

**Gobierno de La Rioja**Consejería de Educación, Cultura y Deporte
Dirección General del Deporte

C/ Marqués de Murrieta, 76. 26071 LOGROÑO

Teléfono:	941 29 11 00	Extensiones:	4625
Fax:	941 29 12 21		4602
E-mail:	juegosdeportivos.escolares@larioja.org		
Web:	www.larioja.org/juegosdeportivos		

NORMATIVA JUEGOS DEPORTIVOS ESCOLARES AERÓBIC. 2.006 / 2.007

GENERALIDADES:

Podrán participar todas aquellas gimnastas que lo deseen, bien federadas o no, que estén debidamente inscritas en la Consejería de Educación, Cultura y Deporte (las inscripciones se entregarán en la Federación Riojana de Gimnasia) con anterioridad a Navidades.

Para participar en las diferentes competiciones, la inscripción deberá realizarse en la Federación Riojana de Gimnasia por escrito, ya sea por carta, fax, e-mail... con **15 días, como mínimo, de antelación a la competición.**

CATEGORIAS:

- Prebenjamín: nacidos entre 2000 y 1999 (7 y 8 años a cumplir durante el año del campeonato)
- Benjamín: nacidos en el año 1998 (9 años cumplidos durante el año del campeonato)
- Alevín : nacidos entre 1996 y 1997 (10 y 11 años cumplidos durante el año del campeonato)
- Infantil : nacidos entre 1993 y 1995 (12, 13 y 14 años cumplidos durante el año del campeonato)
- Júnior : nacidos en 1991 y 1992 (15 y 16 años cumplidos durante el año del campeonato)

MODALIDADES:

Individual femenino / masculino

Parejas

Tríos.

Grupos (mixtos o no), de 4 a 8 gimnastas.

- * En los grupos sólo podrán participar, como máximo, 2 deportistas de la categoría inferior a la que corresponda el grupo (que uno o dos gimnastas suban de categoría). En caso contrario, que uno o dos deportistas quieran participar en la categoría inferior a la suya, deberá ser comunicado a la federación para que ésta determine la categoría en la que el grupo podrá participar.

VESTUARIO:

Ropa característica de la modalidad:

-Zapatillas de deporte y calcetines blancos.

-Prohibido Maillot de G.R.D.

-Se permite la utilización de pantalón largo, pirata o corto, siempre que sean ceñidos y pegados al cuerpo para poder ver con claridad la alineación corporal.

-La largura de la camiseta deberá llegar como mínimo a la cintura, quedando prohibidos los tops que van por debajo del pecho. Los escotes de pecho y espalda están permitidos, siempre y cuando no sean por debajo de la altura media del esternón (por delante) y por debajo de los omóplatos.

-No se permiten los pantalones anchos, como los de Funky.

-En las modalidades de más de un componente la uniformidad es obligatoria.

-El pelo deberá ir recogido y retirado de la cara (-0'5 pts por peinado o vestimenta incorrecta)

