

## **NORMATIVA TECNICA ESCOLAR AEROBIC**

**2009-2010**

### **NORMATIVA GENERAL**

Fecha de los campeonatos:

Campeonato de Euskadi (a la espera de saber fecha de La diputación foral)

Sedes: por determinar

Las categorías y niveles que se establecen son por edades:

El Nivel Escolar consiste en la realización de una coreografía de aeróbic de grupo, trío, individual o pareja con acompañamiento musical y en la que se combinan pasos básicos de aeróbic deportivo con Elementos de dificultad de la lista de elementos específicos de escolares. Se considera este nivel como Una progresión hacia el Nivel Aeróbic de Promoción.

**Si se participa en nivel promoción no se podrá participar en nivel escolar la misma temporada**

#### **CATEGORIAS:**

Categoría Benjamín Gimnastas nacidas en 2000 - 2001

Categoría Alevín Gimnastas nacidas en 1999-1998

Categoría Infantil Gimnastas nacidas en 1997 -1996

Categoría Cadete Gimnastas nacidas en 1995 -1994

#### **MODALIDADES:**

**Grupos** de 5 a 12 integrantes (mixtos o no)

**Tríos** (mixtos o no)

**Individuales**

**Parejas** (mixta o no)

En los grupos de infantil y cadetes podrán participar un máximo de 2 deportistas de la Categoría inferior siempre que hayan nacido en el último año de la misma.

## **NORMATIVA TÉCNICA (IGUAL PARA TODAS CATEGORIAS)**

Área de competición: superficie lisa de **10 x 10 metros para grupos y Tríos** y **7x7 metros para individuales y parejas**, delimitada por una línea de 5 cm. de ancho integrada en el área de competición.

### **MUSICA**

La duración de los ejercicios será la marcada para cada categoría tendrá una tolerancia de +/- 5 seg. Por arriba y por abajo como marca el código FIG

El ejercicio debe realizarse enteramente con música y respetara las normas de grabación del código FIG

La vestimenta se regirá por código Fig. (Las medias no serán obligatorias)

Se deberán realizar 1 o 2 elevaciones ( según categoría ) en todo el ejercicio y 2 interacciones Físicas (según categoría)

- ✚ Elevación se define cuando una o más personas son levantadas por una o más personas del grupo, sin que la persona alzada esté en contacto con el suelo con ninguna parte de su cuerpo.
- ✚ Se Penalizará con 0,5 puntos la falta de la elevación y elevación de mas por la juez responsable
- ✚ En las figuras permitidas según categoría se Permite realizar inversiones del cuerpo y movimientos prohibidos si la persona que la realiza, es la que está elevada y no tiene contacto con el suelo
- ✚ Interacción física se define cuando dos o más personas del grupo entran en contacto físico (sin que haya elevación.) las dificultades NO se podrán hacer en interacción
- ✚ Deberán realizarse cinco formaciones diferentes como mínimo para una buena composición

Las propulsiones están prohibidas. Propulsión se define cuando una persona toma una posición aérea con ayuda de otra persona (perdiendo el contacto físico con sus compañeros). Se penalizará con 1 puntos la realización de cualquier tipo de propulsiones por el juez responsable

**NOTA IMPORTANTE : LA PENALIZACION DE 1 PUNTO POR FALTA DE GRUPO Y OBLIGATORIO SOLO SE APLICARA EN EL CASO DE AUSENCIA Y NO POR UNA FALTA DE EJECUCION**



EUSKAL GI

**NOTA IMPORTANTE : LAS ZAPATILLAS TIENEN QUE SER BLANCO PERO  
PODRASER DE CUALQUIER MODELO YA QUE ENTENDEMOS LA DIFICULTAD EN  
ENCONTRAR ZAPATILLAS**





## ELEMENTOS DE DIFICULTAD

Los elementos del Nivel Escolar se clasifican en **4 grupos:**

GRUPO 1: Fuerza Dinámica

GRUPO 2: Fuerza Estática

GRUPO 3: Saltos

GRUPO 4: Equilibrio, giros, Flexibilidad y otros

Los elementos solo serán valorados cuando el elemento lo realicen todos los integrantes del grupo a la vez o de forma consecutiva (canon), y podrán realizarse indistintamente a la derecha o a la izquierda.

