

NORMATIVA TÉCNICA DE GIMNASIA AERÓBIC 2007

- Fechas:
 - Campeonato de España y nacional de base.
 - Copa de España (propuesta):

Según calendario oficial de la Real Federación Española de Gimnasia.

- Sedes: por determinar

Campeonato Nacional de Base y Promoción

Grupos de Promoción (de 5 a 9 componentes)

- ✓ Cadetes 12 a 16 años (durante el año de competición)
- ✓ Juveniles 17 a 20 años (durante el año de competición)
- ✓ Adultos 21 años o más (durante el año de competición)

Base

- ✓ Alevines 10 a 11 años (durante el año de competición)
- ✓ Infantiles 12 – 14 años (durante el año de competición)

Campeonato de España

- ✓ Júnior 15 – 17 años (durante el año de competición)
- ✓ Senior 18 años o más (durante el año de competición)
- ✓ Primera 18 años o más (durante el año de competición)

En los grupos de promoción juveniles, podrán participar un máximo de 2 gimnastas cadetes.

En los grupos de promoción adultos podrán participar un máximo de 2 gimnastas juveniles.

En los tríos de categoría infantil podrá participar como máximo 1 gimnasta de edad alevín.

En los grupos de categoría infantil podrán participar como máximo 2 gimnastas de edad alevín.

En los tríos júnior podrá participar 1 gimnasta de edad infantil siempre que sea de último año.

En los grupos júnior podrán participar como máximo 2 gimnastas de edad infantil siempre que sean de último año.

En los tríos senior podrá participar 1 gimnasta de edad júnior.

En los grupos senior podrá participar un máximo de 2 gimnastas de edad júnior.

Los gimnastas que suban de categoría para hacer trío o grupo, podrán participar en la categoría que por edad les corresponda, pero no la misma modalidad en la hayan participado en la categoría superior.

Un mismo gimnasta no podrá participar en más de una pareja, trío o grupo.

Un gimnasta que participe en las categorías infantil, júnior, senior o primera, no podrá participar como integrante de un grupo de promoción.

En la primera categoría solo podrán participar gimnastas con 18 años de edad o más, durante el año de la competición.

Se establece una forma de ascenso y de descenso de categoría senior a primera categoría y viceversa:

- Pertenerán a la primera categoría los gimnastas que hayan tenido participación en Competiciones Oficiales Internacionales (campeonatos de Europa, del Mundo, World Games, World Series) durante el año 2006 por designación de la Real Federación Española de Gimnasia. En parejas o tríos esta participación será del 50 %.
 - El campeón de España de la categoría junior y senior ascenderá a primera categoría siempre y cuando participe en la misma modalidad, y en su caso además el que mayor puntuación hubiera obtenido en el Campeonato de España del año anterior.
 - En la modalidad grupos la plaza de grupo la ocupará el club.
 - Descenderá el que ocupe la octava posición de la final en primera categoría
- Se celebrará el Campeonato de España de Gimnasia Aeróbic para las categorías junior, senior y primera categoría, y el Campeonato Nacional de Base y Promoción para categorías alevín, infantil y grupos de promoción. Asimismo se realizará una clasificación de clubes en ambas competiciones.
 - El Campeonato Nacional de Base será final directa, con un único pase.
 - En el Campeonato de España (categorías junior, senior y primera) competirán en semifinal y final. A la final tendrán acceso los 8 primeros clasificados de la semifinal en cada categoría y modalidad. Se realizará semifinal en todas las categorías junior, senior y primera independientemente del número de inscritos.
 - Cada federación autonómica podrá inscribir cuantos participantes considere con nivel técnico necesario.
 - En los tríos se permite la inscripción de un (1) gimnasta reserva como máximo, y en los grupos se permite la inscripción de dos (2) gimnastas reserva como máximo.
 - El orden de paso de los gimnastas tanto de las semifinales como de las finales, se determinará por sorteo que será realizado tres semanas antes de la fecha de inicio de la competición.
 - En el caso de que en alguna categoría y modalidad estén inscritos menos de 3 participantes, estos pasarán a una clasificación única con la categoría de nivel superior (pero no a la inversa), y siempre dentro de la misma competición, pero deberán realizar su ejercicio de acuerdo a la normativa técnica aplicable a su edad.
 - Se competirá en el suelo oficial homologado de gimnasia aeróbic.
 - Durante la acreditación, los delegados deberán entregar tres copias de los elementos de dificultad de cada uno de los ejercicios en el modelo oficial de la Real Federación Española de Gimnasia.
 - Podrán participar gimnastas extranjeros con licencia homologada para el año en curso por la Real Federación Española de Gimnasia y optar al título de campeones de España siempre que lo hagan formando parte de una pareja, trío o grupo. El número máximo de gimnastas extranjeros en pista no podrá superar el 50 % del total de integrantes de la pareja, trío o grupo.
 - Los gimnastas extranjeros que participen en las categorías individuales no podrán tener acceso al título de campeón de España. En este caso se realizará una clasificación open entre los gimnastas extranjeros y los nacionales, recibiendo medalla los 3 primeros clasificados de las finales. Los extranjeros no ocuparán plaza de los 8 finalistas.
 - Los gimnastas extranjeros, independientemente de la categoría y modalidad en la que participen podrán optar a la clasificación de clubes.