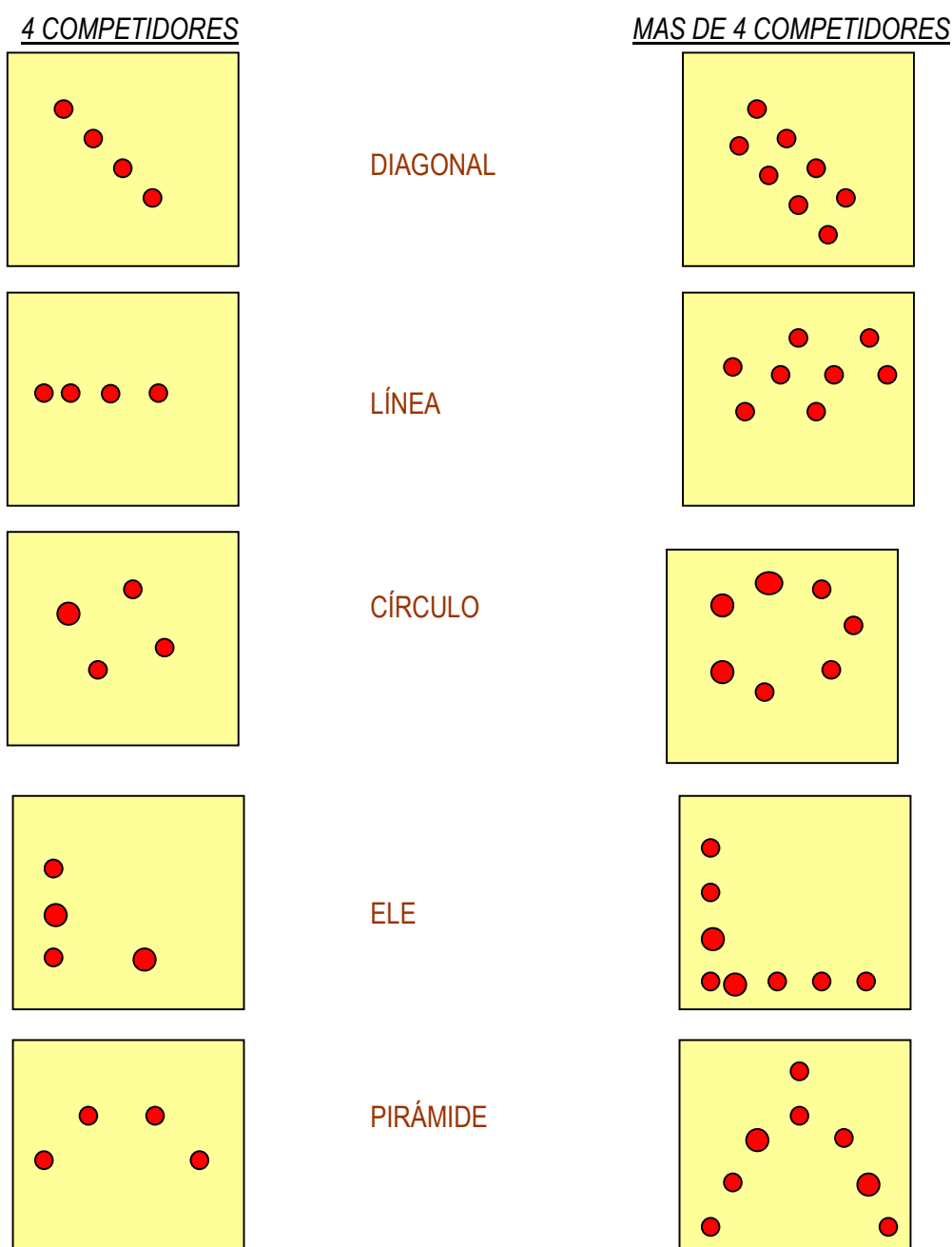
NORMATIVA GENERAL

- Área de competición: superficie lisa de 10 x 10 metros, para grupos, y de 7 X 7 metros, en individual, parejas y tríos, delimitada por una línea de 5 cm de ancho integrada en el área de competición.
- Las gimnastas podrán participar en todas las modalidades que deseen.
- La duración del ejercicio será de 1 minuto 25 segundos a 1 minuto 35 segundos. El ejercicio deberá realizarse enteramente con música característica de aeróbic con un mínimo de 140 bpm.
- Las fichas y las músicas, ambas debidamente cumplimentadas, se entregarán en la mesa de jueces con **una hora de antelación** al comienzo de la competición.
- En la ficha deberá estar escrito el orden de salida correspondiente.

NORMATIVA TÉCNICA PARA GRUPOS (IGUAL PARA LAS CATEGORIAS)

- Esta normativa es igual para todas las categorías en conjuntos,(excepto para prebenjamín, que será la misma normativa por la que se registrará también en las modalidades de individual, parejas y tríos):
 - Número máximo de elementos 8
 - Mínimo 2 y máximo 4 elementos de suelo
 - No repetir elementos con el mismo nombre base (según la carta nº 6 de la FIG)
 - Un elemento de cada grupo mínimo
 - Prohibidas las caídas a Push Up
 - Valor de las dificultades de 0'1 a 0'4
- Se deberán realizar 2 elevaciones en todo el ejercicio y 2 interacciones físicas.
 - * **Elevación** se define cuando una o más personas es levantada 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 una 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 0,5 puntos la realización de cualquier tipo de propulsiones por el juez responsable.
- Deberán realizarse cinco formaciones diferentes como mínimo. Ejemplos de formaciones:



(La falta de alguna formación la deduce el juez de artística)

