

NORMATIVA TÉCNICA GIMNASIA AERÓBICA 2016

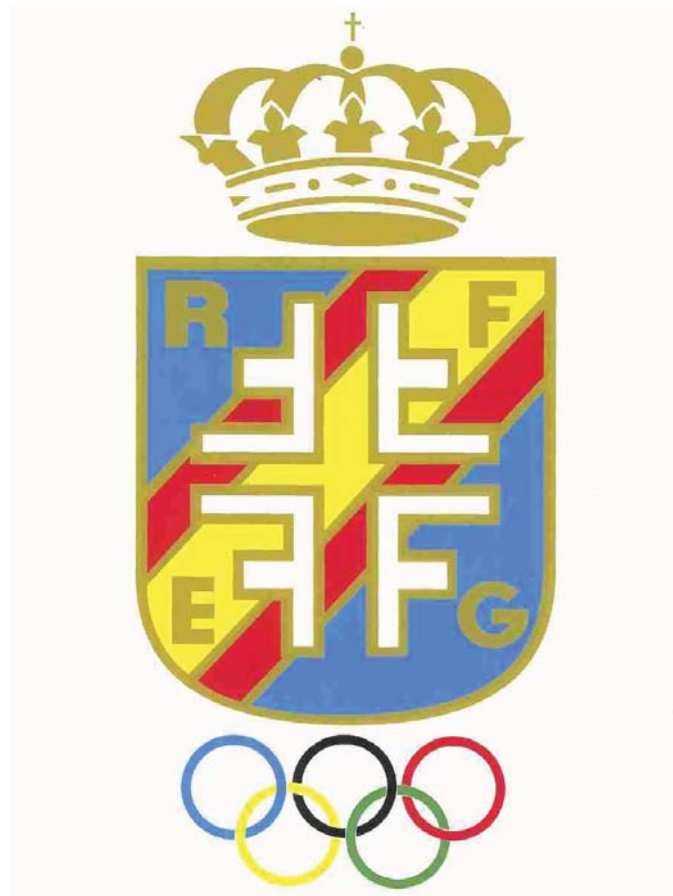


Consejo Superior de Deportes



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA

GIMNASIA AERÓBIC
NORMATIVA TÉCNICA 2016



CAMPEONATO DE ESPAÑA

1. 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 en el código de puntuación de Gimnasia Aeróbic de la FIG.

2. 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 FIG no podrán inscribirse, y por tanto no podrán participar en Nivel BASE, salvo el/la campeón/a del año anterior en nivel base individual que si podrá participar en una pareja, trío o grupo en nivel BASE.

Los gimnastas inscritos en Aero Dance y/o Aero Step, podrán participar en Nivel Base o en Nivel FIG.

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

Para nivel Base, nivel FIG, Aero Dance y Aero Step, en los tríos y grupos podrán inscribirse un máximo de 2 gimnastas 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.

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.

La inscripción para la clasificación de clubes se realizará a través del sistema de gestión de la RFEG, en la misma fecha de fin de plazo de inscripción.

Gimnastas Reserva

Podrán inscribirse un máximo de 2 gimnastas reservas en la modalidad de tríos y hasta un máximo de 3 en los grupos (Aero Dance y Aero Step incluidos). Los gimnastas inscritos como reserva, se contabilizarán 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.

Jueces

Cada Federación Autonómica participante deberá inscribir como mínimo un juez. Opcionalmente podrá inscribir dos jueces, uno para nivel FIG y otro para nivel BASE

3. APARATOS DE COMPETICIÓN

Se competirá en la pista de suelo homologada de gimnasia aeróbica por la FIG o RFEG.

Step standard. Los organizadores de la competición proporcionarán los steps para la competición, pudiendo llevar cada grupo sus propios steps.

4. CATEGORÍAS

BASE

NIVEL 1 - Benjamín:

- Gimnastas de 8 a 10 años. Nacidos en los años 2006 a 2008. **No** se permitirá la participación de gimnastas de menor edad, sin excepción.

NIVEL 2 - Cadete:

- Gimnastas de 11 a 14 años. Nacidos en los años 2002 a 2005.

NIVEL 3 - Juvenil:

- Gimnastas de 15 a 17 años. Nacidos en los años 1999 a 2001.

