



## **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. DEPORTISTAS**

### **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 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.

## 2.2 CATEGORÍAS

Categoría Benjamín: nacidos en 2006 y 2007

Categoría Alevín: nacidos en 2004 y 2005

Categoría Infantil: nacidos en 2002 y 2003

Categoría Cadete: nacidos en 2000 y 2001

Categoría Juvenil: nacidos en 1998 y 1999

Categoría Sénior: nacidos en 1997 y anteriores

## 2.3 MODALIDADES

Individual Masculino

Individual 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 suplentes.**

**PROGRAMAS TÉCNICOS 2015-2016**

CATEGORÍA	BENJAMÍN (9-10 años) 2006 y 2007	ALEVÍN (11-12 años) 2004 y 2005	INFANTIL (13-14 años) 2002 y 2003	CADETE (15-16 años) 2000 y 2001	JUVENIL (17-18 años) 1998 y 1999	SENIOR +18 años 1997 y anteriores
DURACIÓN MÚSICA	1,30" (+/- 5 segundos)	1,30" (+/- 5 segundos)	1,30" (+/- 5 segundos)	1,30" (+/- 5 segundos)	1,30" (+/- 5 segundos)	1,30" (+/- 5 segundos)
ESPACIO	7X7 I,P,TR 10X10 GR	7X7 I, P, TR 10X10 GR	7X7 I, P, TR 10X10 GR	7X7 I 10X10 P, TR, GR	10X10 I, P, TR, GR	10X10 I, P, TR, GR
Nº DIFICULTADES	6	6	7	7	8	8
DIFICULTADES	En parejas y tríos todos los competidores deberán realizar la misma dificultad al mismo tiempo En grupos todos los competidores deberán realizar la misma dificultad, al mismo tiempo o en canon					
VALOR MÁXIMO	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4 Dos elementos de código FIG de 0,5, máx.	
ELEMENTOS SUELO (Máx.)	4	4	4	4	4	4
ELEVACIONES	1	1	1	2	2	2
GRUPOS	1 elemento de cada grupo como mínimo					
COMBINACIONES	No se dará valor a las combinaciones realizadas					
REPETICIÓN DE ELEMENTOS	Se permite realizar elementos de la misma familia pero con distinto nombre base Ejemplo; agrupado y cosaco, sí está permitido. Agrupado y agrupado a split, no está permitido					
VESTUARIO	Según código FIG Uso opcional de medias en mujeres en categoría benjamín y alevín					
PROHIBICIONES	Caída a push-up Caída a split Push-up de 1 br	Caída a push-up Caída a split Push-up de 1 br	Caída a push-up Caída a split (máx. 1) Push-up de 1 br	Caída a push-up Caída a split (máx. 1) Push-up de 1 br	Caída a push-up (máx. 1) Caída a split (máx. 2)	Caída a push-up (máx. 1) Caída a split (máx. 2)
DEDUCCIONES JUEZ DIFICULTAD	* 1,0 Punto por cada elemento realizado no incluido en la lista de elementos. * 1,0 Punto por falta de grupo en el ejercicio. * 1,0 Punto por repetición de elemento con el mismo nombre base. * 1,0 Punto por mas aterrizajes a push-up de los permitidos (cada vez)			* 1,0 Punto por más elementos de los permitidos (cada vez). * 1,0 Punto por más elementos de suelo de los permitidos (cada vez). * 1,0 Punto por más aterrizajes a split de los permitidos (cada vez). * 1,0 Punto por más elementos de push-up de 1 brazo de los permitidos (cada vez).		
ACROBÁTICOS	Máx. 1	Máx. 1	Máx. 2	Máx. 2	Máx. 2	Máx. 2
	Permitidos los acrobáticos A1, A2 y A3			Permitidos los acrobáticos del A1 al A7		
DEDUCCIONES JUEZ RESPONSABLE	Según código FIG ● <b>Ficha incorrecta; -0.5</b>					

## LISTA DE ELEMENTOS

Para todos los elementos se aplicarán los mismos requerimientos mínimos del Código de Puntuación de Gimnasia Aeróbica.

