

REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE GIMNASIA



GIMNASIA AERÓBIC

BORRADOR NORMATIVA TÉCNICA 2011



BORRADOR NORMATIVA TÉCNICA 2011 - GIMNASIA AERÓBIC

GENERALIDADES

Todos los participantes deberán ajustarse al Reglamento General de Competición y Reglamento de Licencias en vigor de la RFEG.

En caso de discrepancia entre lo establecido en esta Normativa Técnica y el Reglamento General de Competición, prevalecerá lo establecido en el Reglamento General de Competición vigente.

En aquellos casos extraordinarios, no contemplados en esta Normativa Técnica, se aplicará lo estipulado para tal efecto el código de puntuación de Gimnasia Aeróbic de la FIG.

Aquellos gimnastas que participen por primera vez en cualquiera de las competiciones de Gimnasia Aeróbic de la RFEG deberán tener acreditada la superación del Grado 1 del Sistema de Capacitación y Acceso a la Competición Nacional basado en Grados (SISCAP), en su caso.

INSCRIPCIONES:

Gimnastas:

Las Federaciones Autonómicas podrán inscribir a cuantos participantes consideren con nivel técnico suficiente para el Campeonato de España, y cursar una inscripción por categoría y modalidad.

Los gimnastas inscritos en Nivel Base no podrán inscribirse, y por tanto no podrán participar en Nivel FIG.

Los gimnastas inscritos en FIT-STEP, podrán participar en Nivel Base o en Nivel FIG.

Un gimnasta que haya participado en Nivel FIG, no podrá participar en base hasta transcurridos 2 años desde su última participación y solo podrá hacerlo en la modalidad grupo.

Un mismo gimnasta **NO** podrá participar en más de una pareja, trío, grupo ó club.

Para nivel Base, nivel FIG y AEROBIC-STEP, en los grupos podrán inscribirse un máximo de 2 gimnastas de la categoría de edad inmediatamente inferior. En los tríos podrá inscribirse un máximo de 1 gimnasta de la categoría de edad inmediatamente inferior.

Los gimnastas que participen en pareja, trío o grupo en categoría superior, podrán participar en individual en la categoría que por su edad les corresponda.

Con el fin de favorecer las diferentes selecciones nacionales, para formar parejas, tríos o grupos, en nivel FIG, niveles 6, 7 y 8 exclusivamente, se permitirá la participación de gimnastas pertenecientes a más de 1 club pertenecientes a la misma Federación Autonómica, que deberá solicitarlo expresamente por escrito antes del fin del plazo de inscripción, y deberá contar con el



visto bueno del seleccionador nacional y autorización expresa de la RFEG. En este caso los gimnastas representarán a la Federación Autónoma y no a los diferentes clubes.

Cada club podrá participar con cuantos gimnastas individuales, parejas, tríos o grupos desee. En caso de participar equipos (parejas, tríos, grupos) en la misma categoría, se denominará, por ejemplo, Trío A, Trío B, Trío C, etc., del club correspondiente.

Las Federaciones Autónomas que cumplan con los requisitos de participación y que quieran optar a la clasificación por clubes, deberán remitir por escrito a ésta RFEG su intención de participar, especificando las categorías a las que el cada club opta. Este escrito se tomará como inscripción oficial, siendo el plazo de inscripción el mismo.

Gimnastas Reserva

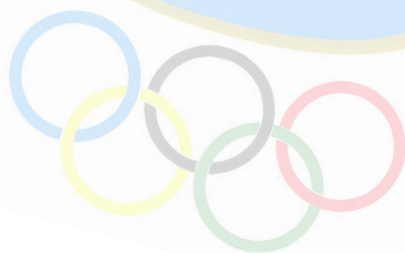
Podrá inscribirse 1 gimnasta de reserva en la modalidad de tríos y hasta un máximo de 2 en los grupos. Los gimnastas inscritos como reserva, se contabilizaran como participantes en la competición.

En caso de participar un gimnasta inscrito como reserva en un trío o grupo, se deberá comunicar por escrito por el delegado federativo durante la reunión de delegados. Si el cambio es debido a enfermedad o lesión antes del inicio de la competición, se podrá realizar el cambio antes de su salida a competición, siempre que el médico oficial de la competición certifique la imposibilidad de competir del gimnasta titular debido a su lesión o enfermedad.

APARATOS DE COMPETICIÓN

Se competirá en la pista de suelo homologada de gimnasia aeróbica.

Step standard. Los organizadores de la competición proporcionarán los steps para la competición. Los grupos pueden usar sus propios steps.





CAMPEONATO DE ESPAÑA

1. CATEGORÍAS

BASE

NIVEL 1:

- Gimnastas de 8 y 9 años. Nacidos en los años 2002 a 2003. **No** se permitirá la participación de gimnastas de menor edad, sin excepción.

NIVEL 2:

- Gimnastas de 10 y 11 años. Nacidos en los años 2000 a 2001.

NIVEL 3:

- Gimnastas de 12 a 14 años. Nacidos en los años 1997 a 1999.

NIVEL 4:

- Gimnastas desde 15 años. Nacidos en el año 1996 ó anteriores.

CÓDIGO FIG

NIVEL 5 - Alevín:

- Gimnastas de 9 a 11 años. Nacidos en los años 2000 a 2002.

NIVEL 6 - Infantil:

- Gimnastas de 12 a 14 años. Nacidos en los años 1997 a 1999.

