

COPA GALLEGA PROMOCIÓN

Temporada 2026/27. Circular 26-37.

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)	16/01/27		17/12/26	30/12/26	-	-
1ª X COPA PROMOCIÓN (Figuras Prebenjamín y benjamín NORTE)	13/02/27		14/01/27	27/01/27	-	-
1ª X COPA PROMOCIÓN (Figuras Prebenjamín y benjamín SUR)	14/02/27		14/01/27	27/01/27	-	-
2ª X COPA PROMOCIÓN (Rutinas equipo Infantil, Junior y Rutinas Máster)	27/02/27		28/01/27	10/02/27	13/02/27	22/2/27 (12:00h)
3ª X COPA PROMOCIÓN (Figuras Prealevín)	17/04/27		18/03/27	31/03/27	-	-
4ª X COPA PROMOCIÓN (Rutina Combinada Infantil, Rutina Acrobática Junior y Rutinas Máster)	05/06/27		06/05/27	19/05/27	22/05/27	01/06/26 (12:00h)
5ª X COPA PROMOCIÓN (Rutina Combinada y Equipo libre Prebenjamín, Benjamín y Prealevín)	29/05/27		29/04/27	12/05/27	15/05/27	24/05/27 (12:00h)

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	2018 y posteriores
BENJAMÍN	2017 y posteriores
PREALEVÍN	2015 y posteriores
INFANTIL FEMENINO	2012, 2013, y 2014
INFANTIL MASCULINO	2011, 2012, 2013, y 2014
JUNIOR FEMENINO	2008, 2009, 2010, 2011, 2012
JUNIOR MASCULINO	2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012
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, 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
A			
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	INFANTI L Y JUNIOR	-	Rutina de Equipo Libre
	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- BENJAMÍ N	Tiem p o (min) (+/- 5s)	Total ELEMENTOS	Resu men
--	----------------------------------	--------------------	-------------

Rutina Combinada	2:00	4	- 1 Acrobacia con Límite de seguridad* - 3 Híbridos libres - 1 híbrido de <u>solo máximo DD 1,5 puntos</u> - 1 Híbrido de <u>dúo máximo DD 1,5 puntos</u> - 1 híbrido de <u>equipo máximo DD 1 punto</u> <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

Factorización en Rutina Combinada: En los híbridos libres de Equipo no se requerirá factorización de códigos cuando estos los hagan entre 8-10 deportistas. Para aquellas rutinas cuya inscripción sea entre 8 y 10 deportistas, solo se factorizará por 0.5 cuando el código lo hagan entre 4 y 7 deportistas y por 0.3 cuando el código (dentro de un híbrido de mínimo 4 dep) lo hagan 1-3.

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

- 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	- 1 Acrobacia con Límite de seguridad* - 4 Híbridos libres - 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> <u>No podrán solaparse al mismo tiempo dos o más elementos</u>
Rutina de equipo Libre	2:15	5	- 1 Acrobacia con Límite de seguridad* - 4 Híbridos libres, uno (1) de ellos debe ser <u>creativo</u>
Habilidades Requeridas: tanto la <u>Rutina Combinada</u> como la <u>Rutina de equipo Libre</u> 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			
Factorización en Rutina Combinada: En los híbridos libres de Equipo no se requerirá factorización de códigos cuando estos los hagan entre 8-10 deportistas. Para aquellas rutinas cuya inscripción sea entre 8 y 10 deportistas, solo se factorizará por 0.5 cuando el código lo hagan entre 4 y 7 deportistas y por 0.3 cuando el código (dentro de un híbrido de mínimo 4 dep) lo hagan 1-3.			
- 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 • 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 180°** 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	- 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 - 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 6 segundos) <u>No podrán solaparse al mismo tiempo dos o más elementos</u>
Rutina de equipo Libre	3:00	7	- 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) - 3 Híbridos Libres de equipo con DD - 1 Híbrido creativo (Apnea mínima de 6 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			
Factorización en Rutina Combinada: En los híbridos libres de Equipo no se requerirá factorización de códigos cuando estos los hagan entre 8-10 deportistas. Para aquellas rutinas cuya inscripción sea entre 8 y 10 deportistas, solo se factorizará por 0.5 cuando el código lo hagan entre 4 y 7 deportistas y por 0.3 cuando el código (dentro de un híbrido de mínimo 4 dep) lo hagan 1-3.			
Tanto en la <u>Rutina Combinada</u> como en la <u>Rutina de equipo Libre</u> 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			

