 1.9

Desde la **Posición Estirada de Frente**, se asume una **Posición Carpa de Frente**. Una pierna se eleva describiendo un arco de 180° sobre la superficie hasta la **Posición Espagat**. Se ejecuta una *Salida de Paseo de Frente*.

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|-------|
|  |  |  |  |  | Total |
| NVT= | 6.0 | 20.0 | 23.0 | 7.0 | 56 |
| PV = | 1.07 | 3.57 | 4.11 | 1.25 | 10 |

• Rutinas

| Categoría BENJAMÍN | Tiempo (min) (+/- 5s) | Total ELEMENTOS | Resumen |
|-------------------------------|-----------------------------|--------------------|---|
| Rutina Combinada | 2:30 | 5 | <ul style="list-style-type: none"> - 1 Acrobacia con Límite de seguridad* - 4 Híbridos libres <ul style="list-style-type: none"> - 1 híbrido de <u>solo máximo DD 2,5</u> - 1 Híbrido de <u>dúo máximo DD 2,5</u> - 2 híbridos de <u>equipo máximo DD 2</u> <p><u>No podrán solaparse al mismo tiempo dos o más elementos</u></p> |
| Rutina de equipo Libre | 2:15 | 5 | <ul style="list-style-type: none"> - 1 Acrobacia con Límite de seguridad* - 4 Híbridos libres, uno (1) de ellos debe ser <u>creativo</u> |

Habilidades Requeridas: tanto la Rutina Combinada como la Rutina de equipo Libre deben contener las siguientes habilidades, y deben realizarlas todos los deportistas.

1. Recorrido mínimo de 35m (aprox. 1 largo y medio)
2. Mínimo 4 cambios de formación (círculo, fila, dos filas, rombo, ...), uno de ellos dentro de un híbrido.
3. 1 secuencia eggbeater con uno/dos brazos arriba (mínimo 3 movimientos)
4. Boost con un brazo

- Limitación máxima de tabla de dificultad de nivel Básico, 1 y 2 para todas las familias, menos para los Airbone (A) que será hasta el nivel 6.

• Valor Base Mark:

- Híbrido con DD **0.5**
- Híbrido Creativo **1.0** (BM + 0.5)
- Acrobacia 0.5

- Todos los híbridos con dificultad declarada se declararán en base a la **Tabla de dificultad Alevín adaptada por la RFEN**

- Se considera **HÍBRIDO** a la combinación de 2 o más movimientos realizados con las extremidades inferiores con apnea intencional.

- **Híbrido Creativo:** Híbrido en el que no se declarará ningún código (ni familias ni bonus) y su DD por defecto será la suma de la BM de la categoría más 0.5, dándole todo el valor a la ejecución de este híbrido y buscando que aporte para la Impresión Artística





Todas las rutinas serán evaluadas según reglas **AQUA vigente**

CATEGORÍA PRE-ALEVÍN

• Figuras





106. PIERNA DE BALLET ESTIRADA 1.6

Desde la **Posición Estirada de Espalda**, una pierna se eleva recta hasta la posición de **Pierna de Ballet**. *Finalizamos con la bajada de Pierna de Ballet.*

| |  |  |  |  | Total |
|------|---|---|---|---|-------|
| NVT= | 18.5 | 11.0 | 10.5 | | 40 |
| PV = | 4.63 | 2.75 | 2.63 | | 10 |






301. BARRACUDA 1.8

Desde la **Posición Estirada de Espalda**, las piernas se elevan a la vertical a la vez que se sumerge el cuerpo hasta la **Posición Carpa de Espalda** con el nivel del agua justo por encima de los dedos de los pies. Se ejecuta un *Empuje* hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un *Descenso Vertical* al mismo ritmo que el *Empuje*.

| |  |  |  |  | Total |
|------|---|---|---|---|-------|
| NVT= | 7.0 | 31.0 | 13.0 | | 51 |
| PV = | 1.37 | 6.08 | 2.55 | | 10 |