NIVEL 7 - Júnior:

- Gimnastas de 15 a 17 años. Nacidos en los años 1994 a 1996.

NIVEL 8 - Sénior:

- Gimnastas desde 18 años. Nacidos en los años 1993 ó anteriores.

AERÓBIC - STEP

- Gimnastas desde 15 años en adelante. Nacidos en los años 1996 y anteriores.

2. MODALIDADES

BASE

- ✓ Individual (masculino y femenino)
- ✓ Parejas/Trío
- ✓ Grupos (de 4 a 7 componentes)

CODIGO FIG

- ✓ Individual Masculino
- ✓ Individual Femenino
- ✓ Parejas
- ✓ Tríos
- ✓ Grupos (de 4 a 7 componentes)

AEROBIC - STEP

- ✓ Grupos (de 5 a 9 componentes)

Las parejas, tríos y grupos pueden ser masculinos, femeninos o mixtos.



3. PROMOCIÓN DE CATEGORÍA

Los/as gimnastas que obtengan la primera posición en las modalidades individual y pareja/trío en los niveles 1, 2 y 3, promocionarán automáticamente en el campeonato del año siguiente al programa técnico FIG, en el nivel que por su edad les corresponda.

4. PROGRAMA TECNICO:

El contenido de los ejercicios debe corresponder con el Programa Técnico de cada una de las categorías que se adjunta a esta normativa.

5. DESARROLLO DEL CAMPEONATO:

- En Base y AEROBIC-STEP, se competirá en un único pase.
- En Código FIG, niveles 5 y 6
 - Si hay 8 participantes o menos por modalidad, se competirá en un único pase.
 - Si hay más de 8 participantes por modalidad, se competirá en semifinales y finales. A las finales tendrán acceso los 8 primeros clasificados por modalidad.
- En Código FIG, niveles 7 y 8, se competirá en semifinales y finales. A las finales tendrán acceso los 8 primeros clasificados por modalidad.
- Durante la acreditación los delegados deberán entregar tres copias de los elementos de dificultad de cada uno de los ejercicios en el modelo oficial de la RFEG.
- En caso de empate para todas las categorías, se aplicará el reglamento FIG.
- Clasificación de Clubes: Para que haya clasificación de Clubes, deberán participar mínimo con 3 ejercicios diferentes, y 4 máximo, tomando la 3 mejores notas para la clasificación. Se tendrán en cuenta las notas de las semifinales. Habrá clasificación en Base y en Código FIG no en AEROBIC-STEP.
- La Real Federación Española de Gimnasia se reserva el derecho de unificar las modalidades de parejas y tríos, o tríos y grupos en el nivel FIG, para facilitar que haya competición entre los inscritos.



REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE GIMNASIA



PROGRAMAS TÉCNICOS GIMNASIA AERÓBICA

**BASE****NIVELES 1 y 2**

Excepciones	<ul style="list-style-type: none">▪ No aterrizajes en push up de 1 brazo▪ No soportes en 1 brazo▪ No push up de 1 brazo
Duración de la música	<ul style="list-style-type: none">▪ 1 minuto 15 segundos (+ / - 5 segundos)
Número total de dificultades	<ul style="list-style-type: none">▪ 6 máximo
Elementos en el suelo	<ul style="list-style-type: none">▪ Máximo 4
Aterrizajes en Push up	<ul style="list-style-type: none">▪ 0
Aterrizajes en Split	<ul style="list-style-type: none">▪ Máximo 1
Lista de elementos (Grupo 1, 2, 3 y 4)	<ul style="list-style-type: none">▪ 1 elemento de cada grupo como mínimo
Combinaciones	<ul style="list-style-type: none">▪ No se dará valor a las combinaciones realizadas
Elevaciones / figuras	<ul style="list-style-type: none">▪ 1
Vestuario	<ul style="list-style-type: none">▪ Según código de la FIG▪ Uso opcional de medias en mujeres
Espacio	<ul style="list-style-type: none">▪ 7 x 7 para todas las modalidades
Deducciones	<ul style="list-style-type: none">▪ 1,0 punto por cada elemento realizado no incluido en la lista de elementos▪ 1,0 punto por cada elemento a 1 brazo▪ 1,0 punto por más de 6 elementos (cada uno)▪ 1,0 punto por falta de grupo (1, 2, 3, y 4)▪ 1,0 punto por más de 4 elementos en el suelo (cada uno)▪ 1,0 punto por repetición de elemento (cada uno)▪ 1,0 punto por más de 1 aterrizaje a split (cada uno)▪ 1,0 punto por aterrizajes en push up (cada uno)▪ 0,5 puntos por falta de la elevación o por cada elevación de más (juez responsable)