ELEMENTOS DE DIFICULTAD

Los elementos 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
- 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.
 - El valor de las dificultades de 0,1 a 0,4
 - 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 8 primeros 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)
 - Se penalizará con 0,5 puntos:
 - * Realizar elementos no incluidos en la lista, ya sea por uno, varios o todos los integrantes del grupo (siempre que no sea durante una elevación)
 - * Realizar más de 8 elementos
 - * Falta elementos de alguno de los grupos
 - * Repetición de elementos
 - * Realizar elementos prohibidos (según código FIG), como por ejemplo:
 - Arqueos pronunciados de espalda (hiperextensión zona lumbar)
 - Volteretas, pinos, saltos mortales, flic flac, etcétera
 - Movimientos específicos de otras modalidades, como los movimientos de artes marciales...

EL VALOR ARTÍSTICO SE REGIRA SEGÚN EL CODIGO FIG en vigor**NORMATIVA TÉCNICA PARA INDIVIDUAL, PAREJAS Y TRÍOS****NORMATIVA TÉCNICA**

Todas las categorías y modalidades se regirán por el listado de dificultades que se adjunta, con las siguientes salvedades:

CATEGORÍA PREBENJAMÍN (Igual para Grupos)

✓ Número máximo de dificultades	5 a 6
✓ Valor de las dificultades	de 0,1 a 0,2
✓ Mínimo 2 y máximo 3 elementos en el suelo	
✓ Un elemento de cada grupo	
✓ No repetir elementos con el mismo nombre base (según la carta nº 6 de la FIG)	
✓ Prohibidas las caídas a push up con fase aérea	
✓ Duración del ejercicio	de 1'25" a 1'35"

CATEGORIA BENJAMIN

✓	Número máximo de dificultades	6 a 8
✓	Valor de las dificultades	de 0,1 a 0,3
✓	Mínimo 2 y máximo 4 elementos en el suelo	
✓	Un elemento de cada grupo	
✓	No repetir elementos con el mismo nombre base (según la carta nº 6 de la FIG)	
✓	Máximo 1 caída a push up	
✓	Prohibidas las caídas a push up con fase aérea	
✓	Duración del ejercicio	de 1'25" a 1'35"

CATEGORIA ALEVIN

✓	Número máximo de dificultades	8 a 10
✓	Valor de las dificultades	de 0,1 a 0,3
✓	Mínimo 2 y máximo 4 elementos en el suelo	
✓	Un elemento de cada grupo	
✓	No repetir elementos con el mismo nombre base (según la carta nº 6 de la FIG)	
✓	Máximo 1 caída a push up	
✓	Duración del ejercicio	de 1'25" a 1'35"

CATEGORIA INFANTIL

✓	Número máximo de dificultades	10 a 12
✓	Valor de las dificultades	de 0,1 a 0,4
✓	Mínimo 2 y máximo 5 elementos en el suelo	
✓	Un elemento de cada grupo	
✓	No repetir elementos con el mismo nombre base (según la carta nº 6 de la FIG)	
✓	Máximo 1 caída a push up	
✓	Duración del ejercicio	de 1'25" a 1'35"

CATEGORIA JÚNIOR

✓	Número dificultades	12
✓	Valor de las dificultades	de 0,1 a 0,4
✓	No repetir elementos con el mismo nombre base (según la carta nº 6 de la FIG)	
✓	máximo 6 elementos en el suelo	
✓	Máximo 2 caídas a push up. Prohibidas las caídas a push up de un brazo.	
✓	Duración del ejercicio	1'25" a 1'35"

* Será de aplicación para todas las categorías y modalidades, el listado de dificultades que se adjunta.

* Para individual, parejas y tríos, se aplicara la Normativa Técnica para grupos en sus generalidades, con las diferencias correspondientes a cada categoría en las exigencias técnicas.

* En prebenjamín las exigencias técnicas y las generalidades serán igual para grupos, individuales, parejas y tríos.

Lista de elementos

NOTA: Cualquier elemento de dificultad ejecutado que no reúna los requisitos mínimos, obtendrá una nota de dificultad de cero.