311. KIP 1.6

Desde la **Posición Estirada de Espalda**, se ejecuta un Mortal de Espalda Encogido parcial hasta que las tibias están perpendiculares a la superficie del agua. El tronco se desenrolla a la vez que las piernas se extienden para asumir una **Posición Vertical** a medio camino entre la línea vertical que atraviesa las caderas y la línea vertical entre la cabeza y las tibias. Se ejecuta un *Descenso Vertical*.

| |  |  |  |  |  | Total |
|------|---|---|---|---|---|-------|
| NVT= | 3.0 | 2.0 | 23.0 | 14.0 | | 42 |
| PV = | 0.71 | 0.48 | 5.48 | 3.33 | | 10 |

363. GOTA DE AGUA 1.8

Desde la **Posición Estirada de Frente**, asumimos la *Posición de Carpa de Frente*. Las piernas se elevan simultáneamente hasta la **Posición de Vertical Rodilla Doblada**. Se ejecuta *Medio giro*. Se ejecuta un *Tirabuzón de 180º* en la misma dirección mientras la rodilla doblada se extiende hasta la **Posición de Vertical** y se completa cuando los tobillos alcanzan la superficie del agua. Se ejecuta un *Descenso Vertical*.

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|-------|
|  |  |  |  |  |  | Total |
| NVT= | 6.0 | 15.0 | 15.0 | 13.0 | 0 | 49 |
| PV = | 1.22 | 3.06 | 3.06 | 2.65 | 0 | 10 |

• Rutinas

| Categoría PRE-ALEVÍN | Tiempo (min) (+/- 5s) | Total ELEMENTOS | Resumen |
|-------------------------------|-----------------------------|--------------------|---|
| Rutina Combinada | 3:00 | 8 | <ul style="list-style-type: none"> - 3 Acrobacias (una debe ser acrobacia con Bonus Dbl**, todas deben respetar los límites de seguridad Alevín*** y de libre elección, pero no se puede repetir la misma acrobacia – ver abajo). - 4 Híbridos Libres con DD <ul style="list-style-type: none"> - 1 x Híbrido libre de Solo - 1 x Híbrido libre de Dúo - 2 x Híbrido libre de Equipo (mínimo 4 deportistas) - 1 x Híbrido Creativo* de Equipo (mínimo 4 deportistas) (Apnea mínima de 5 segundos) <p><u>No podrán solaparse al mismo tiempo dos o más elementos</u></p> |
| Rutina de equipo Libre | 3:00 | 7 | <ul style="list-style-type: none"> - 3 Acrobacias (una debe ser del grupo A, todas deben respetar los límites de seguridad Alevín, queda excluida la posibilidad de hacer Acrobacias del grupo C) |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - 3 Híbridos Libres de equipo con DD - 1 Híbrido creativo (Apnea mínima de 5 segundos) |
|--|--|--|---|

Tanto la Rutina Combinada como la Rutina de equipo Libre deben contener las siguientes Transiciones, y deben realizarlas todos los deportistas

- 1 boost con uno o dos brazos
- 1 secuencia eggbeater con uno/dos brazos arriba (mínimo 5 movimientos)
- 1 secuencia de al menos dos piernas de ballet/flamenco/p.d.doble distintas

Tanto en la Rutina Combinada como en la Rutina de equipo Libre deben existir movimientos de todas las familias

• **Valor Base Mark:**

- Híbrido con DD 0.5
- Híbrido Creativo 1.0 (0.5 + BM)
- Acrobacia 0.5

- Todos los híbridos con dificultad declarada se declararán en base a la **Tabla de dificultad Alevín adaptada por la RFEN**

IMPORTANTE:

Tabla de Dificultad Alevín:

La tabla de dificultades para Categoría Alevín se reducirá a los niveles:

Thrusts niveles Basic a 6

Spins (tirabuzones) y **Rotaciones** niveles Básico a 2 **Airborne**

Weight (peso aéreo) niveles Basic a 7 **Flexibilidad** niveles Basic a 7

Conexiones niveles Basic a 6

- En los Híbridos libres se pueden realizar un máximo de 5 declaraciones por familia e híbrido, con un límite máximo de 3 repeticiones por técnica
- **Acrobacia Dbl**:** Sólo será de obligado cumplimiento para aquellas Rutinas Combinadas que tengan 8 o más deportistas.
- **Híbrido Creativo:** Híbrido en el que no se declarará ningún código (ni familias ni bonus) y su DD por defecto será la suma de la BM de la categoría más 0.5, dándole todo el valor a la ejecución de este híbrido y buscando que aporte para la Impresión Artística.
Deberán tener una apnea mínima de 5 segundos
- Hara una **limitación de DD para todos los híbridos libres** que conlleven declaración de dificultad:
 - Híbridos de Solo y Dúo (para el combo) será de 3.5 (con el 0.5 del BM incluido)
- Híbridos de equipo (para equipo y combo) será de 3.0 (con el 0.5 del BM incluido)

- Todas las rutinas serán evaluadas según reglas **AQUA vigente**.

CATEGORÍA INFANTIL

Rutinas

| Categoría INFANTIL | Tiempo (min) (+/- 5s) | Total ELEMENTOS | Resumen |
|------------------------|-----------------------|-----------------|--|
| Rutina Combinada | 3:00 | 8 | <ul style="list-style-type: none"> - 3 Acrobacia con Límite de seguridad* (Una de ellas debe ser acrobacia con bonus Dbl**. No se puede repetir la misma acrobacia) - 3 Híbridos libres con DD <ul style="list-style-type: none"> - 1 híbrido de <u>solo</u> - 1 Híbrido de <u>dúo</u> - 1 híbridos de <u>equipo</u>. - 2 Híbridos creativos (Apnea libre) <p><u>No podrán solaparse al mismo tiempo dos o más elementos</u></p> |
| Rutina de equipo Libre | 3:00 | 7 | <ul style="list-style-type: none"> - 3 Acrobacia con Límite de seguridad*. De libre elección pero no se puede repetir la misma acrobacia. - 3 Híbridos libres con DD - 1 Híbrido Creativo (Apnea Libre) |

Tanto en la Rutina Combinada como en la Rutina de equipo Libre deben existir movimientos de todas las familias

Valor Base Mark:

- Híbrido con DD 0.5
- Híbrido Creativo 1 (BM + 0.5)
- Acrobacias 0.5
- Todos los híbridos con dificultad declarada se declararán en base a la **Tabla de dificultad Infantil adaptada por la RFEN**
- En los Híbridos libres se pueden realizar un máximo de 5 declaraciones por familia e híbrido, con un límite máximo de 3 repeticiones por técnica
- Acrobacia Dbl**:** Sólo será de obligado cumplimiento para aquellas Rutinas Combinadas que tengan 8 o más deportistas.
- Híbrido Creativo Infantil:** Híbrido en el que no se declarará ningún código (ni familias ni bonus) y su DD por defecto será la suma de la BM de la categoría más 0.5, dándole todo el valor a la ejecución de este híbrido y buscando que aporte para la Impresión Artística
- Habrà una **limitación de DD para los híbridos libres** que conlleven declaración de dificultad:

Híbridos de Solo y Dúo (Para el Combo) será de 7.5 (con el 0.5 del BM incluido)

Híbridos de Equipo (para Equipo y Combo) será de 6.0 (con el 0.5 del BM incluido)



Federación



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Todas las rutinas serán evaluadas según reglas **AQUA vigent**

CATEGORÍA JUNIOR

• Rutinas

| Categoría JUNIOR | Tiempo (min) (+/- 5s) | Total ELEMENTOS | Resumen |
|-------------------------------|-----------------------|-----------------|--|
| Rutina Acrobática | 3:00 | 6 | <ul style="list-style-type: none"> - 6 Acrobacia : Uno de cada grupo de acrobacias (A, B, C y P) y dos (2) más de libre elección - Máximo 2 Acrobacias de cada grupo - No se puede repetir la misma Acrobacia |
| Rutina de equipo Libre | 3:00 | 8 | <ul style="list-style-type: none"> - 3 Acrobacia con Límite de seguridad*, de libre elección pero no se puede repetir la misma Acrobacia - 4 Híbridos libres con DD - 1 Híbrido creativo |