Se permite la realización de elementos de dificultad que no estén en la lista durante la realización de las elevaciones o figuras, sin embargo estos no serán tomados en consideración para la nota de dificultad.

No se permite el contacto físico durante la realización del elemento. (Interacción)

Todos los elementos realizados deben ser diferentes.

La nota de dificultad será la suma de los elementos realizados

Se permite la realización de alguno de los elementos listados por alguno o algunos de los Competidores de forma aislada sin que este elemento sea valorado. Solo será valorado si el elemento es realizado por todos los componentes del grupo a la vez o de forma consecutiva (canon)

No se podrá repetir elementos con el mismo nombre base



## CÓDIGO DE INDUMENTARIA

### PERFIL

**La impresión general debe ser una apariencia atlética apropiada y limpia**

**1. El cabello debe estar bien fijado cerca de la cabeza ( que no se mueva ni un pelo)**

**2. El competidor debe llevar zapatillas deportivas de aeróbic blancas y calcetines blancos que deben poder ser visibles por los jueces**

**3. La pintura corporal no está permitida. Maquillaje solo se autoriza para Mujeres y usado de forma moderada**

**4. Accesorios sueltos y adicionales al maillot no están permitidos**

**5. Taping de color piel está permitido**

**6. No debe llevarse joyería**



## ATUENDO

1. El atuendo correcto de aeróbic debe estar confeccionado en material **no transparente** y **la ropa interior no debe mostrarse**
2. El atuendo para las mujeres puede ser con o sin manga larga. La manga larga acaba en la muñeca
3. Los maillots deben diseñarse de acuerdo con la introducción escrita CODIGO FIG
4. Atuendo para para hombres”: solo los ejemplos mostrados en el código “atuendo hombres están permitidos
5. Atuendos que representen guerra, violencia o temas religiosos están PROHIBIDOS



## ATUENDO PARA LAS MUJERES

\_ Las mujeres deben llevar un maillot de una sola pieza con medias **ONO** de color piel o transparentes. **No está permitidos mallas de dos piezas o dos piezas unidas por tiras o bandas**

\_ El escote por delante y por detrás del maillot debe ser apropiado (no más que la mitad del esternón por delante y no más debajo de la línea de los omóplatos en la espalda)

\_ El corte del maillot a la altura de las piernas no debe ser más alto que la cadera y el borde no debe ser más alta de la cresta ilíaca

\_ El maillot debe cubrir completamente la entrepierna

**TODO LO QUE ESTE FUERA DE ESTA NORMATIVA ESTARA PENALIZADO**

<b>VESTUARIO INCORRECTO</b>	<b>0.20</b>
<b>VESTUARIO INAPROPIADO</b>	<b>2.00</b>



## **EXIGENCIAS CATEGORIA BENJAMIN**

<b>EDAD</b>	<b>8-9 AÑOS</b>
<b>CATEGORÍAS</b>	<b>Grupos , individual , pareja , trío</b>
<b>DURACIÓN DE LA MUSICA</b>	<b>1.30 grupos parejas y tríos 1.15 individuales</b>
<b>Nº DE ELEMENTOS DIF</b>	<b>8</b>
<b>ELEMENTOS OBLIGATORIOS</b>	<b>Sentados posición V abierta Tendido supino pierna a 135° Flexión 4 apoyos piernas separadas</b>
<b>VALOR MÁXIMO DE DIF</b>	<b>0.2</b>
<b>NUMERO DE ELEMENTOS EN EL SUELO</b>	<b>6</b>
<b>GRUPOS</b>	<b>1 elemento de cada grupo</b>
<b>PROHIBICIONES</b>	<b>Caidas a push Caidas a split Push up de 1 brazo</b>
<b>ELEVACIONES</b>	<b>1</b>