**NIVELES 3 y 4**

Excepciones	<ul style="list-style-type: none">▪ No aterrizajes en push up de 1 brazo▪ No soportes en 1 brazo▪ No push up de 1 brazo
Duración de la música	<ul style="list-style-type: none">▪ 1 minuto 30 segundos (+ / - 5 segundos) para individuales▪ 1 minuto 45 segundos (+ / - 5 segundos) para parejas, tríos y grupos
Número total de dificultades	<ul style="list-style-type: none">▪ 8 máximo
Elementos en el suelo	<ul style="list-style-type: none">▪ Máximo 6
Aterrizajes en Push up	<ul style="list-style-type: none">▪ Máximo 1
Aterrizajes en Split	<ul style="list-style-type: none">▪ Máximo 2
Lista de elementos (Grupo 1, 2, 3 y 4)	<ul style="list-style-type: none">▪ 1 elemento de cada grupo
Combinaciones	<ul style="list-style-type: none">▪ No se dará valor a las combinaciones realizadas
Elevaciones / figuras	<ul style="list-style-type: none">▪ 2
Vestuario	<ul style="list-style-type: none">▪ Según código de la FIG
Espacio	<ul style="list-style-type: none">▪ 7 x 7 para individuales, parejas/tríos▪ 10 x 10 para grupos
Deducciones	<ul style="list-style-type: none">▪ 1,0 punto por cada elemento realizado no incluido en la lista de elementos▪ 1,0 punto por cada elemento a 1 brazo▪ 1,0 punto por más de 8 elementos (cada uno)▪ 1,0 punto por falta de grupo (1, 2, 3, y 4)▪ 1,0 punto por más de 6 elementos en el suelo (cada uno)▪ 1,0 punto por repetición de elemento (cada uno)▪ 1,0 punto por más de 2 aterrizajes a split (cada uno)▪ 1,0 punto por más de 1 aterrizaje en push up (cada uno)▪ 0,5 puntos por falta de la elevación o por cada elevación de más (juez responsable), (cada una)

**NIVEL 5 - ALEVÍN**

Excepciones	<ul style="list-style-type: none">▪ No aterrizajes en push up de 1 brazo▪ No soportes en 1 brazo▪ No push up de 1 brazo
Duración de la música	<ul style="list-style-type: none">▪ 1 minuto 15 segundos (+ / - 5 segundos)
Número total de dificultades	<ul style="list-style-type: none">▪ 6 máximo
Elementos obligatorios*	<ul style="list-style-type: none">▪ A101 Push up ó A102 1 leg push up (push up con 1 pierna)▪ B102 Straddle support ó B173 Straddle V support▪ C262 Salto agrupado ó C263 ½ giro salto agrupado▪ D181 Spagat en el suelo ó D183 Split roll
Máximo valor de los elementos permitido	<ul style="list-style-type: none">▪ De 0,1 a 0,4 y 1 elemento de 0,5 permitido (opcional)
Elementos en el suelo	<ul style="list-style-type: none">▪ Máximo 4
Aterrizajes en Push up	<ul style="list-style-type: none">▪ 0
Aterrizajes en Split	<ul style="list-style-type: none">▪ Máximo 1
Lista de elementos (Grupo A, B, C, D)	<ul style="list-style-type: none">▪ 1 elemento de cada grupo como mínimo
Combinaciones	<ul style="list-style-type: none">▪ Los elementos obligatorios deberán realizarse de forma aislada▪ No se dará valor a las combinaciones realizadas
Elevaciones / figuras	<ul style="list-style-type: none">▪ 1
Vestuario	<ul style="list-style-type: none">▪ Según código FIG▪ Uso opcional de medias en mujeres
Espacio	<ul style="list-style-type: none">▪ 7 x 7 para individuales, parejas y tríos▪ 10 x 10 para grupos
Deducciones	<ul style="list-style-type: none">▪ 1,0 punto por más de 1 elemento de mayor valor de 0,5 y por elementos de valor superior a 0,5 (cada uno)▪ 1,0 punto por elementos en 1 brazo (soporte, push up y aterrizaje)▪ 1,0 punto por falta de grupo (A, B, C, D)▪ 1,0 punto por más de 4 elementos en el suelo cada uno▪ 1,0 punto por repetición de nombre base de elemento cada uno▪ 1,0 punto por más de 6 elementos cada uno▪ 1,0 punto por aterrizajes a push up cada uno▪ 1,0 punto por más de 1 aterrizaje a split cada uno▪ 1,0 punto por cada elemento obligatorio faltante▪ 0,5 puntos por falta de la elevación o por cada elevación de más (juez responsable)

* Elementos obligatorios: Se deberá escoger solo UN ELEMENTO DE CADA GRUPO de los listados (por ejemplo el A101 ó el A102)