- Se proclamarán campeones de España de cada categoría y modalidad el primer clasificado y recibirá medalla de oro. El segundo clasificado recibirá medalla de plata y el tercer clasificado medalla de bronce. En las modalidades individuales solo optarán a esta clasificación los gimnastas con nacionalidad española.

COPA DE ESPAÑA DE GIMNASIA AERÓBIC. OPEN DE ESPAÑA

- Se competirá en las categorías infantil, junior y senior
- Fecha de la competición: Según calendario oficial de la Real Federación Española de Gimnasia
- Lugar de celebración: por determinar
- Cada federación autonómica podrá inscribir a tantos participantes por categoría y modalidad como estime con nivel técnico suficiente.
- El orden de paso de los gimnastas se determinará por sorteo tres semanas antes de la fecha de inicio de la competición.
- La competición se desarrollará en una sola jornada con un solo pase por categoría y modalidad.
- Se participará en las siguientes modalidades:
 - Individual femenino
 - Individual masculino
 - Parejas mixtas
 - Tríos
 - Grupos
- Se proclamarán primer, segundo y tercer clasificado por categoría y modalidad, los tres primeros clasificados y recibirán medalla
- Durante la acreditación, los delegados deberán entregar tres copias de los elementos de dificultad de cada uno de los ejercicios en el modelo oficial de la Real Federación Española de Gimnasia.
- Se realizará asimismo una clasificación por federaciones autonómicas de la siguiente forma:
 - Para poder optar a esta clasificación, cada federación autonómica deberá participar con un mínimo de 3 ejercicios, independientemente de la categoría y/o modalidad.
 - Cada federación autonómica podrá elegir un máximo de 4 ejercicios de cualquier categoría y/o modalidad para el cómputo de la clasificación final autonómica.
 - Las federaciones autonómicas, mediante su delegado, deberán indicar en la acreditación, que ejercicios van a ser tomados en consideración para el cómputo de la clasificación final por autonomías, un mínimo de 3 y un máximo de 4.
 - La clasificación por federaciones autonómicas se calculará con la suma de las puntuaciones finales de los 3 ejercicios con mayor puntuación seleccionados previamente por las federaciones autonómicas.

SISTEMA DE PUNTUACIÓN DE LA CLASIFICACIÓN DE CLUBES

Se efectuará clasificaciones de clubes tanto para el campeonato Nacional de base y promoción como para el campeonato de España de Aeróbic. Obtendrán trofeo los tres primeros clubes clasificados según la puntuación obtenida basada en los criterios que se expondrán a continuación, en las siguientes categorías:

Campeonato Nacional de Base y Promoción

- ✓ Grupos de promoción
- ✓ Alevín
- ✓ Infantil

Campeonato de España

- ✓ Júnior
- ✓ Senior
- ✓ Primera

Para puntuar, los clubes deberán participar con al menos 3 ejercicios diferentes. Para que haya participación de clubes tendrá que haber como mínimo 3 participaciones de diferentes clubes.

Los clubes deberán, elegir durante la reunión de delegados de la competición, a través del delegado de cada federación autonómica, y el modelo oficial que se adjunta, los integrantes de su club por categoría y modalidad para el cómputo de la clasificación de clubes. Podrán elegir un máximo de 4 ejercicios diferentes, y se desechará el que tenga la peor puntuación.

Se sumarán las 3 notas más altas de los ejercicios seleccionados. El club con mayor puntuación alcanzará la primera posición. En caso de empate, resultará vencedor el club que tenga mayor nota en uno de sus 3 ejercicios seleccionados.

Se computarán las notas de las semifinales.