### GRUPO 1 – FUERZA DINÁMICA

Elementos del Código de Puntuación de Gimnasia Aeróbica de la FIG de valor 0,1 a 0,4

#### Otros elementos

☞ Flexión de rodillas	Valor 0,1
☞ Flexión lateral de rodillas	Valor 0,1
☞ Flexión wenson de rodillas	Valor 0,1
☞ Caída libre desde de pie en lunge (fondo)	Valor 0,1
☞ Forma en A con piernas separadas	Valor 0,1
☞ Flexión pliométrica de rodillas	Valor 0,1
☞ V elevada	Valor 0,1
☞ Desde fondo círculo de 1 pierna	Valor 0,1
☞ Flexión wenson lateral de rodillas	Valor 0,1
☞ Caída libre desde de pie	Valor 0,2
☞ Forma en A con piernas juntas	Valor 0,2
☞ Flexión Pliométrica con pies en el suelo	Valor 0,2
☞ De V elevada a posición supina	Valor 0,2
☞ Desde push-up círculo de 1 pierna	Valor 0,2
☞ Forma en A solo pies	Valor 0,3

### GRUPO 2 – FUERZA ESTÁTICA

Elementos del Código de Puntuación de Gimnasia Aeróbica de la FIG de valor 0,1 a 0,4

#### Otros elementos

☞ Apoyo lateral con 1 mano	Valor 0,1
☞ Mantener en push-up 1 mano 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
☞ Sentados posición V abierta	Valor 0,1
☞ Apoyo lateral 1 mano 1 pie	Valor 0,2
☞ Mantener en push-up 1 mano 1 pie	Valor 0,2
☞ Sentados posición V cerrada	Valor 0,2
☞ Doble wenson elevada estática	Valor 0,3

**GRUPO 3 – SALTOS**

---

Elementos del Código de Puntuación de Gimnasia Aeróbica de la FIG de valor 0,1 a 0,4

**Otros elementos**

☞ Caballito con 1 giro	Valor 0,1
☞ Salto desde 2 pies a más de 90º	Valor 0,1
☞ Hitch-kick	Valor 0,1
☞ Salto vertical ½ giro	Valor 0,2

**GRUPO 4 – EQUILIBRIOS, GIROS, FLEXIBILIDAD Y OTROS**










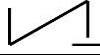








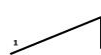





---

Elementos del Código de Puntuación de Gimnasia Aeróbica de la FIG de valor 0,1 a 0,4

**Otros elementos**

☞ Tumbada supino pierna mínimo a 135º	Valor 0,1
☞ Pirueta ½ giro	Valor 0,1
☞ Pie plano pierna libre en passé	Valor 0,1
☞ Pie plano pierna libre a 90º	Valor 0,1
☞ Vertical Split sin apoyo a 135º	Valor 0,2
☞ Escala sagital	Valor 0,2
☞ Equilibrio 135º o más	Valor 0,3

**RESUMEN Y SÍMBOLOS OTROS ELEMENTOS ESCOLARES**

GRUPO 1 - FUERZA DINÁMICA							
		0,1		0,2		0,3	
FAMILIA	N. BASE	DESCRIPCIÓN	SÍMBOLO	DESCRIPCIÓN	SÍMBOLO	DESCRIPCIÓN	SÍMBOLO
PUSH-UP	push-up	Flexión de rodillas					
	wenson	Flexión de rodillas lateral					
	wenson	Flexión de rodillas wenson		Flexión de rodillas wenson lateral			
CAIDA	caída libre	Caída libre desde lunge		Caída libre desde de pie			
PLIOMÉTRICOS	forma en A	Forma en A piernas separadas		Forma en A con piernas juntas		Forma en A solo pies	
	pliométrico	Flexión pliométrica de rodillas		Flexión pliométrica con pies en el suelo			
SOPORTE EXPLOSIVO		V elevada		De V elevada a posición supina			
CÍRCULOS		Círculo de pierna desde fondo		Círculo de pierna desde push-up			
GRUPO 2 - FUERZA ESTÁTICA							
		0,1		0,2		0,3	
FAMILIA	N. BASE	DESCRIPCIÓN	SÍMBOLO	DESCRIPCIÓN	SÍMBOLO	DESCRIPCIÓN	SÍMBOLO
ISOMÉTRICO		Apoyo lateral con 1 mano		Apoyo lateral 1 mn 1 pie elevados			
		Mantener push-up 1 mano		Mantener push-up 1 mn 1 pie elevados			
STRADLE Y L SUPPORT	stradle	Stradle con 1 talón al suelo					
	L	L con pies en el suelo					
V SUPPORT		Sentados posición V abierta		Sentados posición V cerrada			
WENSON SUPPORT						Doble wenson estática	

