



NORMATIVA COPA D'ANDORRA INDIVIDUAL 2026

FEDERACIÓ ANDORRANA DE GIMNÀSTICA

***versió 10 de febrer del 2026**

1. NORMATIVA GENERAL

- 1.1. Podran participar totes les gimnastes i tècnics en possessió de llicència federativa de la FAG.
(Veure requisits per a obtenir una llicència en l'apartat Llicències de la Normativa Tècnica FAG).
- 1.2. Cada gimnasta participa en la categoria que li correspon segons l'any de naixement.
- 1.3. L'entrada a la zona d'escalfament i competició és exclusiva per a les gimnastes i tècnics que hagin estat inscrits.
- 1.4. Durant la competició, només els/les gimnastes que hagin estat cridats poden accedir a la sala de competició.
- 1.5. També poden entrar a la sala d'escalfament els membres de l'organització, de la junta de la federació i els convidats d'aquests.
- 1.6. Les inscripcions es presenten 20 dies abans de la competició. S'aplicarà un recàrrec fins a 15 dies abans del campionat i un cop passat aquest termini, implicarà la no participació.
- 1.7. El jurat és designat per la federació, segons les exigències del codi FIG i la disponibilitat de jutges.
- 1.8. Les notes seran degudament anunciades per megafonia o altre suport en nivell clubs i federat i en el cas de promoció i preclubs s'anunciarà únicament la classificació general. Les notes no es poden reclamar a nivell de promoció i preclubs. Les notes són provisionals fins que són impreses i signades pel responsable del jurat.
- 1.9. Les paperetes de les jutges no s'entregaran als clubs i seran custodiades per la FAG.
- 1.10. Al final de la jornada de competició, un tècnic de cada club podrà revisar les paperetes d'els/les gimnastes del seu club. Les paperetes hauran de ser retornades a la responsable de jutges. No es permetrà fotografiar les paperetes.
- 1.11. Durant el transcurs del campionat només poden estar a la taula de puntuació les jutges designades per a puntuar la competició i la responsable de jutges. Excepcionalment es podran apropar a la mateixa les persones que ho sol·liciti la responsable de jutges.
- 1.12. A cada fase la junta de la FAG assignarà dos membres que seran responsables de supervisar la competició.

2. NIVELLS

- 2.1. El nivell **promoció** es recomana a aquelles gimnastes que entrenin de 2 a 4 hores a la setmana. Està obert a totes les gimnastes que no hagin participat en preclub, club o federat en l'any anterior a excepció de les tres últimes classificades en preclubs.
- 2.2. El nivell **preclubs** es recomana a aquelles gimnastes que entrenin de 4 a 8 hores a la setmana. Està obert a totes les gimnastes que no hagin participat en club o federat l'any anterior a excepció de les tres últimes classificades en clubs.

2.3. El nivell **clubs** es recomana a aquelles gimnastes que entrenin més de 8 hores a la setmana. Esta obert a totes les gimnastes que no hagin participat en federat l'any anterior.

2.4. El nivell **federat** està obert a totes les gimnastes.

2. FORMAT DE LA COMPETICIÓ

3.1. Sistema de competició per a Promoció i Preclubs:

3.1.1. Es realitzaran un mínim de 3 fases classificatòries i una fase final. El calendari i les entitats organitzadores seran aprovades per la junta directiva de la FAG.

3.1.2. Els clubs que vulguin organitzar una fase o final han de fer la sol·licitud mitjançant un formulari (annex 1).

3.1.3. A les fases classificatòries rebran medalla les tres primeres gimnastes per categoria de cada aparell. Aquestes classificacions es separen en promoció i preclubs.

3.1.4. A la final, accediran les **8 millors classificades** de cada categoria i nivell, després de sumar les puntuacions de cada una de les fases, incloent els empats.

3.1.5. Si una gimnasta no participa en una fase tindrà zero punts.

3.1.6. En la fase final:

3.1.6.1. Es farà una classificació de cada nivell i categoria.

3.1.6.2. La gimnasta amb més puntuació en la classificació de la final serà la campiona d'Andorra en la seva categoria i rebrà un trofeu. Les gimnastes segona i tercera classificades per categoria rebran el trofeu corresponent.

3.1.6.3. La resta de participants de cada categoria rebran un obsequi.

3.2. Sistema de competició per a Clubs i Federat

3.2.1. Es realitzarà un únic campionat organitzat per la FAG que consistirà en un format de fase classificatòria i final. El calendari i les entitats organitzadores seran aprovades per la junta directiva de la FAG.

3.2.2. A la fase classificatòria rebran medalla les tres primeres gimnastes per categoria. En el cas de categories amb 3 o 4 aparells per categoria, rebran medalla les 3 primeres classificades després de sumar les 3 millors notes de cada gimnasta (classificació general). Aquestes classificacions es separen en clubs i federat.

3.2.3. Les campiones d'Andorra Júnior i Sènior dels nivells club i federat rebran

un premi econòmic.