**NIVEL 6 - INFANTIL**

Excepciones	<ul style="list-style-type: none">▪ No aterrizajes en push up de 1 brazo▪ No soportes en 1 brazo▪ No push up de 1 brazo
Duración de la música	<ul style="list-style-type: none">▪ 1 minuto 30 segundos (+ / - 5 segundos)
Número total de dificultades	<ul style="list-style-type: none">▪ 8
Elementos obligatorios*	<ul style="list-style-type: none">▪ A101 Push up ó A132 Hinge push up (push up bisagra)▪ B102 Straddle support ó B103 Straddle support ½ giro▪ C103 Air turn ó C104 1 ½ giro air turn▪ D213 Pasada de sapo (pankace)
Máximo valor de los elementos permitido	<ul style="list-style-type: none">▪ De 0,1 a 0,5 permitido un elemento de 0,6 y uno de 0,7
Elementos en el suelo	<ul style="list-style-type: none">▪ Máximo 6
Aterrizajes en Push up	<ul style="list-style-type: none">▪ Máximo 1
Aterrizajes en Split	<ul style="list-style-type: none">▪ Máximo 1
Lista de elementos (Grupo A, B, C, D)	<ul style="list-style-type: none">▪ 2 elemento de cada grupo
Combinaciones	<ul style="list-style-type: none">▪ Los elementos obligatorios deberán realizarse de forma aislada
Elevaciones / figuras	<ul style="list-style-type: none">▪ 1
Vestuario	<ul style="list-style-type: none">▪ Según código FIG
Espacio	<ul style="list-style-type: none">▪ Código FIG
Deducciones	<ul style="list-style-type: none">▪ 1,0 punto por más de 1 elemento de mayor valor de 0,6 / 0,7 y elementos de valor superior a 0,7 (cada uno)▪ 1,0 punto por elementos en 1 brazo (soporte, push up o aterrizaje) cada uno▪ 1,0 punto por falta de grupo (A, B, C, D) cada uno▪ 1,0 punto por más de 6 elementos en el suelo cada uno▪ 1,0 punto por repetición de nombre base de elemento cada uno▪ 1,0 punto por más de 8 elementos cada uno▪ 1,0 punto por más de 1 aterrizaje a push up cada uno▪ 1,0 punto por más de 1 aterrizaje a split cada uno▪ 1,0 punto por cada elemento obligatorio faltante▪ 0,5 puntos por falta de la elevación o por cada elevación de más (juez responsable)

* Elementos obligatorios: Se deberá escoger solo UN ELEMENTO DE CADA GRUPO de los listados (por ejemplo el B102 ó el B103)



NIVEL 7 - JÚNIOR

Excepciones	<ul style="list-style-type: none">No aterrizajes en push up de 1 brazo
Duración de la música	<ul style="list-style-type: none">1 minuto 30 segundos (+ / - 5 segundos) para individuales1 minuto 45 segundos (+ / - 5 segundos) para parejas, tríos y grupos
Número total de dificultades	<ul style="list-style-type: none">10
Elementos obligatorios	<ul style="list-style-type: none">A143 Wenson push up ó A144 Lifted wensonB104 Straddle support 1/1 turn ó B105 Straddle support 1 ½ turnC383 Straddle jump ó C384 ½ giro Straddle jumpD183 Free Vertical split
Máximo valor de los elementos permitido	<ul style="list-style-type: none">De 0,1 a 0,6 permitido 1 elemento de valor 0,7 y otro de 0,8
Elementos en el suelo	<ul style="list-style-type: none">Máximo 6
Aterrizajes en Push up	<ul style="list-style-type: none">Máximo 1
Aterrizajes en Split	<ul style="list-style-type: none">Máximo 2
Lista de elementos (Grupo A, B, C, D)	<ul style="list-style-type: none">2 elementos de cada grupo
Combinaciones	<ul style="list-style-type: none">Los elementos obligatorios deberán realizarse de forma aislada
Elevaciones / figuras	<ul style="list-style-type: none">2
Vestuario	<ul style="list-style-type: none">Según código de la FIG
Espacio	<ul style="list-style-type: none">Código FIG
Deducciones	<ul style="list-style-type: none">1,0 punto por más de 1 elemento de mayor valor de 0,7 / 0,8 y por cada elemento de valor superior a 0,81,0 punto por cada elemento aterrizando en push up de 1 brazo1,0 punto por falta de grupo (A, B, C, D)1,0 punto por más de 6 elementos en el suelo cada uno1,0 punto por repetición de nombre base de elemento cada uno1,0 punto por más de 10 elementos cada uno1,0 punto por más de 1 aterrizaje a push up cada uno1,0 punto por cada elemento obligatorio faltante0,5 puntos por falta de la elevación o por cada elevación de más (juez responsable)

* Elementos obligatorios: Se deberá escoger solo UN ELEMENTO DE CADA GRUPO de los listados (por ejemplo el C383 ó el C384)

NIVEL 8- SÉNIOR

Será de aplicación en esta categoría y en todas las modalidades, el código de puntuación de Aeróbic de la FIG para el ciclo olímpico 2009 – 20012 con todas las posibles modificaciones y actualizaciones que realice la FIG.

**Lista de elementos de BASE****GRUPO 1 - FUERZA DINÁMICA**

VALOR 0.1	VALOR 0.2
Desde rodillas extensión piernas atrás y volver	Flexión 4 apoyos piernas juntas (A101)
Caída libre desde rodillas	Caída libre desde lunge (fondo)
Forma en A piernas separadas	Flexión pliométrica con apoyo de rodillas
Círculo con 1 pierna	Forma en A piernas juntas pies
Flexión 4 apoyos piernas separadas	
VALOR 0.3	VALOR 0.4
Caída libre desde de pie con piernas separadas	Caída libre desde de pie pies juntos
Flexión 2 brazos 1 pierna (A102)	Círculo 1 pierna desde posición de push up (A261)
Flexión pliométrica con pies apoyados	Push up 1 brazo 2 piernas (A103)
	Wenson push up (A143)
	Desde High V volver a posición supina (A232)
	Flexión 4 apoyos bisagra (A132) ó lateral (A112)

Requerimientos mínimos para el grupo 1:

1. Todos los elementos con caída recibirán valor 0
2. La distancia entre el pecho y el suelo no debe ser superior a 10 cm.
3. Ángulo de 60º entre piernas y tronco en las formas en A
4. No tocar con el pecho u otra parte del cuerpo en los aterrizajes
5. Círculos completos de pierna
6. Espalda horizontal en la posición High V

