



## 1. GENERALIDADES

Podrán participar todas las entidades legalmente constituidas, inscritas en deporte escolar en la Diputación Foral correspondiente.

Cada entidad podrá inscribir el número de gimnastas por categoría que desee.

En aquellos casos extraordinarios, no contemplados en esta normativa técnica, se aplicará lo estipulado para tal efecto el reglamento general de competición de la federación correspondiente y/o el código de puntuación de Gimnasia Aeróbica de la FIG.

## 2. INSCRIPCIONES

### 2.1 GIMNASTAS

Las categorías Benjamín, Alevín, Infantil y Cadete han de estar inscritas en Diputación en deporte escolar.

Las categorías Juvenil y Sénior no se inscriben en Diputación, pero sí compiten.

Sólo las categorías Alevín e Infantil podrán participar en los Juegos Escolares de Euskadi.

En los grupos, aerodance y aerostep podrán inscribirse un máximo de 2 gimnastas del último año de la categoría inmediatamente inferior (excepción; los grupos alevines que quieran participar en los JJEE de Euskadi no podrán tener gimnastas benjamines, ya que no pueden participar en esta competición).

En las parejas y tríos podrá inscribirse un máximo de 1 gimnasta del último año de la categoría inmediatamente inferior (excepción; parejas y tríos que quieran participar en los JJEE de Euskadi no podrán tener gimnastas benjamines).

Cada entidad podrá participar con cuantos gimnastas individuales, parejas, tríos o grupos desee. En caso de participar equipos (parejas, tríos, grupos) en la misma categoría, se diferenciarán con letra. Ejemplo; trío A, trío B, trío C, etc., de la entidad correspondiente.

Podrá inscribirse 1 gimnasta de reserva en la modalidad de pareja y trío y un máximo de 2 en los grupos, aerodance y aerostep.

Un/una mismo/misma gimnasta no puede participar 2 veces en la misma modalidad, es decir, no puede ser gimnasta en el grupo A y en el grupo B de su entidad.

Un/una mismo/misma gimnasta puede participar como máximo en 3 modalidades diferentes (ejemplo; Individual, trío y aerodance).

## **2.2 CATEGORÍAS**

Categoría Benjamín: nacidos en 2011 y 2010

Categoría Alevín: nacidos en 2009 y 2008

Categoría Infantil: nacidos en 2007 y 2006

Categoría Cadete: nacidos en 2005 y 2004

Categoría Juvenil: nacidos en 2002 y 2003

Categoría Sénior: nacidos en 2000 y anteriores

## **2.3 MODALIDADES**

Individual Masculino/Femenino

Parejas

Tríos

Grupos (de 4 a 8 componentes)

Aerodance (grupos de 5 a 8 componentes)

Aerostep (grupos de 5 a 8 componentes). Pueden usar sus propios steps o preguntar a la organización si se pueden usar los de la instalación si los hubiere.

Las parejas, tríos y grupos pueden ser masculinos, femeninos y mixtos.

## **2.4 JJEE DE EUSKADI**

Deberá haber al menos 2 provincias representando a la misma modalidad y categoría para que haya competición.

Deberá haber 3 o más entidades diferentes en la misma modalidad y categoría para que haya competición.

Las/os gimnastas deberán haber participado en las fases que determine su Provincia para poder participar en los JJEE de Euskadi.

No habrá posibilidad de hacer 2º pase con las reservas.

## **3 PROGRAMA TÉCNICO**

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 todas las categorías y en todas las modalidades, el código de puntuación de Aeróbic de la FIG para el ciclo olímpico 2017-2020 con todas las posibles modificaciones y actualizaciones que realice la FIG.