3.2.4. Les campiones d'Andorra Aleví i infantil clubs, gaudiran d'unes sessions d'entrenament amb l'equip nacional.

3.2.5. A la final, accediran les 5 millors classificades de cada categoria i nivell, després de sumar les puntuacions de cada aparell (final per aparells), incloent els empats.

3.2.6. En la fase final:

3.2.6.1. Es farà una classificació per cada categoria, nivell i aparell.

3.2.6.2. La gimnasta amb més puntuació en la classificació de cada aparell serà la campiona d'Andorra en la seva categoria i aparell i rebrà un trofeu. Les gimnastes segona i tercera classificades per categoria en de cada aparell rebran el trofeu corresponent.

3.3. Gimnàstica rítmica masculina

3.2.1. Els gimnastes de les categories benjamí, aleví i infantil competiran en el seu nivell i categoria corresponent juntament amb les gimnastes de GR femenina.

3.2.2. Els gimnastes de les categories júnior i sènior competiran en una classificació exclusiva masculina, sempre i quan siguin 3 o més gimnastes masculins. En cas de ser 2 o menys gimnastes masculins per categoria, competiran juntament amb les gimnastes femenines de la categoria i nivell corresponents.

3.4. Gimnastes de la FAG:

3.4.1. Les gimnastes que pertanyin al programa de tecnificació de la FAG i que entrenin amb l'equip tècnic de la FAG a temps complet, competiran en nivell federat, sempre i quan siguin 3 o més gimnastes de la mateixa categoria. En cas de ser 2 o menys gimnastes de la FAG en la mateixa categoria, competiran al nivell clubs a la categoria que els correspongui per edat. Les gimnastes FIG (sènior i júnior) competiran en nivell federat.

3.3.2. Les gimnastes que pertanyin al programa de seguiment de la FAG, i que **NO** entrenin a temps complet amb l'equip de la FAG, competiran en el nivell que els tècnics dels seus clubs considerin adequat.

3. CATEGORIES, PROGRAMES I NORMATIVA TÈCNICA

4.1. Nivell promoció

4.1.1. Categories i programa

CATEGORIA	ANY NAIXEMENT	TEMPS EXERCICI	APARELL
Prebenjamí	2018	1:15-1:30	
Benjamí	2017	1:15-1:30	
Aleví B	2016-2015	1:15-1:30	
Aleví A	2016-2015	1:15-1:30	
Infantil	2014-2013	1:15-1:30	
Júnior	2012-2011	1:15-1:30	
Sènior	2010 i anteriors	1:15-1:30	

4.1.2. Dificultat

CATEGORIA	DB	R	DA
Prebenjamí i Benjamí	Codi FIG júnior. Máx 0,30	Màxim 1 (2 rotacions)	
Aleví B	Codi FIG júnior. Máx 0,40	Màxim 1 (2 rotacions)	
Aleví A	Codi FIG júnior. Máx 0,40	Codi FIG júnior Es permet 1 rotació	Codi FIG júnior
Infantil	Codi FIG júnior. Máx 0,40	Codi FIG júnior Es permet 1 rotació	Codi FIG júnior
Júnior i Sènior	Codi FIG júnior	Codi FIG júnior Es permet 1 rotació	Codi FIG júnior

DB	Dificultats corporals: codi FIG i annex
-----------	---

R	Elements dinàmics de rotació
DA	Dificultats d'aparell

NOTA: no és necessari realitzar un moviment tècnic de l'aparell durant les BD. És necessari **moviment de l'aparell**. Les DB realitzades amb aparell estàtic tindran un valor de "0".

Les gimnastes de categoria Aleví només poden participar al nivell A o al nivell B.

Resta d'exigències i penalitzacions: codi FIG junior

Executar DB de valor superior al permès	-0,30
Resta de penalitzacions	Codi FIG júnior

4.2. Nivell preclubs

4.2.1. Categories i programa

CATEGORIA	ANY NAIXEMENT	TEMPS EXERCICI	APARELL
Prebenjamí	2018	1:15-1:30	
Benjamí	2017	1:15-1:30	
Aleví	2016-2015	1:15-1:30	
Infantil	2014-2013	1:15-1:30	
Júnior	2011-2012	1:15-1:30	
Sènior	2010 i anteriors	1:15-1:30	

4.2.2. Dificultat

CATEGORIA	DB	R	DA
Benjamí i Prebenjamí	Codi FIG júnior	Màxim 2 (fins 3 rotacions)	
Aleví	Codi FIG júnior	Codi FIG júnior Es permet 1 rotació	Codi FIG júnior
Infantil	Codi FIG júnior	Codi FIG júnior	Codi FIG júnior
Júnior	Codi FIG júnior	Codi FIG júnior	Codi FIG júnior
Sènior	Codi FIG júnior	Codi FIG júnior	Codi FIG júnior

DB	Dificultats corporals: codi FIG i annex
R	Elements dinàmics de rotació
DA	Dificultats d'aparell

Penalitzacions:

Resta de penalitzacions	Codi FIG júnior
-------------------------	-----------------

