



NEWS LETTER 2 GIMNASIA AEROBICA

Febrero 2010
Newsletter 2

ACLARACIONES CODIGO 2010

Contenido:

Movimientos prohibi-	1
Lifts	2
Caídas a push up	3

CAPITULO 6 – MOVIMIENTOS PROHIBIDOS Y SANCIONES DISCIPLINARIAS

6.1. MOVIMIENTOS PROHIBIDOS

1. Todas las rotaciones a lo largo del eje transversal y sagital (ej. Saltos mortales y ruedas laterales)
2. Todos los apoyos de manos no deben llegar a la línea vertical (ej. Pino)
3. Uso de movimientos que vayan en contra de la postura natural del cuerpo, por ejemplo, arqueos de espalda, subidas de empeines o posición del arado
4. Cualquier movimiento circense o acrobático
5. Las propulsiones están prohibidas. Propulsión se define cuando una persona es lanzada por un compañero o el compañero es usado como soporte para impulsarse y alcanzar una posición aérea. Posición aérea se define cuando la persona no está en contacto con el suelo o con su compañero

Como podéis comprobar las volteretas ya no se citan en el código.

ACLARACIONES

1. **Las volteretas que no sea aéreas esta permitidas el todas las direcciones(no tiene que hacerse solo en los lifts) NO SON MOVIMIENTOS PROHIBIDOS**



NEWS LETTER 2 GIMNASIA AEROBICA

- **Elevaciones (Lifts) (codigo pag 27 de 32)**

Se requieren un total de **3 elevaciones** (lifts) a lo largo de toda la rutina

Cualquier elevación faltante o adicional tendrá una deducción de 0.5

Una elevación se define como: cuando uno o más competidores es elevado, soportado y/o acarreado fuera del suelo, mostrando una forma precisa.

Una elevación puede involucrar cualquier combinación de competidores

Una elevación puede demostrar diferentes formas y diferentes formaciones, pero estas deben realizarse al mismo tiempo.

El/los competidores elevado/s pueden usar elementos incluidos en la Lista de Movimientos Prohibidos” (Capítulo 6, 6.1), excepto movimientos aéreos sin contacto con los compañeros, pinos mantenidos (más de 2 segundos) y propulsiones.

Deducción: 1.0 punto cada vez

En el caso de una elevación de pie, por ej. una persona elevando a dos personas, la figura no puede superar la altura de dos personas de pie una encima de la otra

Deducción: 1.0 punto cada vez

Interacción Física está permitida y no se valora como una elevación

Interacción física se define como: La relación entre uno o más competidores durante un movimiento mientras ellos están en contacto con el suelo con alguna parte de su cuerpo

ACLARACIONES

3 lifts código puro, para nosotros el n° de lifts dependerá de la categoría

1. Se podrán hacer prohibidos el todos los lifts excepto movimientos aéreos y pinos mantenidos mas de 2 seg.

2. Los lifts se pueden hacer en por subgrupos siempre que sean a la vez ,



**EUSKAL GIMNASTIKA FEDERAZIOA
FEDERACION VASCA DE GIMNASIA**

NEWS LETTER 2 GIMNASIA AEROBICA

CAIDAS A PUSH UP

Las caídas a push up **PROHIBIDAS** a las que hace referencia la normativa son las caídas que vienen de los **Elementos del grupo 3** , *las caídas a push up de los elementos del grupo 1 no están prohibidas es decir las caídas libres desde rodillas lunghe*

Si lo pensamos de otra manera todos

Los elementos que suban 0.10 por caer a push up están prohibidos