## EXIGENCIAS CATEGORIA ALEVIN

<b>EDAD</b>	<b>10-11 AÑOS</b>
<b>CATEGORÍAS</b>	<b>Grupos , individual , pareja , trío</b>
<b>DURACIÓN DE LA MUSICA</b>	<b>1.30 grupos parejas y tríos 1.15 individuales</b>
<b>Nº DE ELEMENTOS DIF</b>	<b>8</b>
<b>ELEMENTOS OBLIGATORIOS</b>	<b>Piruetas ½ giro Flexión 4 apoyos piernas separadas Apoyo en L pies en el suelo</b>
<b>VALOR MÁXIMO DE DIF</b>	<b>0.3</b>
<b>NUMERO DE ELEMENTOS EN EL SUELO</b>	<b>6</b>
<b>GRUPOS</b>	<b>1 elemento de cada grupo</b>
<b>PROHIBICIONES</b>	<b>Caidas a push Caidas a split Push up de 1 brazo</b>
<b>ELEVACIONES</b>	<b>1</b>



## EXIGENCIAS CATEGORIA INFANTIL

<b>EDAD</b>	<b>12-13 AÑOS</b>
<b>CATEGORÍAS</b>	<b>Grupos , individual , pareja , trío</b>
<b>DURACIÓN DE LA MUSICA</b>	<b>1.45 grupos parejas y tríos 1.30 individuales</b>
<b>Nº DE ELEMENTOS DIF</b>	<b>9</b>
<b>ELEMENTOS OBLIGATORIOS</b>	<b>Flexión 4 apoyos piernas juntas Mantener en push up 1 mano 1 pies Pirqueta 1 giro</b>
<b>VALOR MÁXIMO DE DIF</b>	<b>0.4</b>
<b>NUMERO DE ELEMENTOS EN EL SUELO</b>	<b>6</b>
<b>GRUPOS</b>	<b>1 elemento de cada grupo</b>
<b>PROHIBICIONES</b>	<b>Caidas a push Caidas a split Push up de 1 brazo</b>
<b>ELEVACIONES</b>	<b>2</b>



## **EXIGENCIAS CATEGORIA CADETE**

<b>EDAD</b>	<b>14-15 AÑOS</b>
<b>CATEGORÍAS</b>	<b>Grupos , individual , pareja , trío</b>
<b>DURACIÓN DE LA MUSICA</b>	<b>1.45 grupos parejas y tríos 1.30 individuales</b>
<b>Nº DE ELEMENTOS DIF</b>	<b>9</b>
<b>ELEMENTOS OBLIGATORIOS</b>	<b>Flexión 2 brz 1pierna Pirueta 1 giro Mantener en push up 1 mano 1 pie</b>
<b>VALOR MÁXIMO DE DIF</b>	<b>0.5 QUE SE OBTENGA POR CAIDA A SPLIT</b>
<b>NUMERO DE ELEMENTOS EN EL SUELO</b>	<b>6</b>
<b>GRUPOS</b>	<b>1 elemento de cada grupo</b>
<b>PROHIBICIONES</b>	<b>Caidas a push Push up de 1 brazo</b>
<b>CAIDAS</b>	<b>Maximo 1caida a split</b>