En la Rutina de equipo Libre deben existir movimientos de todas las familias

- **Valor Base Mark:**
 - Híbrido con DD 0.5
 - Híbrido Creativo 1 (BM + 0.5)
 - Acrobacias 0.5
- Todos los híbridos con dificultad declarada se declararán en base a la **Tabla de dificultad Junio/Senior adaptada por la RFEN**
- En los híbridos Libres se pueden realizar un máximo de 5 declaraciones por familia e híbrido, con un límite máximo de 3 declaraciones por cada técnica.
- **Híbrido Creativo:** Híbrido en el que no se declarará ningún código (ni familias ni bonus) y su DD por defecto será la suma de la BM de la categoría más 0.5, dándole todo el valor a la ejecución de este híbrido y buscando que aporte para la Impresión Artística
- Todas las rutinas serán evaluadas según reglas **AQUA vigente**,

CATEGORÍA MÁSTER

| Categoría MÁSTER | Tiempo (min) (+/- 5s) | Resumen |
|-------------------|-----------------------|---|
| Sólo Libre | 2:15 | Las rutinas de categoría máster se puntuarán según el reglamento FINA 2017/2021 y no tendrán que presentar Coach Card |
| Dúo Libre | 2:00 | |
| Dúo Mixto Libre | 2:00 | |
| Rutina Acrobática | 2:00 | |

* LÍMITES DE SEGURIDAD DE LAS ACROBACIAS

• CATEGORIAS PREBENJAMÍN Y BENJAMÍN (los valores incluyen el BM)

| | PREBENJAMÍN | BENJAMÍN |
|---|-------------|------------|
| A | 2.1 | 2.2 |
| B | 1.6 | 1.8 |
| C | Prohibidas | Prohibidas |
| P | 1.8 | 2 |

• CATEGORIAS PRE-ALEVÍN E INFANTIL

Límites de seguridad de las Acrobacias de Equipo y Combo en categoría Alevín e infantil. Las Acrobacias no podrán tener un DD mayor a:

| | ACRO DD | + Base Mark | Total DD (MAX) |
|--------------------|---------|-------------|----------------|
| Infantil – Grupo A | 2.2 | 0.5 | 2.7 |
| Infantil – Grupo B | 2.3 | 0.5 | 2.8 |
| Infantil – Grupo C | 2.3 | 0.5 | 2.8 |
| Infantil – Grupo P | 2.5 | 0.5 | 3.0 |
| Alevín – Grupo A | 2.0 | 0.5 | 2.5 |
| Alevín – Grupo B | 2.1 | 0.5 | 2.6 |
| Alevín – Grupo C | 2.1 | 0.5 | 2.6 |
| Alevín – Grupo P | 2.3 | 0.5 | 2.8 |

Nota para todas las categorías: No se puede repetir la misma acrobacia se define como:

- Para Grupo A – no se puede repetir la misma posición/es (como P1 o como P2), con la excepción del bonus de la tercera posición.
- Para Grupo B – no se puede repetir la misma construcción + no se puede repetir el mismo tipo de agarre (grip)
- Para Grupo C – no se puede repetir la misma construcción
- Para Grupo P – no se puede repetir la misma construcción + no se puede repetir el mismo tipo de agarre (grip), Y no se puede repetir la misma posición/es (como P1 o como P2), con la excepción del bonus de la tercera posición.

5. RESULTADOS

- 5.1 El resultado de la Rutina combinada se obtendrá en base al 100% de la Rutina. No se realizarán eliminatorias
- 5.2 El resultado de la Rutina Acrobática se obtendrá en base al 100% de la rutina. No se realizarán eliminatorias
- 5.3 El resultado de las rutinas de Equipo Libre de las categorías Pre-benjamín, Benjamín y Pre-Alevín se obtendrá en base al 100% de la media de las puntuaciones obtenidas en la jornada de figuras de las nadadoras titulares más el porcentaje de la puntuación de la rutina de Equipo Libre. No se realizarán eliminatorias.
- 5.4 El resultado de la Rutina de Equipo Libre Infantil se obtendrá en base al 100% de la Rutina. No se realizarán eliminatorias
- 5.5 El resultado de todas las rutinas de categoría Máster se obtendrá en base al 100% de cada rutina. No se realizarán eliminatorias

