



EUSKALGIMNASTICA FEDERAZIOA FEDERACIÓN VASCA DE GIMNASIA

COMITÉ AEROBIC

NORMATIVA TECNICA AMATER AEROBIC 2009-2010

NORMATIVA GENERAL

Fecha de los campeonatos: 1ª fase febrero 2ª fase abril
Campeonato de Euskadi : Mayo
Sedes: por determinar

El Nivel Amater 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 del código F.I.G. Se considera este nivel como Una progresión hacia el Nivel Aeróbic Deportivo, con un valor máximo de 0.50 pudiendo subir el valor con caídas a split.

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

CATEGORIAS:

Categoría Amater : 15 años en adelante.

MODALIDADES:

Grupos de 5 a 12 integrantes (mixtos o no)

Tríos (mixtos o no)

Individuales

Parejas (mixta o no)



EUSKAL GIMNASTICA FEDERAZIOA FEDERACIÓN VASCA DE GIMNASIA

COMITÉ AEROBIC

NORMATIVA TÉCNICA

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.

La duración de los ejercicios será la marcada por el código F.I.G

El ejercicio debe realizarse enteramente con música.

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

Se deberán realizar 2 elevaciones en todo el ejercicio y 2 interacciones Físicas .

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 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.)

Deberán realizarse cinco formaciones diferentes como mínimo para una buena composición



EUSKALGIMNASTICA FEDERAZIOA FEDERACIÓN VASCA DE GIMNASIA

COMITÉ AEROBIC

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 punto 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

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 de la categoría Amater 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.
- 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

Se penalizará con 1 puntos:

- ❖ Realizar elementos no incluidos en la lista, ya sea por uno, varios o todos los integrantes del grupo
- ❖ Realizar más de los elementos permitidos
- ❖ Falta elementos de alguno de los grupos
- ❖ Repetición de elementos
- ❖ Realizar elementos prohibidos (según código FIG), como por ejemplo:
Arqueos pronunciados de espalda (hiper extensión zona lumbar)
Apoyos invertidos de manos superiores a 30 grados pinos, saltos mortales, flic flac,

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

COMITÉ AEROBIC

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 de color **O** **NO** 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

VESTUARIO INCORRECTO	0.20
VESTUARIO INAPROPIADO	2.00

EXIGENCIAS CATEGORIA AMATER

EDAD

15 EN ADELANTE

CATEGORÍAS

Grupos , individual , pareja , trío

DURACIÓN DE LA MUSICA

1.45 grupos y tríos

1.30 individuales

Nº DE ELEMENTOS DIF

10

ELEMENTOS OBLIGATORIOS

Pirueta 1 giro

Flexión 4 apoyos piernas cerradas

Straddle suport

VALOR MÁXIMO DE DIF

0.50 0.60 con caída a split

NUMERO DE ELEMENTOS EN EL

SUELO

6

GRUPOS

1elemento de cada grupo

PROHIBICIONES

Caidas a push

Push up de 1 brazo

ELEVACIONES

2