IMPORTANTE:

Tabla de Dificultad Alevín:

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

Thrusters 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
- En el dúo de la R. Combinada, máximo de 2 por técnica en la familia de las conexiones.
- **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 6 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 5,0 (con el 0.5 del BM incluido)
- Híbridos de equipo (para equipo y combo) será de 4.0 (con el 0.5 del BM incluido)
- Todas las rutinas serán evaluadas según reglas **AQUA vigente.**

CATEGORÍA INFANTIL

• Rutinas

Categoría INFANTIL	Tiem p o (min) (+/- 5s)	Total ELEMENT OS	Resumen
Rutina Combinad a	3:00	8	- 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 - 1 híbrido de <u>solo</u> - 1 Híbrido de <u>dúo</u> - 1 híbridos de <u>equipo</u>. - 2 Híbridos creativos (Apnea libre) <u>No podrán solaparse al mismo tiempo dos o más elementos</u>
Rutina de equipo Libre	3:00	7	- 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

- 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
- El límite máximo de apnea será de 18,99s en los híbridos libres de equipo y combo. En solos y dúos (incluidos los del combo), el límite será de 21,99s. La superación de estos límites = BM

- **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

Factorización en Rutina Combinada: En los híbridos libres de Equipo no se requerirá factorización de códigos cuando estos los hagan entre 8-10 deportistas. Para aquellas rutinas cuya inscripción sea entre 8 y 10 deportistas, solo se factorizará por 0.5 cuando el código lo hagan entre 4 y 7

deportistas y por 0.3 cuando el código (dentro de un híbrido de mínimo 4 dep) lo hagan 1-3.

Todas las rutinas serán evaluadas según reglas AQUA vigente
--

CATEGORÍA JUNIOR

• Rutinas

Categoría JUNIOR	Tiempo (min) (+/- 5s)	Total ELEMENTOS	Resumen
Rutina Acrobática	3:00	6	- 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	- 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
- 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)

	PREBENJAMI N	BENJAMI N
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 a la media de las puntuaciones obtenidas en la o las jornadas de figuras de las nadadoras titulares, multiplicadas por el factor correspondiente a la categoría Alevín, más el resultado 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.
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 esa Acrobacia será Base Mark

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.

En la Rutina Combinada NO habrá penalización de 0,5 puntos por ser menos de 10 personas.

CATEGORÍAS PRE-ALEVÍN, INFANTIL Y JUNIOR

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

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
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
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)

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 ocho (8) puntos de la puntuación total de la rutina si un/a atleta hace uso deliberado del fondo de la piscina para autopropulsarse
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.

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 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

Rutinas Libres (todas)

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
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)
Para cada acrobacia que excedan 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. serán llevadas a Base Mark.
Se aplicará Base Mark para cada acrobacia repetida En Equipo no repetir la misma acrobacia viene definido por: • 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.

Rutina Acrobática

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

Rutina Libre Combinada

Se deducirán dos (2) puntos de la puntuación total de la rutina por cada incumplimiento de los Requerimientos Generales del Apéndice 5.
Se deducirán dos (2) puntos de la puntuación de Elementos por cada incumplimiento del Elemento Requerido #1 del Apéndice 5 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
Se deducirán dos (2) puntos de la puntuación de Elementos por cada incumplimiento de la tabla “Resumen” de Elementos Obligatorios
Se deducirán dos (2) puntos de la puntuación de Elementos por cada incumplimiento de la tabla “Resumen” de Elementos obligatorios
Se deducirán ocho (8) puntos de la puntuación de Elementos por cada incumplimiento de los límites de seguridad de las acrobacias
En la Rutina Combinada <u>NO</u> habrá penalización de 0,5 puntos por ser menos de 10 personas.

- 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 directa con la puntuación del 100% de las tres primeras clasificadas de la zona sur y las tres primeras clasificadas de la zona norte en categorías prebenjamín y benjamín

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 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 en la categoría infantil o la Rutina Acrobática en la categoría Junior.

La categoría máster no puntúa para el Trofeo.

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

9. NOTA FINAL

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

A Coruña, 5 de julio de 2026