NIVEL 4 - Adulto:

- Gimnastas de 18 años en adelante. Nacidos en los años 1998 y anteriores.

CÓDIGO FIG

NIVEL 5 - Alevín:

- Gimnastas de 9 a 11 años. Nacidos en los años 2005 a 2007.

NIVEL 6- Infantil:

- Gimnastas de 12 a 14 años. Nacidos en los años 2002 a 2004.

NIVEL 7- Júnior:

- Gimnastas de 15 a 17 años. Nacidos en los años 1999 a 2001.

NIVEL 8 - Sénior:

- Gimnastas desde 18 años. Nacidos en los años 1998y anteriores.

AERO DANCE Y AERO STEP

- Gimnastas desde 15 años en adelante. Nacidos en los años 2001 y anteriores.

5. MODALIDADES

BASE Nivel 1, 2

- ✓ Individual (masculino y femenino)
- ✓ Parejas / Trío
- ✓ Grupos (de 5 a 8 componentes)

BASE Nivel 3 y 4

- ✓ Individual (masculino y femenino)
- ✓ Parejas
- ✓ Trío

CODIGO FIG

- ✓ Individual Masculino
- ✓ Individual Femenino
- ✓ Parejas
- ✓ Tríos
- ✓ Grupos (de 5 componentes)

AERO DANCE Y AERO STEP

Grupos (de 5 a 8 componentes)

NOTA: Se elimina la modalidad grupo en los niveles 3 y 4 con el objetivo de que participen en Aerodance y/o AeroStep que son modalidades reconocidas por la FIG

Las parejas, tríos y grupos pueden ser masculinos, femeninos o mixtos. En los niveles 1, 2, 3, 4 y 5, individuales (masculino y femenino) competirán en única modalidad (individual).

En nivel base se unificará la competición en las modalidades de parejas y tríos en caso de haber menos de 8 participantes.

El/la campeona de España del año anterior en nivel base individual, deberá competir al año siguiente en nivel FIG en la categoría que por edad le corresponda, pudiendo competir en base formando una pareja, trío o grupo.

6. 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.

Será de aplicación en las categorías de normativa FIG y en todas las modalidades, el código de puntuación de Aeróbic de la FIG para el ciclo olímpico 2013 – 2016 con todas las posibles modificaciones y actualizaciones que realice la FIG, de la categoría National Development (nivel 5), Age Group 1 (nivel 6), Age Group 2 (nivel 7), Senior (nivel 8).

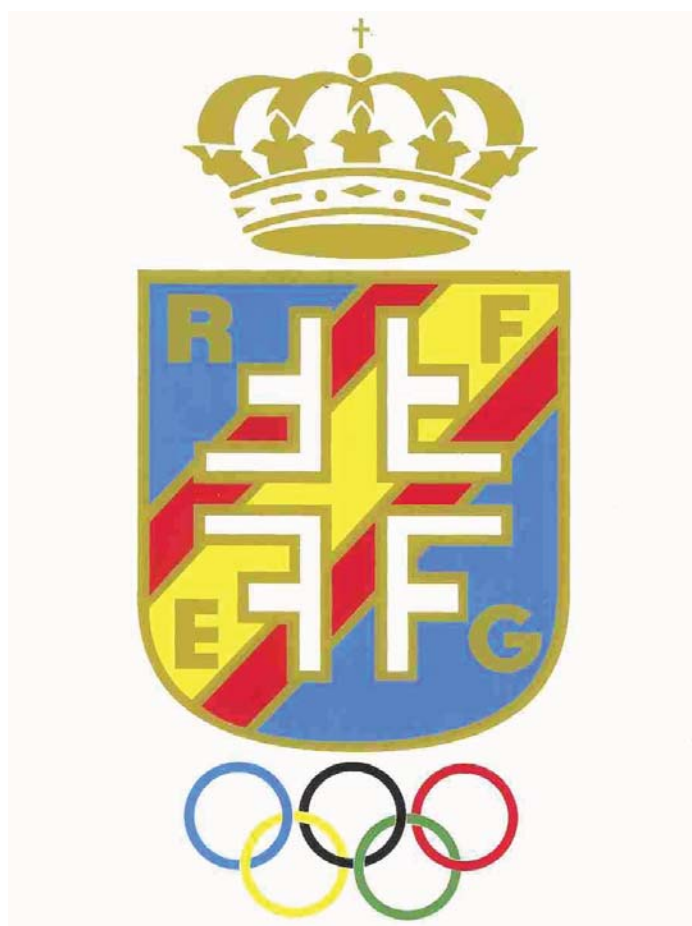
La normativa que se aplica para la modalidad Aero Dance y Aero Step será la misma que indica el código de puntuación de Aerobic FIG para el ciclo olímpico 2013 – 2016.