**PROGRAMAS TÉCNICOS 2017-2018****CATEGORÍA BENJAMÍN Y ALEVÍN**

<b>Excepciones</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• No aterrizajes en push up de 1 brazo</li><li>• No push up de 1 brazo</li></ul>
<b>Duración de la música</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 minuto 15 segundos (+/- 5 segundos)</li></ul>
<b>Número de dificultades</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 6 máximo</li></ul>
<b>Dificultades</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• En parejas/tríos todos los competidores deberán realizar la misma dificultad al mismo tiempo</li><li>• En grupos deberán realizar la misma dificultad, al mismo tiempo ó en canon</li></ul>
<b>Elementos en el suelo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Máximo 4</li></ul>
<b>Aterrizajes en Push up del grupo C</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 0 para categoría benjamín</li><li>• 1 máximo para categoría alevín</li></ul>
<b>Aterrizajes en Split</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Máximo 1</li></ul>
<b>Valor de los elementos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• De 0,1 a 0,4 según la lista de elementos (1 elemento de 0,5 permitido)</li></ul>
<b>Lista de elementos (Grupo A, B, C y D)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 elemento de cada grupo como mínimo</li></ul>
<b>Combinaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• No se dará valor a las combinaciones realizadas</li></ul>
<b>Repetición de elementos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se permite realizar elementos de la misma familia, pero no el mismo elemento</li></ul>
<b>Elementos acrobáticos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Categoría benjamín; A1, A2 y A3 (según código FIG)</li><li>• Categoría alevín; A1 hasta A6 (según código FIG)</li><li>• EL RESTO DE ACROBÁTICOS ESTARÁN PROHIBIDOS</li></ul>
<b>Elevaciones/Figuras</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Máximo 1 (opcional). Teniendo en cuenta el valor si lo tuviera según las características del código FIG 2017-2020</li></ul>
<b>Vestuario</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Según código de la FIG</li><li>• Uso opcional de medias en mujeres de categoría benjamín</li><li>• Resto de categorías, medias obligatorias</li></ul>
<b>Espacio</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 7x7 para individuales, parejas y tríos</li><li>• 10x10 para grupos</li></ul>
<b>Deducciones (Juez de dificultad)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1,0 punto por cada elemento realizado no incluido en la lista de elementos</li><li>• 1,0 punto por elemento aterrizando a push up de 1 brazo (cada vez)</li><li>• 1,0 punto por push up de 1 brazo</li><li>• 1,0 punto por más de 6 elementos (cada vez)</li><li>• 1,0 punto por más de 2 elementos de valor mayor a 0,4</li><li>• 1,0 punto por falta de grupo (A, B, C y D) en composición, no por elemento mal ejecutado</li><li>• 1,0 punto por más de 4 elementos en el suelo (cada vez)</li><li>• 1,0 punto por repetición de elemento idéntico (cada vez)</li><li>• 1,0 punto por más de 1 aterrizaje a Split (cada vez)</li><li>• 1,0 punto por aterrizajes en push up (cada vez)</li></ul>
<b>Deducciones (Juez Responsable)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 0,5 puntos por más de 1 elevación (cada vez)</li><li>• 1,0 punto por elemento acrobático prohibido</li></ul>

**CATEGORÍA INFATIL, CADETE, JUVENIL Y SENIOR**

<b><i>Excepciones</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No aterrizajes en push up de 1 brazo</li> </ul>
<b><i>Duración de la música</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 minuto 20 segundos (+/- 5 segundos)</li> </ul>
<b><i>Número de dificultades</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 máximo</li> </ul>
<b><i>Dificultades</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En parejas/tríos todos los competidores deberán realizar la misma dificultad al mismo tiempo</li> <li>• En grupos deberán realizar la misma dificultad, al mismo tiempo ó en canon</li> </ul>
<b><i>Elementos en el suelo</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Máximo 5</li> </ul>
<b><i>Aterrizajes en Push up del grupo C</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Máximo 1</li> </ul>
<b><i>Aterrizajes en Split</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Máximo 1</li> </ul>
<b><i>Valor de los elementos</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De 0,1 a 0,5 según la lista de elementos</li> <li>• Un elemento del código FIG de valor 0,6 como máximo</li> </ul>
<b><i>Lista de elementos (Grupo A, B, C y D)</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 elemento de cada grupo como mínimo</li> </ul>
<b><i>Combinaciones</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No se dará valor a las combinaciones realizadas</li> </ul>
<b><i>Repetición de elementos</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se permite realizar elementos de la misma familia, pero no el mismo elemento</li> </ul>
<b><i>Elementos acrobáticos</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permitidos todos los acrobáticos A1 hasta A7 (según código FIG)</li> </ul>
<b><i>Elevaciones/Figuras</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Máximo 1 (opcional). Teniendo en cuenta el valor si lo tuviera según las características del código FIG 2017-2020</li> </ul>
<b><i>Vestuario</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Según código de la FIG</li> </ul>
<b><i>Espacio</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7x7 para individuales</li> <li>• 10x10 para parejas, tríos y grupos</li> </ul>
<b><i>Deducciones (Juez de dificultad)</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1,0 punto por cada elemento realizado no incluido en la lista de elementos</li> <li>• 1,0 punto por elemento aterrizando a push up de 1 brazo (cada vez)</li> <li>• 1,0 punto por más de 8 elementos (cada vez)</li> <li>• 1,0 punto por más de 2 elementos de valor mayor a 0,5</li> <li>• 1,0 punto por falta de grupo (A, B, C y D) en composición, no por elemento mal ejecutado</li> <li>• 1,0 punto por más de 5 elementos en el suelo (cada vez)</li> <li>• 1,0 punto por repetición de elemento idéntico (cada vez)</li> <li>• 1,0 punto por más de 1 aterrizaje a Split (cada vez)</li> <li>• 1,0 punto por aterrizajes en push up (cada vez)</li> </ul>
<b><i>Deducciones (Juez Responsable)</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,5 puntos por más de 1 elevación (cada vez)</li> <li>• 1,0 punto por elemento acrobático prohibido</li> </ul>



## LISTA DE ELEMENTOS

Para todos los elementos se aplicarán los mismos requerimientos mínimos del código de puntuación de gimnasia aeróbica.