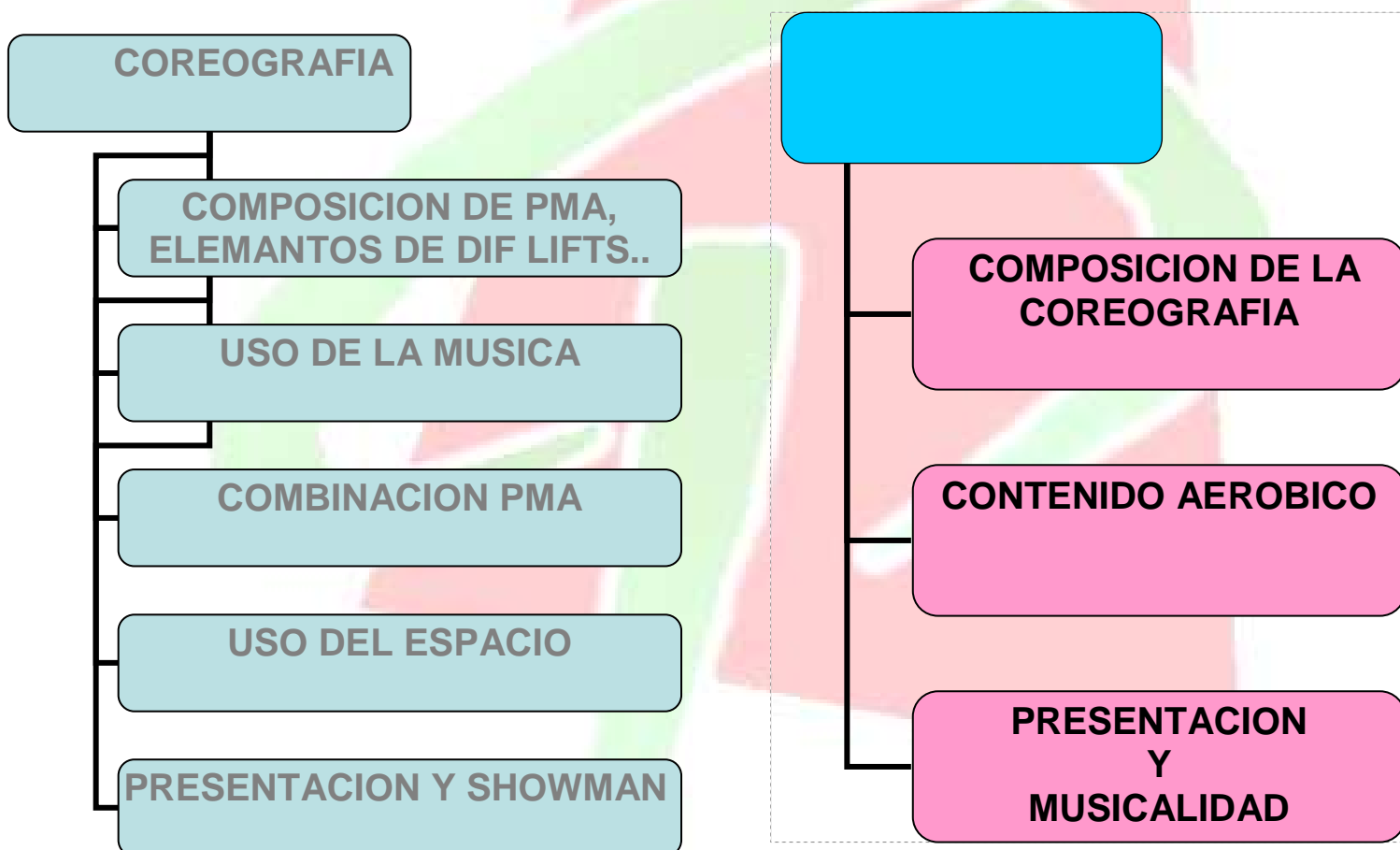


ELEVACIONES	2
-------------	---

### CAMBIOS DEL CODIGO EN LA EVALUACION DEL ARTISTICO

2005-2008

2009-2012



## AREAS A EVALUAR



NOTA PARA EJECUCION EL TIMIG A PASADO HA ARTISTICA  
ROZAR SE CONSIDERA CAIDA



### **GRUPO 1 FUERZA DINAMICA**

<b>VALOR 0.1</b>	<b>VALOR 0.2</b>
Desde rodillas extensión piernas atrás y volver	Flexión 4 apoyos piernas separadas
Flexión 4 apoyos desde rodillas	Forma en A piernas separadas
Caída libre desde rodillas	Caída libre desde lunge (fondo)
<b>VALOR 0.3</b>	<b>VALOR 0.4</b>
Flexión 4 apoyos piernas juntas (pectoral o tríceps)	Flexión 4 apoyos bisagra (hinge)
Forma en A piernas juntas pies	Caída libre desde de pie pies juntos
Circulo con 1 pierna	Circulo 1 pierna desde posición de push up
Caída libre desde de pie con piernas	Push up 1 brazo 2 piernas