7. DESARROLLO DEL CAMPEONATO:

- En Base, Aero Dance y Aero 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.
- En caso de empate, para todas las categorías y tanto para semifinales como finales, se aplicarán las reglas de desempate que establece el Código FIG de Aeróbic 2013-2016 para la ronda clasificatoria (desempate por ejecución). Los empates se desharán según ese criterio.
- 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 en nivel FIG las notas de las semifinales o la final en caso de final directa. En nivel base se tomarán las notas de la final (único pase). Habrá clasificación en Base y en Código FIG. Aero Dance y Aero Step entrarán en la clasificación de Base.
- La Real Federación Española de Gimnasia se reserva el derecho de unificar las modalidades y categorías para facilitar que haya competición entre los inscritos.
- En la clasificación de clubes se entregará trofeo a los tres primeros clasificados (no medallas) y en la clasificación por modalidades y categorías se entregarán medallas a los tres primeros clasificados, pero no trofeos.

GIMNASIA AERÓBIC
NORMATIVA TÉCNICA 2016

PROGRAMAS TÉCNICOS



NORMATIVA NIVEL BASE

NIVEL 1 y 2

Excepciones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No aterrizajes en push up de 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
Dificultades	<ul style="list-style-type: none"> ▪ En Parejas/tríos todos los competidores deberán realizar la misma dificultad al mismo tiempo ▪ En grupos deberán realizar la misma dificultad, al mismo tiempo ó en canon
Elementos en el suelo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Máximo 4
Aterrizajes en Push up del grupo C	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 0 para nivel 1, máximo 1 para nivel 2
Aterrizajes en Split	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Máximo 1
Valor de los elementos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ De 0,1 a 0,4 según la lista de elementos
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
Repetición de elementos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se permite repetir elementos de la misma familia pero no el mismo elemento
Elementos Acrobáticos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nivel 1: Permitidos A1, A2 y A3 (según código FIG) ▪ Nivel 2: Permitidos A1 hasta A6 (según código FIG) EL RESTO DE ACROBÁTICOS ESTARÁN PROHIBIDOS
Elevaciones / figuras	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Máximo 1(opcional)
Vestuario	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Según código de la FIG ▪ Uso opcional de medias en mujeres (solo nivel 1)
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 push up a 1 brazo ▪ 1,0 punto por más de 6 elementos (cada vez) ▪ 1,0 punto por falta de grupo (1, 2, 3, y 4) ▪ 1,0 punto por más de 4 elementos en el suelo (cada vez) ▪ 1,0 punto por repetición de elemento idéntico (cada vez) ▪ 1,0 punto por más de 1 aterrizaje a split (cada vez) ▪ 1,0 punto por aterrizajes en push up (cada vez) ▪ 0,5 puntos por más de 1 elevación (cada vez) (Juez responsable). ▪ 1,0 Punto por elemento acrobático prohibido(Juez responsable)