GRUPO 3 – SALTOS

		0,1		0,2		0,3	
FAMILIA	N. BASE	DESCRIPCIÓN	SÍMBOLO	DESCRIPCIÓN	SÍMBOLO	DESCRIPCIÓN	SÍMBOLO
STRAIGHT	air turn			Salto vertical ½ giro			
BENT	tuck	Caballito con 1 giro					
SPLIT	split jump	Salto desde 2 pies a más de 90º					
SCISSORS		Hitch-kick					

GRUPO 4 - EQUILIBRIOS, GIROS, FLEXIBILIDAD Y OTROS

		0,1		0,2		0,3	
FAMILIA	N. BASE	DESCRIPCIÓN	SÍMBOLO	DESCRIPCIÓN	SÍMBOLO	DESCRIPCIÓN	SÍMBOLO
SPLIT		Tendido supino pierna mín. a 135º		Vertical split sin apoyo 135º			
TURN	turn	Pirqueta ½ giro					
BALANCE		Equilibrio en passé o pn 90º (2")		Escala sagital (2")		Equilibrio 135º o más (2")	
KICKS		4 patadas a 90º					

## DESCRIPCIÓN DE OTROS ELEMENTOS NO INCLUIDOS EN EL CÓDIGO

### GRUPO 1 – FUERZA DINÁMICA

#### VALOR 0,1

##### *Flexión de rodillas*

- Desde rodillas realizar una flexión. Los pies pueden estar o no levantados.



##### *Flexión de rodillas lateral*

- Realizar la flexión lateral A122 del código FIG, pero en apoyo de rodillas. Los pies pueden estar o no levantados. 4 fases.

##### *Flexión de rodillas wenson*

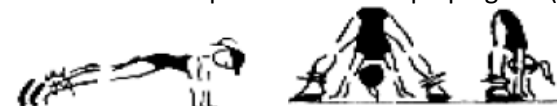
- Realizar la flexión wenson A142 del código FIG, pero en apoyo de rodillas. Los pies pueden estar o no levantados.

##### *Caída libre desde lunge*

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

##### *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 (60°).



##### *Flexión pliométrica de rodillas*

- Desde posición de push-up en rodillas, realizar una flexión de codos.
- Realizar un push-up pliométrico con rodillas apoyadas. Los pies pueden estar o no levantados.

##### *V elevada*

- Desde posición de sentados, una pierna doblada y la otra extendida, darse impulso y marcar la posición de V elevada.



##### *Círculo de pierna desde fondo*



#### VALOR 0,2

##### *Flexión de rodillas wenson lateral*

- Realizar la flexión A143 del código FIG, pero en apoyo sobre las rodillas. Los pies pueden o no estar levantados.

##### *Caída libre desde de pie*

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



*Forma en A con 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 (60º).



*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.

*De V elevada a posición supina*



**VALOR 0,3**

*Forma en A solo pies*

- Desde posición de push-up con brazos extendidos y piernas juntas, realizar una flexión de codos y aproximar las piernas a los brazos (sin mover los brazos), con fase aérea de piernas y con rodillas y brazos estirados, hasta alcanzar una posición del cuerpo plegada (60º).