separadas	
Flexión 2 brazos 1 pierna	Wenson push up

**Requerimientos mínimos para el grupo 1:**

1. La distancia entre el pecho y el suelo no debe ser superior a 10 cm.
2. No tocar con el pecho u otra parte del cuerpo en los aterrizajes
3. Círculos completos de pierna

**GRUPO 2 - FUERZA ESTÁTICA**

<b>VALOR 0.1</b>	<b>VALOR 0.2</b>
Cuerpo extendido posición supina	Apoyo en L pies en el suelo
Apoyo en 1 rodilla extensión brazo y pierna contraria	Sentados posición V cerrada
Sentados posición V abierta	Apoyo lateral 1 mano
<b>VALOR 0.3</b>	<b>VALOR 0.4</b>
Straddle support	L support
Apoyo lateral 1 mano 1 pie elevado	Mantener en push up 1 mano 1 pie
Mantener en push up 1 mano 2	Straddle lever



pies	
	Straddle support ½ giro

**Requerimientos mínimos para el grupo 2:**

1. Mantener la dificultad un mínimo de 2 segundos
2. No tocar el suelo con ninguna otra parte del cuerpo

**GRUPO 3 – SALTOS**

VALOR 0.1	VALOR 0.2
Salto galope	Salto galope ½ giro
Air Jack	½ giro salto vertical
Salto Agrupado	½ giro salto agrupado
Salto vertical	Salto en sagital impulso 2 pies a + de 90°
VALOR 0.3	VALOR 0.4
Zancada sagital (impulso 1 pie)	Cosaco



Salto galope 1 giro	Carpa
Salto vertical 1 giro	½ giro salto agrupado, ½ giro
Hitch Kick	Scissors Kick
	Salto split sagital impulso 2 pies (180°)

**Requerimientos mínimos para el grupo 3:**

1. Las piernas deben llegar en la fase aérea a la horizontal (paralelas al suelo) en aquellos saltos que sea requerido (cosaco, carpa, split sagital)
2. En el salto agrupado el muslo debe llegar a la altura de la cintura
3. Debe marcarse en el aire la posición requerida

**GRUPO 4 GIROS, EQUILIBRIOS y FLEXIBILIDAD**

VALOR 0.1	VALOR 0.2
Passé cerrado pie plano	Pierna extendida atrás 45°
Pie plano con pierna libre a 45°	Tendido supino pierna 135°
Tendido supino pierna a 90°	Círculos de piernas ½ giro
	Posición pike o straddle completa inversa
2 Kicks sagitales a 90°	4 Kicks sagitales a 90° ó 2 Kicks sagitales a 135°



	Patada en abanico 135
<b>VALOR 0.3</b>	<b>VALOR 0.4</b>
Pirueta ½ giro	Pirueta 1 giro
Escala sagital	Cogida de pierna a 120° o más
Tendido supino pierna a 90°	
posición straddle(45°),	
Posicion pike sentado (45°)	
Split sagital o frontal	1 giro split sagital
Vertical split sin apoyo 135°	Pasada de sapo (pancake)
Pie plano pierna libre a 90°	Vertical split con apoyo 180°
Tendido supino pierna 180°	4 Kicks sagitales a más de 135° (cabeza

**Requerimientos mínimos para el Grupo 4:**

**ELEMENTOS DE EQUILIBRIO**

1. Los elementos deben mantenerse 2 segundos

**ELEMENTOS DE GIRO**

- Todos los giros deben realizarse fácilmente y el pie debe mantener contacto con el suelo

