

## NORMATIVA TECNICA ESCOLAR AEROBIC

2011-2012

### NORMATIVA GENERAL

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 los 7 pasos básicos, 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**

**Para participar en los Juegos escolares de Euskadi tendrá que haber un mínimo de tres participantes en la categoría y se dé diferente provincia**

#### **CATEGORIAS:**

Categoría Benjamín	8-9 AÑOS
Categoría Alevín	10-11 AÑOS
Categoría Infantil	12-13 AÑOS
Categoría Cadete	14-15 AÑOS

#### **MODALIDADES:**

**Grupos** de 4 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)

### AREA

Superficie lisa de **10 x 10 metros para grupos** y **7x7 metros para individuales, Tríos 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 ,se entregara en CD no MP3 al comienzo de la competición .

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

### VESTIMENTA

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

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

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

3. Taping de color piel está permitido

4. No debe llevarse joyería

El atuendo correcto de aeróbic debe estar confeccionado en material **no transparente y la ropa interior no debe mostrarse**

**NO ESTAN PERMITIDAS LAS TRANSPARENCIAS NI FORRADAS ¡!!!!!**

**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>

## ELEVACIONES

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**

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 .

**NOTAS IMPORTANTES : 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 DE COLOR BLANCO PERO PODRAN SER DE CUALQUIER MARCA Y TIPO YA QUE ENTENDEMOS LO COMPLICADO QUE ES EL TEMA DEL CALZADO. LAS VOLTERETAS SI ESTAS AUTORIZADA**

## RUTINA COREOGRÁFICA:

Desplazamientos por la zona de competición mediante la combinación de pasos básicos de gimnasia aeróbica, ejecutados en distintos niveles (piso, suelo y elevación) y con transiciones y enlaces fluidas que permitan mantener la misma intensidad durante toda la rutina coreográfica. Además en esta rutina coreográfica, deben estar incluidos los elementos de dificultad, según categoría, y como mínimo una dificultad de cada grupo. En el caso de Pareja, Tríos y Grupos, se valorará el sincronismo, entre los/las gimnastas.

**Pasos básicos de gimnasia aeróbica:**

Marcha.o Joging.

Jog.(Salto con pies juntos)

Rodilla arriba.

Kick (Patadas)

Jumping Jack. (Abrir ambas piernas a la vez y cerrarlas).

Lunge.( Movimiento lateral de la pierna)

Skip (Patadas bajas).

Será obligatoria la ejecución de 5 desplazamientos diferentes:

- Desplazamiento lateral.
- Desplazamiento circular.
- Desplazamiento diagonal.
- Desplazamiento de delante hacia atrás.
- Desplazamiento de atrás hacia delante.

Un ejemplo de combinación sería:

- 2 desplazamientos + dificultad.
- 1 suelo + dificultad.
- 2 desplazamientos+ dificultad.
- 1 suelo + dificultad. .
- 1 desplazamiento + dificultad. .
- 1 suelo + dificultad.

NOTA: Con estos desplazamientos se debe llegar a todas las esquinas y a la parte central del área de competición.

Se deberán añadir patrones de brazos en estos desplazamientos, lo que aumenta la dificultad de ejecución y tendrá mayor valoración en la puntuación.

Se realizarán el número dificultades correspondientes según la categoría del/la gimnasta, estas dificultades deben estar debidamente integradas en la rutina coreográfica.

## 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

## 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>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 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>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>1</b>