GRUPO 1 - FUERZA DINÁMICA

<p>VALOR 0,1 Desde rodillas extensión piernas atrás y volver Flexión 4 apoyos desde rodillas Caída libre desde rodillas</p> <p>VALOR 0,3 Flexión 4 apoyos piernas juntas Forma en A piernas juntas Circulo con 1 pierna Caída libre desde piernas separadas de pie</p>	<p>VALOR 0,2 Flexión 4 apoyos piernas separadas Forma en A con piernas separadas Caída libre desde lunge (fondo)</p> <p>VALOR 0,4 Flexión 4 apoyos bisagra (tríceps) Caída libre desde de pie pies juntos Circulo 1 pierna en posición de push up Push up 1 brazo 2 piernas</p>
--	---

GRUPO 2 - FUERZA ESTÁTICA (2")

<p>VALOR 0,1 Cuerpo extendido posición supina Apoyo en 1 rodilla extensión brazo y pierna contraría Sentados posición V abierta</p> <p>VALOR 0,3 Straddle support Apoyo lateral 1 mano 1 pie elevado Mantener en push up 1 mano 2 pies</p>	<p>VALOR 0,2 Apoyo en L pies en el suelo Sentados posición V cerrada Apoyo lateral 1 mano</p> <p>VALOR 0,4 L support Mantener en push up 1 mano 1 pie Straddle lever</p>
--	--

GRUPO 3 - SALTOS

<p>VALOR 0,1 Salto galope Salto vertical Salto Agrupado Air Jack</p> <p>VALOR 0,3 Zancada sagital (impulso 1 pie) Salto galope 1 giro Salto vertical 1 giro Hitch Kick</p>	<p>VALOR 0,2 Salto galope ½ giro ½ giro salto vertical ½ giro salto agrupado Salto en sagital impulso 2 pies a + de 90°</p> <p>VALOR 0,4 Cosaco Carpa ½ giro salto agrupado, ½ giro Scissors Kick Salto split sagital impulso 2 pies (180°)</p>
--	---

GRUPO 4 - EQUILIBRIOS (2") Y GIROS

<p>VALOR 0,1 Passé cerrado pie plano Pie plano con pierna libre a 45° grados</p>	<p>VALOR 0,2 Pierna extendida atrás (45°) pie plano</p>
<p>VALOR 0,3 Pirueta ½ giro Pie plano pierna libre a 90° Escala sagital</p>	<p>VALOR 0,4 Pirueta 1 giro Cogida de pierna a 120° o más</p>

GRUPO 5 - FLEXIBILIDAD Y OTROS

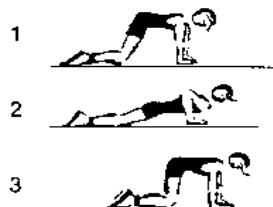
<p>VALOR 0,1 Tendido supino pierna a 90° otra extendida Posición pike sentado en el suelo (45°) Posición straddle sentado en el suelo (45°) 2 kicks sagitales a 90°</p>	<p>VALOR 0,2 Tendido supino pierna a 135° Círculos con las piernas a 135° ½ giro Posición pike o straddle completa inversa Patada en abanico 135° 4 kicks sagitales a 90° ó 2 kicks sagitales a 135° (hombro)</p>
<p>VALOR 0,3 Sagital split Frontal split Vertical Split sin apoyo a 135° Tendido supino pierna a 180° 4 kicks sagitales a 135° ó 2 kicks sagitales a + de 135° (cabeza)</p>	<p>VALOR 0,4 1 Giro en spagat sagital Pasada de sapo (pancake) Vertical Split con apoyo a 180° 4 kicks sagitales a + de 135° (cabeza)</p>

DESCRIPCIÓN DE LOS ELEMENTOS

GRUPO 1

Valor 0,1

Desde rodillas extensión atrás y volver

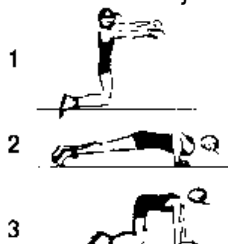


Flexión 4 apoyos desde rodillas

- Desde posición de cuadrupedia con brazos extendidos, realizar una flexión de brazos hasta llegar a una distancia aproximada de 10 cm desde el pecho al suelo.
- 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



<i>Valor 0,2</i>

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

<i>Valor 0,3</i>

Flexión 4 apoyos piernas juntas

- 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

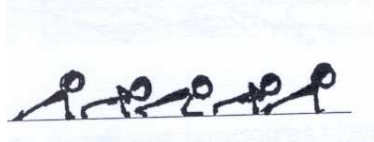


Caída libre desde piernas separadas de pie

- 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

Valor 0,4

Flexión 4 apoyos bisagra (tríceps)

