



AEROBIC JOKO ESKOLARRETA KO ARAUTEGIA

ARAUTEGI OROKORRA

- Txapelketa data: maiatzak 31
- Euskadiko Joko eskolarrak
- Non: Altzako kiroldegian, Donostia-San Sebastián

Kategoriak eta mailak adinaren arabera ezarriko dira:

Eskola-kategoria aerobickeko koreografia egitean datza, musikaz lagunduta aerobickeko oinarriko pausua eta zailtasun elementuak elkartzen. Hauek taldeka, binaka edo hiruak egin daitezke. Zailtasun elementuak, eskola zailtasun elementuak zerrendatik aukeratu dira.

Eskola kategoria aerobickeko promozio mailara iristeko progresioa hausnartzen dugu.

Promozio kategorian parte hartuz gero, ikasturte berberan eskola kategorian ezin izango da parte hartu

KATEGORIAK:

- UMEAK 1996-1997 jaioak .
- GAZTETXOAK 1994 - 1995 jaioak.

MODALITATEAK:

- 5-12 kideez osatutako taldeak (mistoak edo ez)
 - Hirukoteak (Mistoak edo ez)
 - Bikoteak (Mistoak edo ez)
- Gaztetxo taldeetan ume kategoriako bi kirolarik parte hartu dezakete kategoria horretako bigarren urtean jaioak badira.

ARAUTEGI OROKORRA

- Proba egiteko azalera: 10 x 10 metrotako azalera taldeentzako eta 7x7 metrotako azalera bikote eta hirukoteentzako, 5 zmk zabalera duen marra beltz batekin mugatua.
- Ariketen iraupena 1'40''tik 1'50''ra izango da FIG kodeak aipatzen duen moduan. Ariketa osoa musikarekin egingo da.
- Jantzera FIG kodigoa markatzen duen moduan izango da
- Zapatilak zuriak izan behar dira



ARAUTEGI TEKNIKO OROKORRA (BERDINA KATEGORIA GUZTIETAN)

- Jasokuntza 1 edo 2 egin beharko dira (Kategoriaren arabera). Ariketan bi ukimenezko elkarreraginak egon behar dira

Jasokuntza pertsona bat edo gehiago, beste pertsona bat edo gehiago jasotzean datza. Jasota dagoen pertsona bere gorputzarekin lurra ikutzen ez duenean.

0.50 puntu: jasokuntzan falta egiteatik (Epaile arduradunak).

Inbertsioak egin daitezke, egiten duena jasotakoa bada eta lurra ikutzen ez badu.

Ukimenezko elkarreraginak jasokuntza ez dagoenean pertsona bat baino gehiago elkar ukitzen dutenean, Artistikako epaileak zigortzen du.

- Propulzioak debekatutak daude. Propulzioa pertsona bat beste bat lagunduta aire jarrera hartzen duenean, bere taldekideekin ukimena galduz. Hau puntu 1 ekin zigortuko du arduradun epaileak
- Bost formazio ezberdin egin behar dira, falta hau Artistikako epaileak zigortuko du.
- Derrigorrezkoa da beso eta hankekin 8 denboratako lau patroi ezberdin egitea BERRIA ::::iiiiii**

OHAR GARRANTZITSUA: EGINBEHARREKO TALDEAREN FALTAGAITIK DAGOKION ZIGORRA (PUNTU BAT). FALTA EGITEAN SOILIK ZIGORTUKO DA, EZ BURUTZEAN.



ZAILTASUN ARIKETAK

Eskolarretako ariketak bost taldetan sailkatuko dira

- TALDE 1: Indar Dinamikoa
 - TALDE 2: Indar Estatikoa
 - TALDE 3: Jauziak
 - TALDE 4: Orekak eta biraketak
 - TALDE 5: Malgutasuna eta abarrekoak
-
- Ariketak taldearen partaide guztiak egiten dutenean kontuan hartuko da, denak batera edo elkarrenzegidan eginda, eskumara zein ezkerreara.
 - Zailtasun ariketak jasokuntzatan egin daitezke baina hauek ez dira kontutan hartuko notarako.
 - Zailtasun ariketak elkar ikutzen egin daitezke, zailtasuna kentzen ez badu.
 - Egindako zailtasun ariketa guztiak desberdinak izan behar dira.
 - Zailtasun mota, zailtasun ariketa guztien batuketa da.
 - Lehiakide batek salitasun ariketaren **batisolaturik** egiten badu ez da kontuan hartuko lehiakide guztiak egiten ez baitute
 - Oinarrizko izen berdina duten zailtasun elementuak ezin dira errepikatu
 - **0.20 punturekin zigortuko da:**
 - beso eta anken 8 denborazko patroiak **(bakoitzean) BERRIA** jiiiiiii
 - **Puntu batekin zigortuko da:**
 - Litan ez dauden zailtasun ariketak egitea
 - Egin daitezkeen elementu gehiago egitea
 - Talde baten falta
 - Zailtasun ariketen errepikapena
 - Galerastatutako ariketak egitea
 - o Bizkarra Makurtzea
 - o 30 gradu baino gehiagoko Euskarri iruntziak
 - o Txintxilipurdiak, flig –fagak etb...



2007-2008 AEROBIC JOKO ESKOLARRETA KO ARAUTEGIA

UMETXOAK

ADINA	10-11
KATEGORIA	BINAKA HIRUNAKA TALDEKA
MUSIKAREN IRAUPENA	1.45
ZAILTASUN ARIK KOPURUA	7
BEHARREZKO ARIKETAK	ESERITA V IREKIA 2 KIK SAGITALAK
BALORE MAXIMOA	0.20 0.30
LURREAN EGIN DAITEZKEN ARIKETAK	3
TALDEAK	TALDE BAKOITZEKO ARIKETA BAT
DEBEKUAK	PUSH UP ERA JAUSI SPLIT ERA JAUSI PUSH UP BESO BATEKIN
JASOKUNTZAK	1

GAZTETXOEN ARAUTEGIA

ADINA	11-12
KATEGORIA	BINAKA HIRUNAKA TALDEKA
MUSIKAREN IRAUPENA	1.45
ZAILTASUN ARIKETA KOPURUA	7
BEHARREZKO ARIKETAK	PUSH UP LAU EUSTARRI HANKAK IREKITA HANKA ATZEAN LUZATUTA
BALORE MAXIMOA	0.30
LURREAN EGIN DAITEZKEN ARIKETAK	3
TALDEAK	TALDE BAKOITZEKO ARIKETA BAT
DEBEKUAK	PUSH UP ERA JAUSI SPLIT ERA JAUSI
JASOKUNTZAK	1