CATEGORIA ALEVÍN

Categorías	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Individuales (masculino y femenino juntos) ▪ Tríos ▪ Grupos
Excepciones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No aterrizajes en push up de 1 brazo ▪ No soportes en 1 brazo ▪ No push ups 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
Elementos obligatorios*	<ul style="list-style-type: none"> ▪ A101 Straddle Push up (push up piernas abiertas) ó A102 1 leg push up (push up con 1 pierna) ▪ B102 Straddle support ó B173 Straddle V support ▪ C262 Salto agrupado ó C263 ½ giro salto agrupado ▪ D181 Spagat en el suelo ó D183 Split roll
Máximo valor de los elementos permitido	<ul style="list-style-type: none"> ▪ De 0,1 a 0,4 y 1 elemento de 0,5 permitido (opcional)
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 ▪ No se dará valor a las combinaciones realizadas
Elevaciones / figuras	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1
Vestuario	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Según código FIG ▪ Uso opcional de medias en mujeres
Deducciones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1,0 punto por más de 1 elemento de mayor valor de 0,5 y por elementos de valor superior a 0,5 (cada uno) ▪ 1,0 punto por elementos en 1 brazo (soporte, push up y aterrizaje) ▪ 1,0 punto por falta de grupo (A, B, C, D) ▪ 1,0 punto por más de 4 elementos en el suelo cada uno ▪ 1,0 punto por repetición de nombre base de elemento cada uno ▪ 1,0 punto por más de 6 elementos cada uno ▪ 1,0 punto por aterrizajes a push up cada uno ▪ 1,0 punto por más de 1 aterrizaje a split cada uno ▪ 1,0 punto por cada elemento obligatorio faltante ▪ 0,5 puntos por falta de la elevación o por cada elevación de más (juez responsable)

* Elementos obligatorios: Se deberá escoger solo UN ELEMENTO DE CADA GRUPO de los listados (por ejemplo el A101 ó el A102)

CATEGORIA INFANTIL

Categorías	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Individuales (masculino y femenino juntos) ▪ Parejas mixtas ▪ Tríos ▪ Grupos
Excepciones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No aterrizajes en push up de 1 brazo ▪ No soportes en 1 brazo ▪ No push ups 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
Elementos obligatorios*	<ul style="list-style-type: none"> ▪ A101 Push up de tríceps (piernas juntas) ó A132 Hinge push up (push up bisagra) ▪ B102 Straddle support ó B103 Straddle support ½ giro ▪ C103 Air turn ó C104 1 ½ giro air turn ▪ D213 Pasada de sapo (pancake)
Máximo valor de los elementos permitido	<ul style="list-style-type: none"> ▪ De 0,1 a 0,5 permitido un elemento de 0,6 y uno de 0,7
Elementos en el suelo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Máximo 6
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"> ▪ 2 elemento de cada grupo
Combinaciones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los elementos obligatorios deberán realizarse de forma aislada ▪ No se dará valor a las combinaciones realizadas
Elevaciones / figuras	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1
Vestuario	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Según código FIG
Deducciones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1,0 punto por más de 1 elemento de mayor valor de 0,6 / 0,7 y elementos de valor superior a 0,7 (cada uno) ▪ 1,0 punto por elementos en 1 brazo (soporte, push up o aterrizaje) cada uno ▪ 1,0 punto por falta de grupo (A, B, C, D) cada uno ▪ 1,0 punto por más de 6 elementos en el suelo cada uno ▪ 1,0 punto por repetición de nombre base de elemento cada uno ▪ 1,0 punto por más de 8 elementos cada uno ▪ 1,0 punto por más de 1 aterrizaje a push up cada uno ▪ 1,0 punto por más de 1 aterrizaje a split cada uno ▪ 1,0 punto por cada elemento obligatorio faltante ▪ 0,5 puntos por falta de la elevación o por cada elevación de más (juez responsable)

* Elementos obligatorios: Se deberá escoger solo UN ELEMENTO DE CADA GRUPO de los listados (por ejemplo el B102 ó el B103)

CATEGORIA JÚNIOR

Categorías	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Individuales masculino ▪ Individual femenino ▪ Parejas mixtas ▪ Tríos ▪ Grupos
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 45 segundos (+ / - 5 segundos)
Número total de dificultades	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 10
Elementos obligatorios	<ul style="list-style-type: none"> ▪ A143 Wenson push up ó A144 Lifted wenson ▪ B104 Straddle support 1/1 turn ó B105 Straddle support 1 ½ turn ▪ C383 Straddle jump ó C384 ½ giro Straddle jump ▪ D183 Free Vertical split
Máximo valor de los elementos permitido	<ul style="list-style-type: none"> ▪ De 0,1 a 0,6 permitido 1 elemento de valor 0,7 y otro de 0,8
Elementos en el suelo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Máximo 6
Aterrizajes en Push up	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Máximo 1
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"> ▪ 2 elementos de cada grupo
Combinaciones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los elementos obligatorios deberán realizarse de forma aislada
Elevaciones / figuras	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2
Vestuario	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Según código de la FIG
Deducciones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1,0 punto por más de 1 elemento de mayor valor de 0,7 / 0,8 y por cada elemento de valor superior a 0,8 ▪ 1,0 punto por cada elemento aterrizando en push up de 1 brazo ▪ 1,0 punto por falta de grupo (A, B, C, D) ▪ 1,0 punto por más de 6 elementos en el suelo cada uno ▪ 1,0 punto por repetición de nombre base de elemento cada uno ▪ 1,0 punto por más de 10 elementos cada uno ▪ 1,0 punto por más de 1 aterrizaje a push up cada uno ▪ 1,0 punto por cada elemento obligatorio faltante ▪ 0,5 puntos por falta de la elevación o por cada elevación de más (juez responsable)