**GRUPO 2 - FUERZA ESTÁTICA**

VALOR 0.1	VALOR 0.2
Cuerpo extendido posición supina	Apoyo en L pies en el suelo
Apoyo 1 rodilla extensión brazo y pierna contraria	Sentados posición V cerrada
Sentados posición V abierta	Apoyo lateral 1 mano 1 pie elevado
Apoyo lateral 1 mano	Straddle support 1 mano delante otra detrás, un talón al suelo.
Mantener en push up 1 mano 2 pies	
VALOR 0.3	VALOR 0.4
Straddle support (B102) manos delante ó 1 mano delante otra detrás	L support (B142)
Mantener en push up 1 mano 1 pie	Straddle full support lever (B212)
Straddle support 1 pierna elevada (B122)	Straddle support ½ giro (B103)
Doble wenson elevada estática	Straddle V support (B173)
	Wenson elevada estática (B212)

Requerimientos mínimos para el grupo 2:

1. Todos los elementos con caída recibirán valor 0
2. Mantener la dificultad un mínimo de 2 segundos
3. No tocar el suelo con ninguna otra parte del cuerpo

**GRUPO 3 – SALTOS**

VALOR 0.1	VALOR 0.2
Salto galope 1 giro	Salto vertical 1 giro = Air turn (C103)
Salto vertical ½ giro	Salto agrupado ½ giro (C263)
Salto agrupado (C262)	Salto en sagital impulso 2 pies a + de 90º
Salto en sagital impulso 2 pies a 90º	Hitch Kick
VALOR 0.3	VALOR 0.4
Zancada sagital (impulso 1 pie) (C623)	Cosaco (C 463)
Salto vertical ½ giro a split (C113 – C123)	Carpa abierta (C383) o zancada lateral (C703)
Salto agrupado a split (C273)	Salto agrupado 1 giro (C 264)
Scissors Kick (C782)	Salto split sagital impulso 2 pies (C663)
Escala sagital salto a push up (C 222)	Salto split sagital impulso 2 pies a split (C674)
	Salto vertical 1 giro a split (C114 – C124)
	Salto agrupado ½ giro a split (C274)
	Free Fall (C143)

Requerimientos mínimos para el grupo 3:

1. Todos los elementos con caída recibirán valor 0
2. Las piernas deben llegar en la fase aérea a la horizontal (paralelas al suelo) en aquellos saltos que sea requerido
3. En el salto agrupado el muslo debe llegar a la altura de la cintura
4. Debe marcarse en el aire la posición requerida

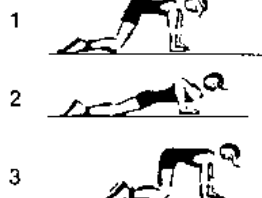


**GRUPO 4 – EQUILIBRIOS, GIROS, FLEXIBILIDAD Y OTROS**

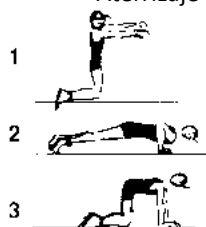
VALOR 0.1	VALOR 0.2
Passé cerrado pie en relevé	Tendido supino pierna a 135º
Pie plano con pierna libre a 45º grados	Círculos con las piernas a 135º ½ giro
Tendido supino pierna a 90º otra extendida	Posición pike o straddle completa inversa
Posición pike o straddle sentado en el suelo (45º)	Patada en abanico 135º
4 Kikcs sagitales a 90º	4 Kikcs sagitales a 135º (D171)
Pierna extendida atrás (45º) pie plano	Piruetas ½ giro
	Pie plano pierna libre a 90º
VALOR 0.3	VALOR 0.4
Piruetas 1 giro (D102)	Piruetas 1 ½ giro (D103)
Escala sagital	Equilibrio a 135º o más
Sagital split (D181)	1 giro en spagat sagital (split roll) (D193)
Frontal split (D201)	Pasada de sapo (pancake) (D213)
Vertical Split sin apoyo a 135º	Vertical o Frontal Split con apoyo a 180º (D182) ó (D202)
Tendido supino pierna a 180º (D192)	4 Kicks sagitales a 135º con 1 giro
4 Kikcs sagitales a más de 135º (D172)	Capoeira 180º (D222)

Requerimientos mínimos para el grupo 4:

1. Todos los elementos con caída recibirán valor 0
2. Mantener la dificultad estática un mínimo de 2 segundos
3. Giros completos (medios o enteros) y en relevé
4. Realizar el ángulo requerido como mínimo en cada elemento
5. Círculos (rotaciones) completas de piernas.