6. PENALIZACIONES

• CATEGORÍAS PRE-BENJAMÍN Y BENJAMÍN

Penalizaciones por violación de límites de tiempo (todas las rutinas)

| |
|--|
| Se deducirán dos (2) puntos de la puntuación total de la rutina si se exceden los diez (10) segundos permitidos para los movimientos fuera del agua |
| Se deducirán dos (2) puntos de la puntuación total de la rutina si se superan los límites (en más o menos) del tiempo específicamente indicado para cada prueba en 14.1 y 25.5 - Age Group Time Limit Rules. |
| Se deducirán dos (2) puntos de la puntuación total de la rutina si se exceden los 20/30 segundos permitidos para la colocación en tarima/agua (deck walk-on) |

Penalizaciones Generales (todas las rutinas)

| |
|--|
| Se deducirán dos (2) puntos de la puntuación total de la rutina si esta es interrumpida por un/a atleta durante los movimientos fuera del agua y se autoriza una nueva salida |
| Si un/a o más atletas cesa o hace uso de forma obvia de alguna pared de la piscina antes de la compleción de la rutina, la rutina será descalificada. El/la JA decidirá si el cese se ha debido a circunstancias ajenas al control del/la atleta(s) y podrá autorizar una nueva participación de la rutina durante la sesión. |
| Se deducirán dos (2) puntos de la puntuación total de la rutina si un/a atleta hace uso deliberado del fondo de la piscina para autopropulsarse |
| Se deducirán dos (2) puntos de la puntuación total de la rutina si un/a atleta hace uso deliberado del fondo de la piscina para asistir a otra/o atleta. No se aplicará penalización alguna cuando el contacto con el fondo de la piscina sea consecuencia de una acción de autoprotección para prevenir una lesión por impacto. |
| Todos los Elementos Libres (Híbridos y Acrobacias) tienen predefinido un Valor Base (Base Mark) que expresa el grado de dificultad (DD) mínimo que se aplicará si uno (1) o más componentes del elemento no se ejecutan o no se ajustan a lo declarado en la |

Coach Card

- En Equipo Libre se deducirá medio (0,5) punto de la puntuación total de la rutina por cada atleta de menos de ocho (8)
- Elemento extra: No se podrán realizar más Acrobacias ni Híbridos de los indicados, ello conllevará una penalización de **2 puntos del panel de Elementos** por cada elemento extra. Además, no puntuarán los elementos extra colocados en última posición.
- En la Rutina Libre Combinada los elementos no pueden ejecutarse de forma simultánea (ejemplo acrobacia de equipo mientras empieza el Híbrido de solo) se deducirán **dos (2) puntos del panel elementos** por cada incumplimiento de la norma.
- Las Acrobacias con *Límite de seguridad no deberán sobrepasarlo, de lo contrario se deducirán 2 puntos del panel de Elementos por cada acrobacia que incumpla la norma.
- Se deducirá una penalización de 2 puntos del panel de Elementos por cada familia no declarada de las impuestas en cada categoría.
- Por cada habilidad Requerida de las rutinas de Equipo Libre y de Combinado libre no realizada se deducirá una penalización de 0.5 puntos del total de la Rutina.
- Si hacen más Híbridos creativos, o Híbridos con DD de los propios de su evento y categoría, se deducirá una penalización de 2 puntos del panel de elementos por cada incumplimiento. Sin exceder el número máximo de elementos que se pueden declarar, si fuese así el último elemento en exceso no puntuaría.
- En Equipo Libre, Rutina Libre Combinada y Rutina Acrobática se deducirán dos (2) puntos de la puntuación de Elementos por cada repetición de las acrobacias.