4.3. Nivell clubs

4.3.1. Categories i programa

CATEGORIA	ANY NAIXEMENT	TEMPS EXERCICI	APARELL
Prebenjamí	2018	1:15-1:30	
Benjamí	2017	1:15-1:30	
Aleví	2016-2015	1:15-1:30	
Infantil	2014-2013	1:15-1:30	
Júnior	2011-2012	1:15-1:30	

Sènior	2010 i anteriors	1:15-1:30	
---------------	------------------	-----------	---

4.3.2. Dificultat

CATEGORIA	DB	R	DA
Prebenjamí i Benjamí	Codi FIG júnior	Màxim 2 (fins 3 rotacions)	
Aleví	Codi FIG júnior	Codi FIG júnior	Codi FIG júnior
Infantil	Codi FIG júnior	Codi FIG júnior	Codi FIG júnior
Júnior	Codi FIG júnior	Codi FIG júnior	Codi FIG júnior
Sènior	Codi FIG júnior	Codi FIG júnior	Codi FIG júnior

DB	Dificultats corporals: codi FIG i annex
R	Elements dinàmics de rotació
DA	Dificultats d'aparell

Penalitzacions:

Resta de penalitzacions	Codi FIG júnior
-------------------------	-----------------

4.4. Nivell federat

4.4.1. Categories i programa

CATEGORÍA	ANY NAIXEMENT	TEMPS EXERCICI	APARELL
Aleví	2016-2015	1:15-1:30	  
Infantil	2014-2013	1:15-1:30	  

Júnior	2011-2012	1:15-1:30	   
Sènior	2010 i anteriors	1:15-1:30	   

4.4.2. Dificultat

CATEGORÍA	DB	R	DA
Júnior-Infantil-Aleví	Codi FIG júnior	Codi FIG júnior	Codi FIG júnior
Sènior	Codi FIG sènior	Codi FIG sènior	Codi FIG sènior

4.5. Programa masculí:

4.5.1. Categories i programa (Veure punt 4)

4.5.2. Dificultat (veure punt 4)

4. OBLIGACIONS DEL CLUB ORGANITZADOR

5.1. Cada club que ho desitgi pot organitzar una fase o final del Campionat d'Andorra individual de promoció

5.2. En cas que el club faci coincidir la fase amb el seu Trofeu, la normativa d'aquest haurà de ser compatible amb la present normativa.

5.3. El club organitzador s'encarrega de:

5.3.1. Muntatge de la sala:

- Zona competició: tapís de competició, aparells de reemplaçament i taula per jutges
- Zona d'escalfament: preferentment un tapís d'escalfament
- Separar la sala de competició i la d'escalfament per evitar que no entrin aparells al tapís de competició
- Pòdium i taula per medalles/trofeus
- Aparell de música i megafonia

5.3.2. Funcionament:

- Una o dues persones per música i megafonia
- Dues persones per controlar les línies
- Una persona per posar i treure els aparells de reemplaçament

- Una persona per controlar els temps
- Una persona per entrar les notes a l'ordinador (Ha de ser un membre de la Junta de la FAG)
- Mínim una persona per entregar premis

ANNEX 1

DB específiques per les categories prebenjamí, benjamí, aleví i infantil promoció

	0,10	0,20
Salts	 Zancada 90° (des d'assemblé)  Carpa 90° (des d'assemblé)  Galop  Cosac amb cama davant doblegada i genoll al pit  Salt passé 180°  Salt vertical 180°  Salt dues cames en passé	
Equilibris	 Arabesque davant 45°  Arabesque costat 45°  Arabesque darrera 45°  Extensió de tronc de genolls  Espagat sense recolzament de les mans a terra  Espagat lateral sense recolzament de les mans a terra	 Equilibri fouetté amb dues formes iguals o diferents (mín una a 90°)  "Passada" sense ajuda de les mans  Penché amb mans al terra (mantenir cama de suport vertical)  Equilibri sobre gluti amb cames elevades en 2a posició amb ajuda de les mans
Rotacions	 Chaîné (pas preparatori + màxim 2 passos, rotació ràpida)  Arabesque davant 45°	

	 Arabesque costat 45°  Arabesque darrera 45°	
--	---	--

ANNEX 2

Aparells

Segons normativa FIG a excepció:

ALEVÍ I INFANTIL	Cèrcol → mínim 70 cm diàmetre exterior Maces → mínim 35cm de llargada Cinta → mínim 4 metres de llarg
JUNIOR I SÈNIOR	Cinta → mínim 5 metres de llarg

No es realitzarà control d'aparells, només en cas de demanda de la responsable de jutges abans o després de l'exercici. Un exercici realitzat amb un aparell que no compleix la normativa FIG no serà avaluat (0.00 punts)

Maillots:

Segons codi FIG.

No es realitzarà control de maillots, només a demanda de la responsable de jutges abans o després de l'exercici.

ANNEX 3

Formulari per sol·licitar organitzar una fase de la Copa d'Andorra

NOM DEL CLUB	
DATA COMPETICIÓ	
LLOC COMPETICIO	
HORA INICI	

Lloc i data:

Signatura del president del club:

Cal enviar el formulari al correu federatiu (fedegim@gmail.com)