DESCRIPCIÓN DE LOS ELEMENTOS**GRUPO 1***Valor 0,1*Desde rodillas extensión atrás y volverCaída libre desde rodillas

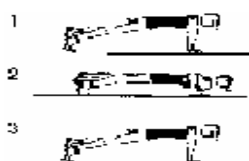
- Desde posición de rodillas con el cuerpo en posición vertical, realizar una caída hacia delante.
- Aterrizaje en posición de flexión (push up) de rodillas

Forma en A con piernas separadas

- Desde posición de push up con brazos extendidos y piernas separadas a la anchura de los hombros, aproximar las piernas a los brazos (sin mover los brazos), sin saltar y con rodillas y brazos estirados, hasta alcanzar una posición del cuerpo plegada (60º)

Circulo con 1 piernaFlexión 4 apoyos piernas separadas

- Desde posición de push up con brazos extendidos y piernas separadas a la anchura de los hombros, realizar una flexión de brazos hasta llegar a una distancia aproximada de 10 cm. desde el pecho al suelo.
- Realizar extensión de los codos para volver a la posición inicial



Valor 0,2

Flexión 4 apoyos piernas juntas (A101)



Caída libre desde lunge (fondo)

- Desde posición de lunge (fondo), realizar una caída hacia delante.
- Aterrizaje en posición de flexión (push up) con piernas extendidas y juntas

Flexión Pliométrica desde apoyo de rodillas

- Desde posición de push up en rodillas, realizar una flexión de codos.
- Realizar un push up pliométrico con rodillas apoyadas

Forma en A piernas juntas

- Desde posición de push up con brazos extendidos y piernas juntas, aproximar las piernas a los brazos (sin mover los brazos), sin saltar y con rodillas y brazos estirados, hasta alcanzar una posición del cuerpo plegada (60º)



Valor 0,3

Caída libre desde piernas separadas de pie

- Desde posición de pie con piernas separadas a la anchura de los hombros, realizar una caída hacia delante.
- Aterrizaje en posición de flexión (push up) con piernas separadas

Flexión 2 brazos 1 pierna (102)



Flexión Pliométrica con pies apoyados

- Desde posición de push up con codos estirados, realizar una flexión de codos.
- Realizar un push up pliométrico con pies apoyados en el suelo.

Valor 0,4

Caída libre desde de pie pies juntos

- Desde posición de pie con piernas juntas, realizar una caída hacia delante.
- Aterrizaje en posición de flexión (push up) con piernas juntas

Circulo 1 pierna desde posición de push up (A261)



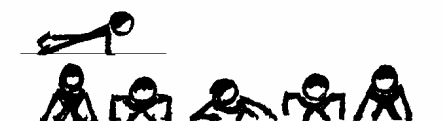
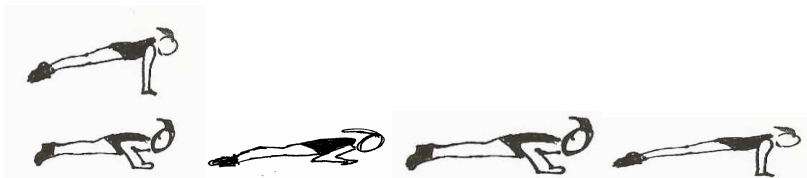
Push up 1 brazo 2 piernas (A103)



Wenson Push up (A143)

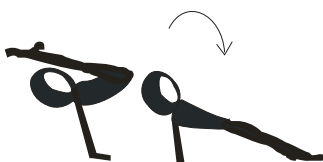


Flexión 4 apoyos bisagra (A132) ó Flexión Lateral (A112) con piernas abiertas



Cuatro fases

Desde High V, volver a posición supina (A232)



GRUPO 2*Valor 0,1*

Cuerpo extendido
En posición supina



Apoyo en 1 rodilla,
extensión brazo y pierna contraria



Sentados posición V abierta



Apoyo lateral 1 mano



Mantener en push up 1 mano / 2 pies

*Valor 0,2*

Apoyo L pies en el suelo



Sentados posición V cerrada



Apoyo lateral 1 mano 1 pie elevado



Straddle support 1 mano delante y otra detrás, con un talón apoyado en el suelo.

- Desde posición sentado con piernas separadas con una mano delante del cuerpo apoyada en el suelo entre las piernas y la otra detrás del cuerpo
- Apoyados sobre las palmas de las manos levantar una de las piernas y el glúteo, dejando apoyado solo el talón del pie de la pierna contraria
- Mantener 2"

Valor 0,3

Straddle Support (B102) o Straddle support 1 mano delante y otra detrás





Mantener push up 1 mano 1 pie



Straddle Support 1 pierna elevada



Doble Wenson elevada estática

- Mantener 2" con las dos piernas situadas en la posición Wenson en los brazos

Valor 0,4

L support (B142)



Full Support Straddle Lever



Straddle Support ½ giro (B103)



Straddle V support (B173)



Wenson elevada estática (B212)





GRUPO 3

Valor 0,1

Salto galope 1 giro



salto vertical 1/2 giro



Salto agrupado



Salto Impulso de dos pies (90º)



Valor 0,2

Salto vertical 1 giro



salto agrupado ½ giro



Salto sagital a + de 90º



Hitch kick

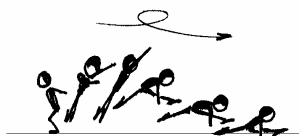


Valor 0,3

Zancada sagital (desde 1 pie)



salto vertical ½ giro a split



Salto agrupado a Split



Scissor Kick



Escala sagital salto a PU





Valor 0,4

Cosaco



Carpa



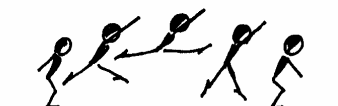
Zancada Lateral



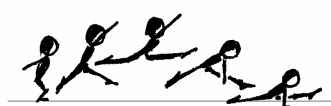
Salto agrupado 1 giro



Salto sagital 2 pies (180°)