• CATEGORÍAS PRE-ALEVÍN, INFANTIL Y JUNIOR

18.1 Penalizaciones por violación de límites de tiempo (todas las rutinas)

| | |
|------------|---|
| 18.1. 1 | Se deducirán ocho (8) puntos de la puntuación total de la rutina si se exceden los diez (10) segundos permitidos para los movimientos fuera |
|------------|---|

| | |
|------------|---|
| | del agua |
| 18.1. 2 | Se deducirán ocho (8) puntos de la puntuación total de la rutina si se superan los límites (en más o menos) del tiempo específicamente indicado para cada prueba en 14.1 y 25.5 - Age Group Time Limit Rules. |
| 18.1. 3 | Se deducirán ocho (8) puntos de la puntuación total de la rutina si se exceden los 20/30 segundos permitidos para la colocación en tarima/agua (deck walk-on) |

18.2 Penalizaciones Generales (todas las rutinas)

| | |
|------------|---|
| 18.2. 1 | Se deducirán dos (2) puntos de la puntuación total de la rutina si esta es interrumpida por un/a atleta durante los movimientos fuera del agua y se autoriza una nueva salida |
| 18.2. 2 | Si un/a o más atletas cesa o hace uso de forma obvia de alguna pared de la piscina antes de la compleción de la rutina, la rutina será descalificada. El/la JA decidirá si el cese se ha debido a circunstancias ajenas al control del/la atleta(s) y podrá autorizar una nueva participación de la rutina durante la sesión. |
| 18.2. 3 | Se deducirán ocho (8) puntos de la puntuación total de la rutina si un/a atleta hace uso deliberado del fondo de la piscina para autopropulsarse |
| 18.2 4 | Se deducirán ocho (8) puntos de la puntuación total de la rutina si un/a atleta hace uso deliberado del fondo de la piscina para asistir a otra/o atleta. No se aplicará penalización alguna cuando el contacto con el fondo de la piscina sea consecuencia de una acción de autoprotección para prevenir una lesión por impacto. |
| 18.2. 5 | Todos los Elementos Libres (Híbridos y Acrobacias) tienen predefinido un Valor Base (Base Mark) que expresa el grado de dificultad (DD) mínimo que se aplicará si uno (1) o más componentes del elemento no se ejecutan o no se ajustan a lo declarado en la Coach Card |
| 18.2. 6 | En todas las rutinas: se aplicará una penalización de dos (2) puntos a la puntuación de Elementos por cada elemento que exceda el número predeterminado asignado a la prueba y categoría que se compite y el último elemento que esté en exceso declarado NO puntuará |

18.4 Rutinas Libres (todas)

| | |
|------------|---|
| 18.4. 1 | En todas las rutinas libres se deducirán ocho (8) puntos de la puntuación de Elementos si NO se incluye una habilidad de cada una de las familias impuestas en cada categoría durante la rutina |
| 18.4. 2 | En Equipo Libre se deducirá medio (0,5) punto de la puntuación total de la rutina por cada atleta de menos de ocho (8) (ver Parte Siete, 13.2 y 13.4) |
| 18.4. 3 | Se deducirán ocho (8) puntos de la puntuación de Elementos por cada acrobacia que exceda el DD máximo de seguridad asignado para cada evento y categoría. Todos los valores límite de DD incluyen la nota base de valor 0.5. |
| 18.4. 5 | <p>En Equipo Libre, Rutina Libre Combinada y Rutina Acrobática se deducirán ocho (8) puntos de la puntuación de Elementos por cada repetición de las acrobacias</p> <p>En Equipo no repetir la misma acrobacia viene definido por:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grupo A – no se puede repetir la misma posición/ es (como P1 o como P2) , con la excepción de la tercera posición bonus • Grupo B– no se puede repetir la misma construcción + no se puede repetir el mismo tipo de conexión (agarre)) • Grupo C– no se puede repetir la misma construcción • Grupo P– no se puede repetir la misma construcción + no se puede repetir el mismo tipo de conexión (agarre), Y no se puede repetir la misma posición/es (como P1 o como P2), con la excepción de la tercera posición bonus |