### GRUPO A – FUERZA DINÁMICA

- Elementos del código de puntuación de gimnasia aeróbica de la FIG (valor 0,1 a 0,6 según categorías)
- 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 B – FUERZA ESTÁTICA

- Elementos del código de puntuación de gimnasia aeróbica de la FIG (valor 0,1 a 0,6 según categorías)
- Otros elementos:
  - Mantener en push up 1 mano y 2 pies Valor 0,1
  - Apoyo en L pies en el suelo Valor 0,1
  - Stradle support 1 mano delante otra detrás (talón al 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 C – SALTOS

- Elementos del código de puntuación de gimnasia aeróbica de la FIG (valor 0,1 a 0,6 según categorías)

### GRUPO D – EQUILIBRIOS, GIROS, FLEXIBILIDAD Y OTROS

- Elementos del código de puntuación de gimnasia aeróbica de la FIG (valor 0,1 a 0,6 según categorías)
- Otros elementos:
  - Tendido supino pierna 180º Valor 0,1
  - Pie plano pierna libre a 90º Valor 0,1
  - Vertical Split sin apoyo a 135º Valor 0,1
  - Escala sagital Valor 0,2
  - Equilibrio a 135º o más Valor 0,3
  -

## DESCRIPCIÓN DE OTROS ELEMENTOS NO INCLUIDOS EN EL CÓDIGO

### GRUPO A – FUERZA DINÁMICA

#### VALOR 0,1

##### *Caída libre desde lunge*

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

#### VALOR 0,2

##### *Flexión pliométrica con pies en el suelo*

- 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 – FUERZA ESTÁTICA

#### VALOR 0,1

##### *Mantener push-up 1 mano/2 pies*



##### *L con pies en el suelo*



##### *Stradle support 1 mano delante y otra detrás, con 1 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.

#### VALOR 0,2

##### *Apoyo lateral 1 mano 1 pie elevados*



##### *Mantener push-up 1 mano 1 pie elevados*



#### VALOR 0,3

##### *Doble wenson estática*

- Mantener 2" con las 2 piernas situadas en la posición de wenson en los brazos.



## GRUPO 4 – EQUILIBRIO, GIROS, FLEXIBILIDAD Y OTROS

---

### VALOR 0,1

*Tendido supino pierna 180º (mantener 2'')*



*Pie plano pierna libre 90º (mantener 2'')*



*Vertical Split sin apoyo a 135º*



### VALOR 0,2

*Escala sagital (mantener 2'')*



### VALOR 0,3

*Equilibrio 135º o más (mantener 2'')*



**AERODANCE**

<b>Definición</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Coreografía grupal utilizando movimientos aeróbicos con estilo de DANZA.</li> <li>● La rutina debe incluir de 32 a 64 tiempos de STREETDANCE, como 2º estilo.</li> <li>● La rutina puede incluir elementos acrobáticos y/o de dificultad, pero no recibirán ningún valor.</li> </ul>
<b>Duración de la música</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Categoría benjamín y alevín; 1 minuto 15 segundos (+/- 5 segundos)</li> <li>● Resto categorías; 1 minuto 20 segundos (+/- 5 segundos)</li> </ul>
<b>Participantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● De 5 a 8 participantes en todas las categorías</li> </ul>
<b>Música</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cualquier estilo de música</li> </ul>
<b>Elementos acrobáticos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Permitidos todos los acrobáticos A1 hasta A7 (según código FIG)</li> <li>● 2 elementos acrobáticos realizados en combinación (=serie), pueden realizarse al MISMO TIEMPO.</li> <li>● 3 series como máximo en toda la rutina.</li> </ul>
<b>Elevaciones/Figuras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Máximo 1 (opcional) sin valor</li> </ul>
<b>Vestuario</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Según código de la FIG</li> <li>● Se permite el uso de maillot y medias</li> </ul>
<b>Espacio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 10x10</li> </ul>
<b>Deducciones (Juez Responsable)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0,5 puntos por más de 1 elevación (cada vez)</li> <li>● 0,5 puntos por más de 2 elementos acrobáticos en combinación (cada vez)</li> <li>● 0,5 puntos por más de 3 series acrobáticas (cada vez)</li> </ul>

**AEROSTEP**

<b>Definición</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Coreografía grupal utilizando pasos básicos con movimientos de brazos usando equipamiento (STEP)</li> <li>● La rutina <b>NO</b> puede incluir elementos acrobáticos ni de dificultad</li> </ul>
<b>Duración de la música</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Categoría benjamín y alevín; 1 minuto 15 segundos (+/- 5 segundos)</li> <li>● Resto categorías; 1 minuto 20 segundos (+/- 5 segundos)</li> </ul>
<b>Participantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● De 5 a 8 participantes en todas las categorías</li> </ul>
<b>Música</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cualquier estilo de música</li> </ul>
<b>Elevaciones/Figuras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Máximo 1 (opcional) sin valor</li> <li>● Lift con propulsión está prohibido</li> </ul>
<b>Vestuario</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Según código de la FIG</li> <li>● Se permite el uso de maillot y medias</li> </ul>
<b>Espacio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 10x10</li> </ul>
<b>Deducciones (Juez Responsable)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0,5 puntos por más de 1 elevación (cada vez)</li> <li>● 0,5 puntos por elementos acrobáticos/dificultades (cada vez)</li> <li>● 0,5 puntos por movimientos prohibidos (cada vez)</li> </ul>