Salto split sagital (180°) a Split



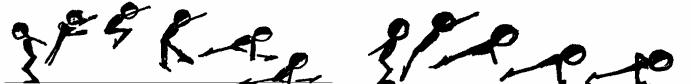
Salto vertical 1 giro a split



Salto agrupado 1/2 giro a split



Free Fall



GRUPO 4

Valor 0,1

Passé cerrado en relevé



Pie plano con pierna libre a 45°



Tendido supino pierna a 90°



Posición pike ó straddle sentado (45°),



Kicks sagitales a 90°

Pierna extendida atrás



Valor 0,2

Tendido supino pierna 135°



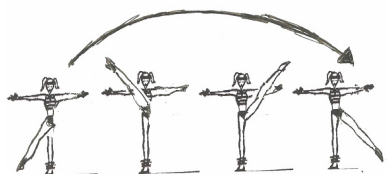
Círculos de piernas ½ giro



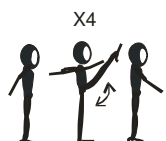
Posición pike o straddle completa inversa



Patada en abanico 135



4 kicks sagitales a 135°



Pirueta ½ giro



Pie plano pierna libre a 90°





Valor 0,3

Piruenta 1 giro



Escala sagital



Split Sagital o frontal



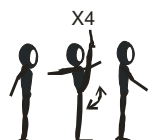
Vertical split sin apoyo 135°



Tendido supino pierna 180°



4 Kikcs sagitales a 135°



Valor 0,4

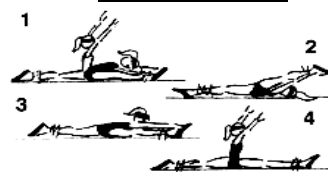
Piruenta 1 ½ giro



Equilibrio 135° o más



1 giro split sagital



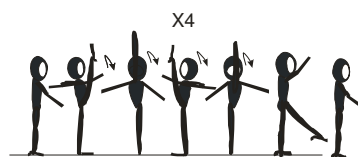
Pasada de sapo (pancake)



Vertical split con apoyo 180°



4 Kicks sagitales a 135 con 1 giro



Capoeira (180°)





AEROBIC - STEP

Definición	Coreografía de Grupo (5-10 competidores: hombres, mujeres o mixto) utilizando los pasos básicos de step-aerobic y movimientos de brazos utilizando el aparato Step, y realizado con música. El ejercicio puede incluir elementos de dificultad del código de puntuación FIG, realizados por 1 o más competidores (al mismo tiempo o de forma consecutiva) pero no se recibirá valor de dificultad.	
Edad	15 años en adelante (cumplidos en el año de la competición)	
Duración	1' 30" ± 5"	
BPM	130 bpm – 140 bpm recomendado	
Área de competition	10m x 10m	
Aparato	Step Standard. Los organizadores de la competición proporcionarán los steps para la competición. Los grupos pueden usar sus propios steps.	
Vestuario	<p>Los competidores deben dar una apariencia atlética</p> <ol style="list-style-type: none"> Las partes íntimas deben estar cubiertas por el vestuario. La ropa interior no debe mostrarse. Se acepta pantalones largos, ciclistas, shorts, tops ajustados, ropa de fitness en general, pero no son aceptados tanga, ropa de hip-hop, etc. El vestuario entre los integrantes del grupo puede ser diferente pero armónico entre los miembros del grupo Ropa demasiado amplia no está permitida puesto que no permite ver los movimientos. El vestuario puede reflejar el tema musical, pero vestuario que muestre guerra, violencia, sexo o religión no está permitido. Vestuario de otros deportes artísticos no está permitido (gimnasia rítmica, cheerleading, patinaje, etc...) Los competidores deben llevar zapatillas deportivas de aeróbic – fitness y calcetines deportivos, de cualquier color. No se permiten elementos adicionales en el vestuario como cinturones, brazaletes, bandas, etc. Tampoco se permite el uso de material fitness como gomas, mancuernas, etc. El pelo debe estar fijo y pegado a la cabeza. Se permite coleta, pero el pelo no debe estar cerca de la cara. 	
Artistic	<ol style="list-style-type: none"> Composición del ejercicio (max. 6pts) <ol style="list-style-type: none"> Dinamismo y fluidez-----2pts Complejidad y creatividad--2pts Uso del espacio-----2pts Musicalidad (max. 2pts) Presentación (max. 2pts) 	10 puntos
Ejecución	<ol style="list-style-type: none"> Habilidades técnicas (max. 6pts) Sincronización (max. 4pts) 	10 puntos
Lifts	Debe incluirse 1 lift (Propulsiones están prohibidas)	
Deducciones del Chair	<ul style="list-style-type: none"> Cualquier salto del grupo C usando el Step (tanto en el despegue como en el aterrizaje): -1.0 cada vez Golpear el suelo con el step: -1.0 cada vez Lanzamientos del step: -1.0 cada vez Propulsiones de compañeros: -1.0 cada vez <p>Otras deducciones según código FIG en lo que resulte aplicable</p>	



Mini-Guía para puntuar Artística Aerobic Step (Reglas FIG)

DEFINICIÓN:

Coreografía de Grupo (5-10 competidores: hombres, mujeres o mixto) utilizando los pasos básicos de step-aerobic y movimientos de brazos utilizando el aparato Step, y realizado con música.

El ejercicio puede incluir elementos de dificultad del código de puntuación FIG, realizados por 1 o más competidores (al mismo tiempo o de forma consecutiva) pero no se recibirá valor de dificultad.

