



NORMATIVA TECNICA ESCOLAR DE AEROBIC

NORMATIVA TECNICA ESCOLAR AEROBIC

NORMATIVA GENERAL

- Fecha de los campeonatos : 31 de mayo de 2008
- Campeonato de Euskadi
- Sede : Polideportivo de Altza, en Donostia – San Sebastián.

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:

- Alevín: nacidos/as en 1996 - 1997
- Infantil: nacidos/as en 1994 - 1995

MODALIDADES:

- Grupos de 5 a 12 integrantes (mixtos o no)
- Tríos (mixtos o no)
- 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 GENERAL

- Área de competición: superficie lisa de 10 x 10 metros para grupos y de 7x7 metros para tríos, individuales y parejas, delimitada por una línea de 5 cm de ancho integrada en el área de competición.
- La duración de los ejercicios será de 1 minuto 40 segundos a 1 minuto 50 segundos, según el código de puntuación FIG. El ejercicio debe realizarse enteramente con música.
- La vestimenta se regirá por código Fig. (Las medias no serán obligatorias)
- Las zapatillas deberán ser blancas

NORMATIVA TÉCNICA (IGUAL PARA TODAS CATEGORIAS)

- Se deberán realizar 1 o 2 elevaciones (según categoría) 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 por el juez responsable. En la figura final se permite realizar inversiones del cuerpo sin que 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. La falta de alguna interacción física la deduce el juez de artística.
- 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
- Deberán realizarse cinco formaciones diferentes como mínimo. (La falta de alguna formación la deduce el juez de artística)
- **Será obligatorio hacer cuatro ochos diferentes de pies y brazos NUEVO!!!!!!**
- **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**



NORMATIVA TECNICA ESCOLAR DE AEROBIC

ELEMENTOS DE DIFICULTAD

Los elementos del Nivel Escolar se clasifican en 5 grupos:

- ✓ GRUPO 1: Fuerza Dinámica
 - ✓ GRUPO 2: Fuerza Estática
 - ✓ GRUPO 3: Saltos
 - ✓ GRUPO 4: Equilibrio y giros
 - ✓ GRUPO 5: 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.
 - Se permite el contacto físico durante la realización del elemento (siempre que no sea durante una elevación). Si el contacto facilita la ejecución del elemento, éste no será tomado en consideración.
 - 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 0,20 :**
 - La ausencia de patrón de brazos y piernas (cada vez) NUEVO |||||
 - **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:
 - o Arqueos pronunciados de espalda (hiperextensión zona lumbar)
 - o Apoyos invertidos de manos superiores a 30 grados
 - o Volteretas, pinos, saltos mortales, flic flac,



NORMATIVA TECNICA ESCOLAR DE AEROBIC

| | |
|---------------------------------|--|
| EDAD | 10-11 |
| CATEGORIAS | PAREJAS ,TRIOS ,GRUPOS |
| DURACION DE LA MUSICA | 1.45 |
| Nº DE ELEMENTOS DE DIFICULTAD | 7 |
| ELEMENTOS OBLIGATORIOS | SENTADO V ABIERTA 2 KIKS SAGITALES |
| VALOR MAX DE DIF | 0.20 0.30 |
| Nº MAX DE ELAMENTOS EN EL SUELO | 3 |
| GRUPOS | 1 ELEMENTO DE CADA GRUPO |
| PROHIBICIONES | CAIDAS A PUSH UP CAIDAS A SPLIT PUSH UP UN BRAZO |
| ELEVACIONES | 1 |

EXIGENCIAS DE DIFICULTAD CATEGORIA INFANTIL

| | |
|---------------------------------|---|
| EDAD | 11-12 |
| CATEGORIAS | PAREJAS ,TRIOS ,GRUPOS |
| DURACION DE LA MUSICA | 1.45 |
| Nº DE ELEMENTOS DE DIFICULTAD | 7 |
| ELEMENTOS OBLIGATORIOS | FLEXION 4 APUYOS PIERNAS SEPARADAS PIERNA ESTENDIDA ATRAS |
| VALOR MAX DE DIF | 0.30 |
| Nº MAX DE ELAMENTOS EN EL SUELO | 3 |
| GRUPOS | 1 ELEMENTO DE CADA GRUPO |
| PROHIBICIONES | CAIDAS A PUSH UP CAIDAS A SPLIT PUSH UP UN BRAZO |
| ELEVACIONES | 1 |