* Elementos obligatorios: Se deberá escoger solo UN ELEMENTO DE CADA GRUPO de los listados (por ejemplo el C383 ó el C384)

CATEGORÍA SENIOR Y PRIMERA CATEGORÍA

Será de aplicación en esta categoría y en todas las modalidades, el código de puntuación de Aeróbic de la FIG para el ciclo olímpico 2005 – 2008 con todas las posibles modificaciones y actualizaciones que realice la FIG

GRUPOS DE PROMOCIÓN

Categorías	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grupos (de 5 a 9 componentes)
Duración de la música	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 minuto 45 segundos (+ / - 5 segundos)
Número total de dificultades	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 8 máximo
Elementos en el suelo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Máximo 6
Aterrizajes en Push up	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Máximo 1
Aterrizajes en Split	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Máximo 2
Lista de elementos (Grupo 1, 2, 3, 4 y 5)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 elemento de cada grupo
Combinaciones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No se dará valor a las combinaciones realizadas
Elevaciones / figuras	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2
Vestuario	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Según código de la FIG
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 cada elemento aterrizando en push up de 1 brazo ▪ 1,0 punto por falta de grupo (1, 2, 3, 4 y 5) ▪ 1,0 punto por más de 6 elementos en el suelo cada uno ▪ 1,0 punto por repetición de elemento cada uno ▪ 1,0 punto por más de 8 elementos cada uno ▪ 0,5 puntos por falta de la elevación o por cada elevación de más (juez responsable)

Lista de elementos de promoción

GRUPO 1 - FUERZA DINÁMICA

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

VALOR 0.1	VALOR 0.2
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
VALOR 0.3	VALOR 0.4
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

VALOR 0.1	VALOR 0.2
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°
VALOR 0.3	VALOR 0.4
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 - EQUILIBRIOS Y GIROS

VALOR 0.1	VALOR 0.2
Passé cerrado pie plano	Pierna extendida atrás (45°) pie plano
Pie plano con pierna libre a 45° grados	
VALOR 0.3	VALOR 0.4
Piruetta ½ giro	Piruetta 1 giro
Pie plano pierna libre a 90°	Cogida de pierna a 120° o más
Escala sagital	

Requerimientos mínimos para el grupo 4:

1. Mantener la dificultad estática un mínimo de 2 segundos
2. Giros completos (medios o enteros)

GRUPO 5 - FLEXIBILIDAD Y OTROS

VALOR 0.1	VALOR 0.2
Tendido supino pierna a 90° otra extendida	Tendido supino pierna a 135°
Posición pike sentado en el suelo (45°)	Círculos con las piernas a 135° ½ giro
Posición straddle sentado en el suelo(45°)	Posición pike o straddle completa inversa
2 Kicks sagitales a 90°	Patada en abanico 135°
	4 Kicks sagitales a 90° ó 2 Kicks sagitales a 135°
VALOR 0.3	VALOR 0.4
Sagital split	1 Giro en spagat sagital
Frontal split	Pasada de sapo (pancake)
Vertical Split sin apoyo a 135°	Vertical Split con apoyo a 180°
Tendido supino pierna a 180°	4 Kicks sagitales a más de 135° (cabeza)
4 Kicks sagitales a 135° ó 2 Kicks sagitales a más de 135° (cabeza)	

Requerimientos mínimos para el grupo 5:

1. Realizar el ángulo requerido como mínimo en cada elemento
Círculos (rotaciones) completas de piernas.

HOJA DE SELECCIÓN DE GIMNASTAS POR AUTONOMIAS COPA DE ESPAÑA

FEDERACIÓN AUTONÓMICA

Participantes seleccionados:

	Nombre y apellidos	Categoría	Modalidad
1)			
2)			
3)			
4)			

Fecha y firma:

HOJA DE SELECCIÓN DE GIMNASTAS PARA LA COMPETICIÓN DE CLUBES

NOMBRE DEL CLUB

FEDERACIÓN AUTONÓMICA

COMPETICION

Campeonato de España Campeonato Nacional de base

Participantes seleccionados:

Nombre y apellidos	Categoría	Modalidad
1)		
2)		
3)		
4)		

Fecha y firma:



LISTA DE ELEMENTOS DE DIFICULTAD



Federación:

Club:

Categoría:

Modalidad:

Gimnastas:

No	Número del Elemento	Grupo	Descripción del Elemento	Símbolo	Elemento de suelo	Aterrizaje en split	Aterrizaje en push up	Valor
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
TOTAL								