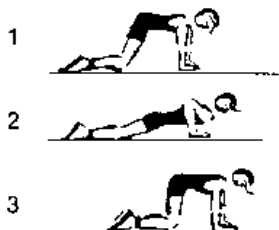
**ELEMENTOS DE FLEXIBILIDAD**- El ángulo entre las piernas debe ser de 170° **ilusión** La rotación de la pierna libre debe ser completa en el plano vertical

**DESCRIPCIÓN DE LOS ELEMENTOS**

**GRUPO 1**

*Valor 0,1*

Desde rodillas extensión atrás y volver

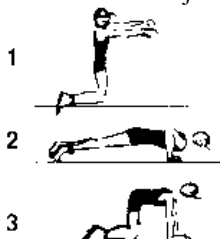


#### Flexión 4 apoyos desde rodillas

- Desde posición de cuadrupedia con brazos extendidos, realizar una flexión de brazos hasta llegar a una distancia de 10 cm desde el pecho al suelo o menos
- Extensión de brazos para volver a la posición inicial

#### Caída 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



*Valor 0,2*

#### Flexión 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



#### 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



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

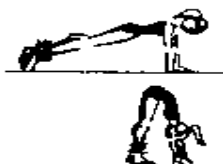
Valor 0,3

Flexión 4 apoyos piernas juntas (normal o de tríceps)

- Desde posición de push up con brazos extendidos y piernas juntas, 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

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



Circulo con 1 pierna



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

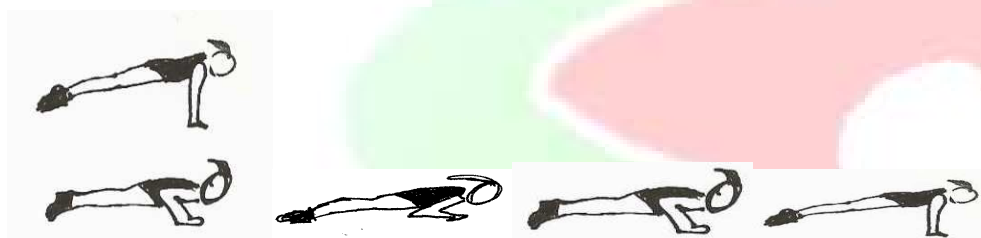
Flexión 2 brazos 1 pierna

- Desde posición de push up con brazos extendidos, una pierna apoyada en el suelo y la otra elevada, 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 0,4

#### Flexión 4 apoyos bisagra (hinge)

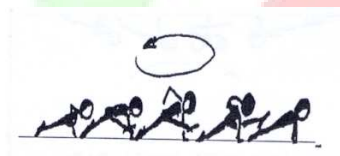


#### **Cuatro fases**

##### 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

##### Círculo 1 pierna desde posición de push up



##### Push up 1 brazo 2 piernas

- Desde posición de push up con apoyo en 1 brazo extendido y piernas separadas a la anchura de los hombros, realizar una flexión de 1 brazo hasta llegar a una distancia aproximada de 10 cm desde el pecho al suelo.
- Realizar extensión del codo para volver a la posición inicial



##### Wenson Push up



- Desde posición de push up con una pierna extendida completamente apoyada en la parte alta del tríceps del brazo del mismo lado, realizar una flexión de 1 brazo hasta llegar a una distancia aproximada de 10 cm desde el pecho al suelo.
- Realizar extensión del codo para volver a la posición inicial