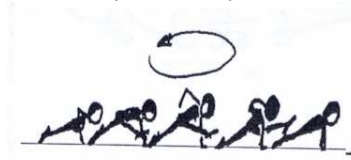


Cuatro fases

Caída libre desde de pie pies juntos

- Desde posición de pie con piernas juntas, realizar una caída hacia delante.
- Aterrizaje en posición de flexión (push up) con piernas juntas

Circulo 1 pierna en 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

GRUPO 2 (AGUANTAR 2")

Valor 0,1

Cuerpo extendido en posición supina



Apoyo en 1 rodilla, extensión brazo y pierna contraria



Sentados posición V abierta



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



GRUPO 3

Valor 0,1

Salto galope



Salto Vertical



Salto agrupado



Air jack



Valor 0,2

Galope 1/2 giro



1/2 giro salto vertical



1/2 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



1/2 giro salto agrupado 1/2 giro



Scissor Kick



GRUPO 4 (EQUILIBRIOS AGUANTAR 2'')

Valor 0,1

Passé cerrado pie plano



Pie plano con pierna libre a 45°



Valor 0,2

Pierna extendida atrás

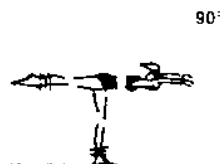


Valor 0,3

Pirqueta 1/2 giro



Escala sagital



Pie plano pierna libre a 90°



Valor 0,4

Pirqueta 1 giro



Cogida de pierna a 120° o más



GRUPO 5

Valor 0,1

Tendido supino pierna a 90°



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



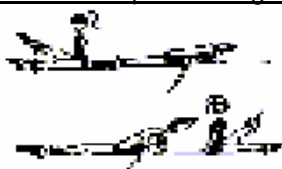
2 kicks sagitales a 90° (cadera) consecutivos

Valor 0,2

Tendido supino pierna a 135°



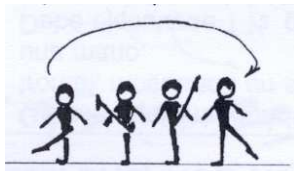
Círculos de piernas ½ giro



Posición pike o straddle completa inversa



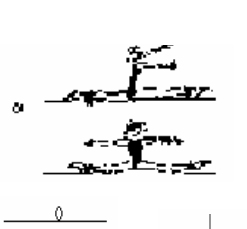
Patada en abanico 135°



2 kicks sagitales a 135° (hombro) consecutivos ó 4 a 90°

Valor 0,3

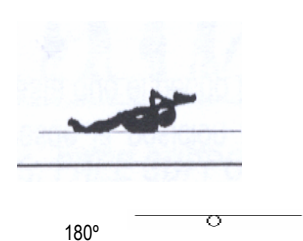
Split sagital o frontal



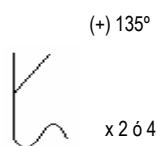
Vertical split sin apoyo 135°



Tendido supino pierna 180°

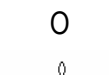
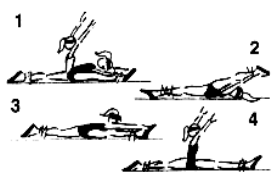


2 kicks sagitales a más de 135° (cabeza) consecutivos ó 4 a 135°



Valor 0,4

1 giro split sagital



Pasada de sapo (pancake)



Vertical split con apoyo 180°



4 kicks sagitales a más de 135° (cabeza)



FECHAS PROVISIONALES DE COMPETICIÓN PARA LA TEMPORADA 2.006/2.007

GRUPOS

IND., PAREJAS Y TRÍOS

PROMOCION (JUNTO CON GIMNASIA RÍTMICA)

Coincidirá con el día de la Gala del Deporte Escolar (por determinar)

NOTA: Durante la competición, las gimnastas, tras su actuación, deberán esperar en una zona delimitada para ellas, o en las gradas, pero nunca quedarse en la zona de calentamiento ni alrededor de la zona de competición. Si esto se produjera, la gimnasta o grupo al que pertenezca, serán penalizadas con un punto menos en la nota final.