La rutina debe usar el Step al máximo durante todo el ejercicio, utilizando los pasos básicos característicos de Step (arriba/abajo, V-Step, Rodilla arriba, Patada, toque arriba/toque abajo, lunge, por encima del step, a través del step, etc.), en combinación de movimientos de brazos coreografiados.

Los movimientos deben ser adecuados al Step e involucrar al máximo los pasos sobre el Step con la mínima coreografía sobre el suelo.

El grupo debe presentar la coreografía como una unidad. El trabajo debe ser sincronizado o en canon, e utilizar el Step al máximo.

Temas mostrando violencia, racismo, connotaciones sexuales o religiosas no engarzan con los ideales olímpicos ni con el código ético de la FIG.

La coreografía debe mostrar cambios de formaciones con o sin el Step.

CRITERIOS

1. COMPOSICIÓN DE LA COREOGRAFÍA (max. 6 puntos)

a. Dinamismo y fluidez (max. 2 puntos)

Todos los movimientos (pasos sobre el step, coreografía, transiciones, en laces, lifts, compañerismos, etc.), deben estar perfectamente conectados entre sí y con el estilo y ritmo de la música, usando el Step al máximo, y proporcionando la adecuada intensidad para rutinas de Aerobic-Step, mostrando energía y vigor. Pequeñas pausas son posibles si éstas encajan con la música y el estilo de la coreografía. Los movimientos deben realizarse con facilidad en su ejecución.

b. Complejidad y creatividad

La complejidad de las acciones de Step debe mostrarse utilizando los criterios de coordinación (movimientos de brazos y piernas), y se requiere un alto nivel de coordinación corporal sin realizar repeticiones consecutivas.

La creatividad de las rutinas de Aerobic-Step puede mostrarse usando:

- Originalidad en las acciones en el Step, y con las diferentes orientaciones y aproximaciones al Step
- Originalidad en las transiciones y enlaces
- Originalidad en los compañerismos (interacciones físicas, lifts, formaciones, cambios de formación, etc.)
- Originalidad en la interacción entre los miembros del grupo y el Step (posición del Step, uso del Step)



c. Uso del Espacio

El espacio de competición debe utilizarse al máximo con uso equilibrado de la distancia entre los miembros del grupo, con o sin uso del Step, mostrando:

- Diferentes formaciones
- Cambios de posición entre los componentes del grupo
- Uso de diferentes distancias entre los componentes del grupo (cerca/lejos)
- Cambios de nivel
- Uso de diferentes orientaciones

2. MUSICALIDAD:

La música debe ser apropiada para las coreografías de Aerobic-Step (entre 130bpm-140bpm recomendado).

Habilidad para reproducir los movimientos con el ritmo y el estilo de la música. La estructura de la música y la melodía deben enfatizar la idea de la coreografía.

3. PRESENTACIÓN:

Los competidores deben mostrar una actitud entusiasta durante toda la rutina, con una expresión genuina y amable, de forma natural, y conseguir llamar la atención de la audiencia con su originalidad, creatividad y auto confianza.

ESCALA:

Excelente	2.0 – 1.9
Muy bien	1.8 – 1.6
Bien	1.5 – 1.3
Satisfactorio	1.2 – 1.0
Pobre	0.9 – 0.0



Mini-Guía para puntuar Ejecución Aerobic Step (Reglas FIG)

TECNICA DE STEP: Utilizando los pasos básicos de Step y sus variaciones con correcta postura y alineación durante todos los movimientos, apoyando todo el pie en la plataforma. Al subir y bajar del Step, el impacto debe ser absorbido por los músculos sin bloquear las articulaciones y usar la técnica de recepción correcta (media punta-talón)

Todos los movimientos (pasos de step, secuencias de coreografía, lifts, transiciones, elementos en su caso, etc.), tanto en el suelo, como en el aire, en la plataforma o en la superficie, deben realizarse con perfecta ejecución.

La ejecución se puntúa con un criterio negativo, comenzando desde 10,0 puntos y restando puntos por errores, según el Código FIG de Gimnasia Aeróbica.

La puntuación de ejecución se basa en los siguientes puntos:

1. HABILIDAD TÉCNICA: (8 puntos)

Habilidad para demostrar perfecta postura y alineación corporal durante la realización de todo el ejercicio, mostrando perfección en la técnica específica de Step.

Deducciones por cada error:

- | | |
|--------------------------------|---------------------|
| • <i>Error pequeño</i> | <i>cada vez 0.1</i> |
| • <i>Error medio</i> | <i>cada vez 0.2</i> |
| • <i>Error Grande</i> | <i>cada vez 0.3</i> |
| • <i>Ejecución Inaceptable</i> | <i>cada vez 0.5</i> |
| • <i>Caída</i> | <i>cada vez 0.5</i> |

2. SINCRONIZACIÓN: (2 puntos)

Habilidad para ejecutar todos los movimientos como una unidad. Deducción de 0,1 punto cada vez. La deducción máxima por sincronización por la rutina entera es 2,0 puntos.



LISTA DE ELEMENTOS DE DIFICULTAD

Federación:

Club:

Categoría:

Gimnastas:

Modalidad:

No	Número del Elemento	Grupo	Descripción del Elemento	Símbolo	Elemento de suelo	Aterrizaje en split	Aterrizaje en push up	Valor
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
TOTAL								