<b>EXIGENCIAS CATEGORIA INFANTIL</b>
--------------------------------------

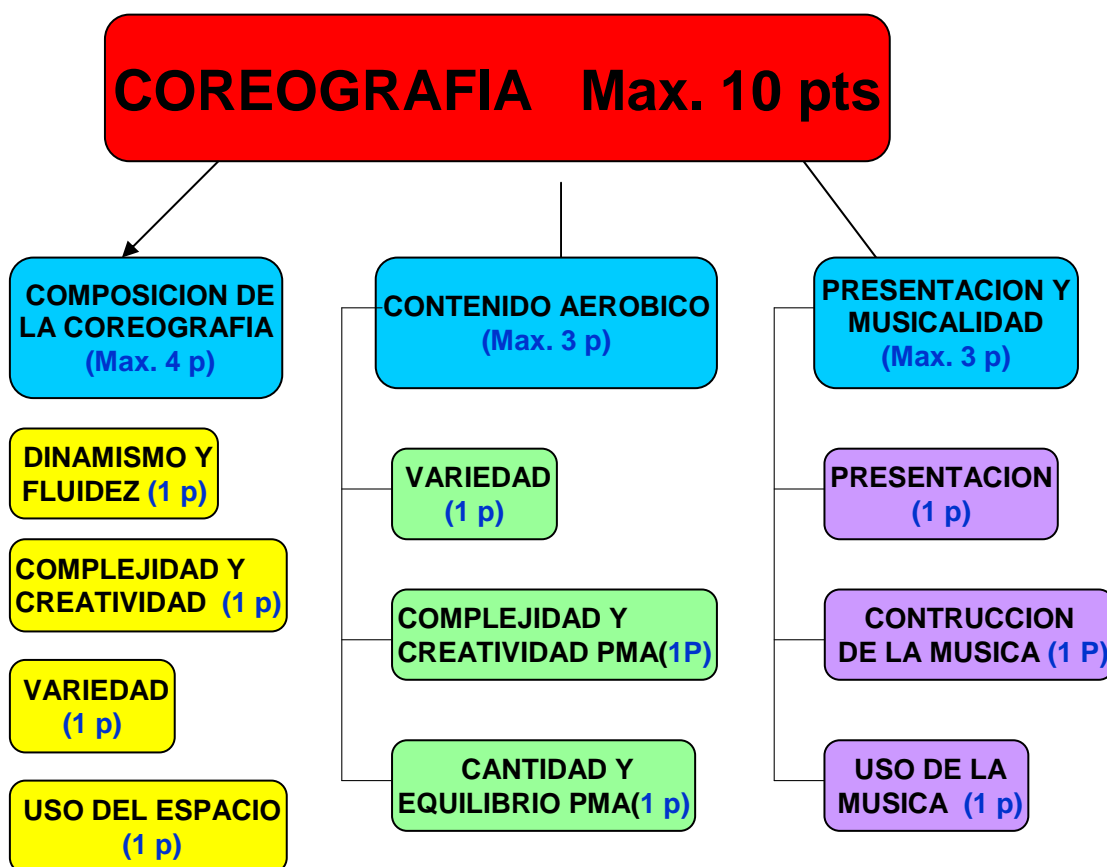
<b>EDAD</b>	<b>12-13 AÑOS</b>
<b>CATEGORÍAS</b>	<b>Grupos , individual , pareja , trío</b>
<b>DURACIÓN DE LA MUSICA</b>	<b>1.45 grupos parejas y tríos 1.30 individuales</b>
<b>Nº DE ELEMENTOS DIF</b>	<b>9</b>
<b>VALOR MAXIMO DE DIF</b>	<b>0.5 ( obtenido con caída a Split )</b>
<b>NUMERO DE ELEMENTOS EN EL SUELO</b>	<b>6</b>
<b>GRUPOS</b>	<b>1 elemento de cada grupo</b>
<b>CAIDAS</b>	<b>Maximo 1 caída a split</b>
<b>ELEVACIONES</b>	<b>2</b>



## EXIGENCIAS CATEGORIA CADETE

EDAD	<b>14-15 AÑOS</b>
CATEGORÍAS	<b>Grupos , individual , pareja , trío</b>
DURACIÓN DE LA MUSICA	<b>1.45 grupos parejas y tríos 1.30 individuales</b>
Nº DE ELEMENTOS DIF	<b>9</b>
VALOR MAXIMO DE DIF	<b>0.5 ( obtenido con caída a Split)</b>
NUMERO DE ELEMENTOS EN EL SUELO	<b>6</b>
GRUPOS	<b>1 elemento de cada grupo</b>
PROHIBICIONES	<b>Caidas a push Push up de 1 brazo</b>
CAIDAS	<b>Maximo 2 caida a split</b>
ELEVACIONES	<b>2</b>