**GRUPO 2**

*Valor 0,1*

Cuerpo extendido

Apoyo en 1 rodilla,

Sentados posición V abierta

en posición supina

extensión brazo y pierna contraria



*Valor 0,2*

Apoyo L pies en el suelo

Sentados posición V cerrada

Apoyo lateral 1 mano



*Valor 0,3*

Straddle Support

Apoyo lateral 1 mano 1 pie elevado

Mantener en push up 1

mano 2 pies





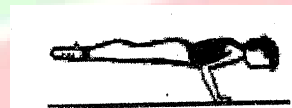
Valor 0,4

L support



Mantener push up 1 mano 1 pie

Straddle Lever



Straddle Support ½ giro





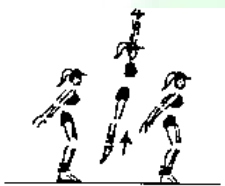
**GRUPO 3**

*Valor 0,1*

Salto galope



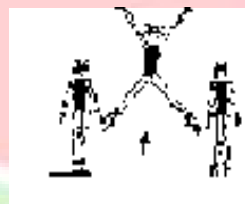
Salto Vertical



Salto agrupado



Air jack



*Valor 0,2*

Galope 1/2 giro



1/2 giro salto vertical



1/2 giro salto agrupado



Salto sagital a

90° Impulso de dos pies



*Valor 0,3*

Salto galope 1 giro

Salto vertical 1 giro

Zancada sagital (desde 1 pie)

Hitch kick

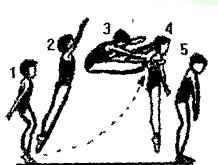


Valor 0,4

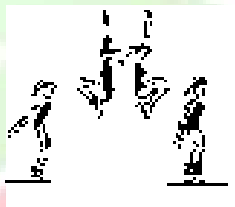
Cosaco



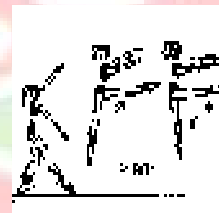
Carpa



½ giro salto agrupado ½ giro



Scissor Kick



**GRUPO 4**

*Valor 0,1*

Passé cerrado pie plano



Pie plano con pierna libre a 45°



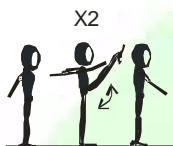
Tendido supino pierna a 90°



Posición pike sentado (45°), posición straddle (45°)



2 Kicks sagitales a 90°



*Valor 0,2*

Pierna extendida atrás



Tendido supino pierna 135°



Círculos de piernas ½ giro

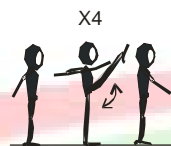
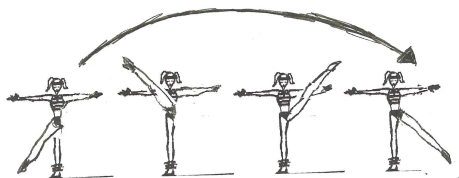


Posición pike o straddle completa inversa



Patada en abanico 135

4 Kicks sagitales a 90° ó 2 Kicks sagitales a 135°

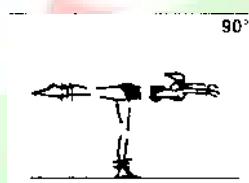


*Valor 0,3*

Piruetta ½ giro

Escala sagital

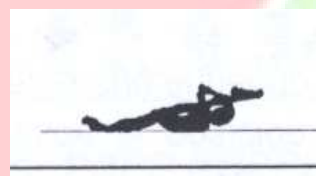
Pie plano pierna libre a 90°



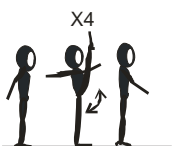
Split sagital o frontal

Vertical split sin apoyo 135°

Tendido supino pierna 180°



4 Kicks sagitales a 135° ó 2 Kicks sagitales a más de 135° (cabeza)





Valor 0,4

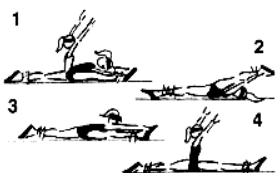
Piruetta 1 giro



Cogida de pierna a 120° o más



split sagital



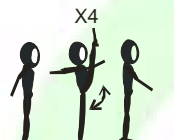
Pasada de sapo (pancake)



Vertical split con apoyo 180°



4 Kicks sagitales a más de 135° (cabeza)





**Euskal Gimnastika Federazioa  
Federación Vasca de Gimnasia**



**Euskal Gimnastika Federazioa  
Federación Vasca de Gimnasia**



**Euskal Gimnastika Federazioa  
Federación Vasca de Gimnasia**



**Euskal Gimnastika Federazioa  
Federación Vasca de Gimnasia**