18.5 Rutina Acrobática

| | |
|------------|---|
| 18.5. 1 | En la Rutina Acrobática se deducirá medio (0.5) punto de la puntuación total de la rutina por cada atleta de menos de ocho (8) (ver Parte Siete, 13.2 y 13.4) |
| 18.5. 2 | <p>Se deducirán ocho (8) puntos de la puntuación total de la rutina de Elementos por cada incumplimiento del Requerimiento General #4, #5 o #6 del Apéndice 4:</p> <p>4 – se podrán ejecutar un máximo de 2 acrobacias de cada grupo (A, B, C o</p> |



Federación



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

| | |
|--|----|
| | P) |
|--|----|

| | |
|--------|--|
| | <p>5 – las acrobacias no pueden repetirse</p> <p>6 – La rutina debe tener una temática que se declarará en la coach card.</p> |
| 18.5.3 | <p>Se deducirán ocho (8) puntos de la puntuación de Elementos por cada incumplimiento impuesto:</p> <p>Rutina acrobática Junior: 6 Acrobacia : Uno de cada grupo de acrobacias (A, B, C y P) y dos (2) más de libre elección</p> |

18.6 Rutina Libre Combinada

| | |
|------------|---|
| 18.6. 1 | Se deducirán dos (2) puntos de la puntuación total de la rutina por cada incumplimiento de los Requerimientos Generales del Apéndice 5. |
| 18.6. 2 | <p>Se deducirán dos (2) puntos de la puntuación de Elementos por cada incumplimiento del Elemento Requerido #1 del Apéndice 5</p> <p>Por lo menos dos (2) partes las ejecutarán menos de tres (3) competidores /as y por lo menos dos (2) partes las ejecutarán todas/os las competidoras</p> |
| 18.6. 3 | Se deducirán dos (2) puntos de la puntuación de Elementos por cada incumplimiento de la tabla “Resumen” de Elementos Obligatorios |
| 18.6. 4 | Se deducirán dos (2) puntos de la puntuación de Elementos por cada incumplimiento de la tabla “Resumen” de Elementos obligatorios |
| 18.6. 5 | Se deducirán ocho (8) puntos de la puntuación de Elementos por cada incumplimiento de los límites de seguridad de las acrobacias |

- Penalizaciones para sincronización que se deducirán del panel de Elementos

| Categorías Pre-Benjamín, Benjamín y Pre-Alevín | | |
|--|-------------|-------------|
| Error Menor | Error Obvio | Error Mayor |
| 0.1 | 0.5 | 1.5 |
| Categorías Infantil y Junior | | |

| Error Menor | Error Obvio | Error Mayor |
|----------------|----------------|----------------|
| 0.1 | 0.5 | 3.0 |

7. CLASIFICACIÓN

Existirá una clasificación individual por categoría, obtenida de la puntuación final con la suma de todas jornadas, aplicando los correspondientes coeficientes

8. ENTREGA DE PREMIOS

Habrà una clasificación final directa con la puntuación del 100% de los tres primeros clasificados única y exclusivamente, con entrega de medallas a dichos 3 primeros clasificados.

La entrega de medallas de las figuras se hará al finalizar la 5ª jornada.

La entrega de medallas de competidores infantiles, junior y máster se realizará al terminar la 2ª y 4ª jornada respectivamente.

Se entregarán dos trofeos, uno para los mayores de 12 años y otro para los menores de esa edad.

El Trofeo para los menores de 12 años se entregará en la 5ª Jornada. El resultado final será la suma de las puntuaciones de la rutina de equipo, más la rutina de combo, más la puntuación de los 4 mejores de la clasificación de la jornada de figuras de cada Club de prealevines, benjamines y prebenjamines.

El Trofeo de los mayores de 12 años se entregará en la 4ª jornada y será para el Club mejor clasificado en función de la suma de las puntuaciones de la rutina de equipo + la rutina de combo de categoría infantil y la Rutina Acrobática en categoría Junior.

La categoría master no puntúa para el Trofeo.

No se tendrán en cuenta las puntuaciones de las segundas rutinas de cada Club para la clasificación.



Federación



9. NOTA FINAL

Todo lo no dispuesto o contemplado en esta normativa se ajustará a la "NORMATIVA GENERAL DE NATACIÓN ARTÍSTICA".

A Coruña, xullo de 2025