NIVEL 3 y 4

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)
Número total de dificultades	<ul style="list-style-type: none">▪ 8 máximo
Dificultades	<ul style="list-style-type: none">▪ En Parejas/tríos todos los competidores deberán realizar la misma dificultad al mismo tiempo▪ En grupos deberán realizar la misma dificultad, al mismo tiempo o en canon
Elementos en el suelo	<ul style="list-style-type: none">▪ Máximo 5
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 1, 2, 3 y 4)	<ul style="list-style-type: none">▪ 1 elemento de cada grupo
Valor de los elementos	<ul style="list-style-type: none">▪ De 0,1 a 0,4 según la lista de elementos▪ Dos elementos del código FIG de valor 0,5 como máximo
Repetición de elementos	<ul style="list-style-type: none">▪ Se permite repetir elementos de la misma familia pero no el mismo elemento
Combinaciones	<ul style="list-style-type: none">▪ No se dará valor a las combinaciones realizadas
Elementos Acrobáticos	<ul style="list-style-type: none">▪ Permitidos todos los acrobáticos A1 hasta A7 (según código FIG)
Elevaciones / figuras	<ul style="list-style-type: none">▪ 1
Vestuario	<ul style="list-style-type: none">▪ Según código de la FIG
Espacio	<ul style="list-style-type: none">▪ 7 x 7 para individuales,▪ 10 x 10 parejas/tríos y 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 más de dos elementos de valor mayor a 0,5▪ 1,0 punto por cada elemento aterrizando a PU 1 brazo▪ 1,0 punto por más de 8 elementos (cada vez)▪ 1,0 punto por falta de grupo (1, 2, 3, y 4)▪ 1,0 punto por más de 5 elementos en el suelo (cada vez)▪ 1,0 punto por repetición de elemento idéntico (cada vez)▪ 1,0 punto por más de 1 aterrizajes a split (cada vez)▪ 1,0 punto por más de 1 aterrizaje en push up (cada vez)▪ 0,5 puntos por falta de la elevación o por cada elevación de más (cada vez) (Juez responsable).

Lista de elementos de BASE

Para todos los elementos de base se aplicarán los mismos requerimientos mínimos del Código de Puntuación de Gimnasia Aeróbica

GRUPO 1 - FUERZA DINÁMICA

Elementos del Código de Puntuación de Gimnasia aeróbica de la FIG de valor 0,1 a 0,4

Otros Elementos

- Caída libre desde de pie en posición de lunge (fondo) Valor 0,1
- Plio Push up con despegue solo de brazos Valor 0,2

Nota: El regular push up puede ser con piernas juntas o separadas y recibe el mismo valor (0,1)

GRUPO 2 - FUERZA ESTÁTICA

Elementos del Código de Puntuación de Gimnasia aeróbica de la FIG de valor 0,1 a 0,4

Otros Elementos

- Mantener en push up 1 mano 2 pies Valor 0,1
- Apoyo en L pies en el suelo Valor 0,1
- Straddle support 1 mano delante otra detrás (talón suelo) Valor 0,1
- Apoyo lateral 1 mano 1 pie Valor 0,2
- Mantener en push up 1 mano 1 pie Valor 0,2
- Doble wenson elevada estática Valor 0,3

GRUPO 3 – SALTOS

Elementos del Código de Puntuación de Gimnasia aeróbica de la FIG de valor 0,1 a 0,4

GRUPO 4 – EQUILIBRIOS, GIROS, FLEXIBILIDAD Y OTROS

Elementos del Código de Puntuación de Gimnasia aeróbica de la FIG de valor 0,1 a 0,4

Otros Elementos

- Pirueta ½ giro Valor 0,1
- Tendido supino pierna 135º Valor 0,1
- Pie plano pierna libre a 90º Valor 0,1
- Vertical Split sin apoyo a 135º Valor 0,2
- Escala Sagital Valor 0,2
- Equilibrio 135º o más Valor 0,3

DESCRIPCIÓN DE OTROS ELEMENTOS DE BASE NO INCLUIDOS EN CÓDIGO FIG

GRUPO 1 (DIFICULTADES BASE FUERZA DINÁMICA)

Valor 0,1

Caída libre desde posición lunge

- Desde posición de pie fondo o lunge, realizar una caída hacia delante, llevando la pierna adelantada hacia atrás.
- Aterrizaje en posición de flexión (push up) con piernas juntas

Valor 0,2

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.

GRUPO 2 (DIFICULTADES BASE FUERZA ESTÁTICA)

Valor 0,1

Mantener en push up 1 mano / 2 pies



Apoyo L pies en el suelo



Straddle support 1 mando 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 0,2

Apoyo lateral 1 mano 1 pie



Mantener push up 1 mano 1 pie



Valor 0,3

Doble Wenson elevada estática

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

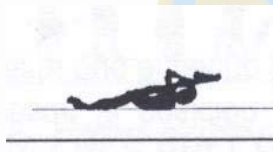
GRUPO 4 (DIFICULTADES BASE EQUILIBRIOS, GIROS, FLEXIBILIDAD Y OTROS)

Valor 0,1

Pirqueta ½ giro



Tendido supino pierna mínimo 135°



Pie plano pierna libre a 90° (2")