**GRUPO 2 – FUERZA ESTÁTICA**

**VALOR 0,1**

*Apoyo lateral con 1 mano*



*Mantener push-up 1 mano*



*Sentados posición V abierta*



*L con pies en el suelo*



*Stradle con 1 talón al 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 mn 1 pie elevados*



*Mantener push-up 1 mn 1 pie elevados*



*Sentados posición V cerrada*



**VALOR 0,3**

Doble wenson estática

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

**GRUPO 3 – SALTOS**

**VALOR 0,1**

Caballito con 1 giro



Salto desde 2 pies a más de 90º



Hitch-kick



**VALOR 0,2**

Salto vertical ½ giro



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

**VALOR 0,1**

Tendido supino pierna mínimo 135º



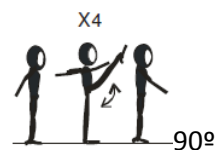
Pirqueta ½ giro



Equilibrio en passé o pie plano pierna libre 90º



4 patadas a 90º



**VALOR 0,2**

*Vertical Split sin apoyo a 135º*



*Escala sagital*



**VALOR 0,3**

*Equilibrio 135º o más*



### REQUERIMIENTOS AERODANCE

Coreografía de grupo (5 a 8 competidores; masculino, femenino o mixto) utilizando las secuencias de patrones de movimiento aeróbico a lo largo de la rutina con la integración de al menos 32 tiempos de un 2º estilo: Salsa, hip-hop, tango, funky, break-dance, flamenco, etc. La rutina debe incluir 4 elementos de familias de diferentes grupos, de los grupos C y D del código y de la presente normativa y puede incluir movimientos de otras disciplinas (sin uso excesivo), bien integrados en la coreografía.

#### VESTIMENTA

Apariencia atlética, pero diferente de categorías Individual, Parejas, Tríos y Grupos  
Ver apéndice VI código FIG

- No obstante, para facilitar la participación en esta modalidad **está permitido el uso de maillot.**

TIEMPO	ÁREA	LIFTS	DIFICULTAD	ARTÍSTICA	EJECUCIÓN	ACROBÁTICOS	RESPONSABLE
1'30" ± 5seg	10m x 10m	1	Máx. 2 pts.	10 pts.	10 pts	Combinaciones de 2 elementos acrobáticos máximo.	Según código FIG <b>Ficha incorrecta;</b> <b>-0.5</b>
			4 elementos de grupo C y D	Apéndice VI código FIG	Apéndice VI código FIG	Máximo 3 combinaciones de elementos acrobáticos.	

### REQUERIMIENTOS AEROSTEP

Coreografía de grupo (5 a 8 competidores; masculino, femenino o mixto) utilizando los pasos básicos de aeróbic y movimientos de brazos con el equipamiento (step), realizados con música. La rutina puede incluir elementos del código de puntuación FIG, realizados por 1 o más competidores (al mismo tiempo o consecutivamente), pero no recibirán ningún valor de dificultad.

TIEMPO	ÁREA	LIFTS	VESTIMENTA	ARTÍSTICA	EJECUCIÓN
1'30" ± 5seg	10m x 10m	1	Apariencia atlética, pero diferente de categorías aeróbicas. Ver Apéndice VII. <b>Está permitido el uso de maillot.</b>	10 pts.	10 pts
				Apéndice VII código FIG	Apéndice VII código FIG

## LISTA DE ELEMENTOS DE DIFICULTAD

CATEGORÍA:  
 MODALIDAD:  
 CLUB:  
 COMPETIDORES

FECHA:  
 FEDERACIÓN:



No	Grupo	Num. Elem.	Descripción del elemento	Elemento suelo	Aterrizaje push-up	Aterrizaje split	Símbolo	Valor
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
<b>TOTAL</b>								

PENALIZACIÓN JUEZ RESPONSABLE:	PENALIZACIÓN JUEZ DIFICULTAD:	NOTA JUEZ DIFICULTAD:
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------