## AREAS A EVALUAR



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

## GRUPO 1 FUERZA DINAMICA

VALOR 0.1	VALOR 0.2
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)
VALOR 0.3	VALOR 0.4
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
Círculo con 1 pierna	Círculo 1 pierna desde posición de push up
Caída libre desde de pie con piernas separadas	Push up 1 brazo 2 piernas
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 pies	Straddle lever
	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

<b>VALOR 0.1</b>	<b>VALOR 0.2</b>
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°
<b>VALOR 0.3</b>	<b>VALOR 0.4</b>
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
VALOR 0.3	VALOR 0.4
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

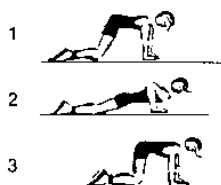
**ELEMENTOS DE FLEXIBILIDAD**- El ángulo entre las piernas debe ser de 170° **ilusión** La rotación de la pierna libre debe ser completa en el plano vertical

# ELEMENTOS

## GRUPO 1

**Valor 0,1**

Desde rodillas extensión atrás y volver

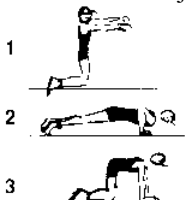


Flexión 4 apoyos desde rodillas

- 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

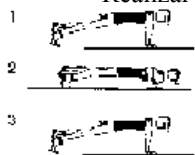
- Desde posición de rodillas con el cuerpo en posición vertical, realizar una caída hacia delante.
- Aterrizaje en posición de flexión (push up) de rodillas



**Valor 0,2**

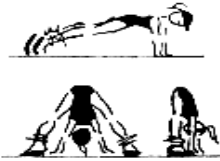
Flexión 4 apoyos piernas separadas

- 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

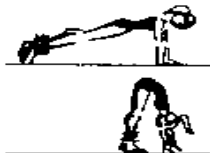
**Valor 0,3**

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.
- Aterrizar en posición de flexión (push up) con piernas juntas

Circulo 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

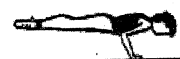


*Valor 0,4*

L support

Mantener push up 1 mano 1 pie

Straddle Lever



Straddle Support ½ giro



**GRUPO 3**

*Valor 0,1*

Salto galope



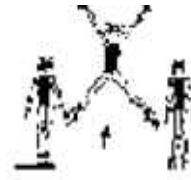
Salto Vertical



Salto agrupado



Air jack



*Valor 0,2*

Galope ½ giro



1/2 giro salto vertical



½ 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°



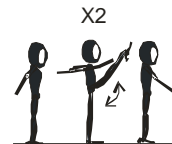
Tendido supino pierna a 90°



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



2 Kicks sagitales a 90°



*Valor 0,2*

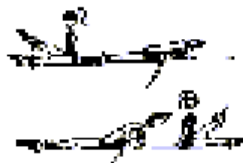
Pierna extendida atrás



Tendido supino pierna 135°



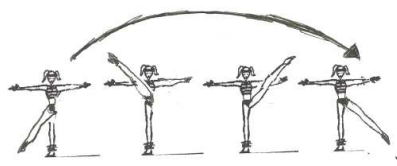
Círculos de piernas 1/2 giro



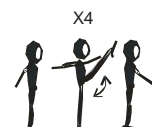
Posición pike o straddle completa inversa



Patada en abanico 135



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

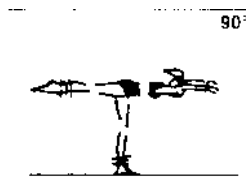


Valor 0,3

Piruetta 1/2 giro



Escala sagital



Pie plano pierna libre a 90°



Split sagital o frontal



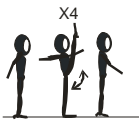
Vertical split sin apoyo 135°



Tendido supino pierna 180°



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

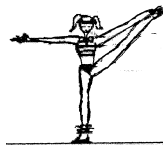


Valor 0,4

Piruetta 1 giro



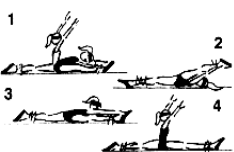
Cogida de pierna a 120° o más



Vertical split con apoyo 180°



split sagital



Pasada de sapo (pancake)



4 Kicks sagitales a más de 135° (cabeza)