Valor 0,2

Vertical split sin apoyo 135°



Escala sagital (2")

Valor 0,3

Equilibrio 135° o más (2")



En todas las categorías de base se podrán utilizar este tipo de calzado, de color blanco:



NORMATIVA NIVEL FIG

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 ▪ B102 Straddle support ▪ C103 Air turn ▪ D133 Split Through (pasada de sapo)
Máximo valor de los elementos permitidos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ De 0,1 a 0,4
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
Elevaciones / figuras	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 0
Vestuario	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Según código FIG ▪ Uso opcional de medias en mujeres. Se permite malla entera tipo short para chicos y chicas.
Espacio	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 7 x 7 para individuales, parejas y tríos ▪ 10 x 10 para grupos
Deducciones (1 pto cada vez)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Más de 6 elementos ▪ Falta de elemento obligatorio ▪ Falta de Grupo (A, B, C o D no realizado) ▪ Más de 4 elementos de suelo ▪ Elementos de valor mayor de 0.4 ▪ Elementos de 1 brazo ▪ Más de 1 elemento aterrizando en Split ▪ Elementos aterrizando en PU o PU de 1brazo ▪ Repetición de 1 elemento (elemento idéntico y/o repetición de elemento con mismo nombre base) ▪ 0,5 Realizar lifts (elevación) – (Por CJP) (cada vez)

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 15 segundos (+ / - 5 segundos)
Número total de dificultades	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 8
Elementos obligatorios	<ul style="list-style-type: none"> ▪ A142 Wenson Push up ▪ B103 Straddle support ½ giro ▪ C264 Salto Agrupado 1/1 giro ▪ D102 Split vertical
Máximo valor de los elementos permitido	<ul style="list-style-type: none"> ▪ De 0,1 a 0,6
Elementos en el suelo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Máximo 5
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"> ▪ 1 elemento de cada grupo como mínimo
Combinaciones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los elementos obligatorios deberán realizarse de forma aislada
Elevaciones / figuras	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 (opcional)
Vestuario	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Según código FIG
Espacio	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 7x7 individuales, parejas y tríos ▪ 10x10 grupos
Deducciones (1 pto cada vez)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Más de 8 elementos ▪ Falta de elementos obligatorios ▪ Falta de grupo (A, B, C o D no realizado) ▪ Más de 5 elementos en el suelo ▪ Elementos de valor mayor de 0.6 ▪ Elementos de 1 brazo ▪ Elementos aterrizando a 1 brazo ▪ Más de 1 elemento aterrizando en PU ▪ Más de 1 elemento aterrizando en Split ▪ Repetición de 1 elemento (elemento idéntico y/o repetición de elemento con mismo nombre base) ▪ 0,5 puntos por realizar más de 1 lift (elevación) (por CJP) (cada vez)

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)
Número total de dificultades	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 10
Elementos obligatorios	<ul style="list-style-type: none"> ▪ A315 Helicopter to Split ó A314 Helicopter ▪ B104 Straddle support 1/1 ▪ C553 Straddle jump ▪ D154 1/ turn to vertical split
Máximo valor de los elementos permitido	<ul style="list-style-type: none"> ▪ De 0,2 a 0,7 permitido 1 elemento opcional de valor 0,8
Elementos en el suelo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Máximo 5
Aterrizajes en Push up	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Máximo 2
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"> ▪ 1 elementos de cada grupo mínimo
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 de la FIG
Espacio	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 7x7 Individuales ▪ 10x10 Parejas, Tríos y Grupos
Deducciones (1 pto cada vez)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Más de 10 elementos ▪ Falta de elementos obligatorios ▪ Falta de grupo (A, B, C o D no realizado) ▪ Más de 5 elementos en el suelo ▪ Más de 1 elemento de valor 0,8 ▪ Elementos de valor igual o superior a 0.9 ▪ Elementos aterrizando a PU de 1 brazo ▪ Más de 2 elementos aterrizando en PU ▪ Más de 2 elementos aterrizando en Split ▪ Repetición de 1 elemento (elemento idéntico y/o repetición de elemento con mismo nombre base) ▪ 0,5 por realizar más o menos de 1 lift – (Por el CJP) (cada vez)

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 2013 – 2016 con todas las posibles modificaciones y actualizaciones que realice la FIG.