

## **NORMATIVA TÉCNICA ESCOLAR DE AEROBIC**

### NOMATIVA GENERAL

- Fecha de los campeonatos: 29 de mayo de 2011
- Juegos Deportivos Escolares de Euskadi.
- Dónde: Polideportivo de Abetxuko, Vitoria-Gasteiz

Las categorías y niveles se establecen por edades.

En el nivel escolar se realiza una coreografía de aerobio por grupos, tríos, individual o parejas con acompañamiento musical y en la que se combinan pasos básicos de aeróbico deportivo con elementos de dificultad de la lista de elementos específicos de escolares. Se considera este nivel como una progresión hacia el nivel aerobio de promoción.

*Si se participa en nivel promoción no se podrá participar en nivel escolar la misma temporada.*

#### **Categorías:**

- Alevín: nacidos/as en 1999/2000
- Infantil: nacidos/as en 1997-1998

#### **Modalidades:**

- Grupos de 5 a 12 integrantes (mixtos o no)
- Tríos (mixtos o no)
- Parejas (mixtos o no)

En el grupo infantil podrán participar un máximo de 2 deportistas de la categoría inferior siempre que hayan nacido en el último año de la misma.

#### **Normativa general**

- Área de competición: superficie lisa de 10 x 10 metros para grupos y tríos y de 7 x 7 metros para, individuales y parejas, delimitada por una línea de 5 cm de ancho integrada en el área de competición.
- La duración de los ejercicios será de 1 minuto 30 segundos a 1 minuto 50 segundos (según categoría). El ejercicio deber realizarse enteramente con música.
- La vestimenta se regirá por código Fig. (Las medias no serán obligatorias)
- Las zapatillas deberán ser blancas.

### Normativa técnica (Igual para todas las categorías)

- Se deberán realizar 1 o 2 elevaciones (según categoría) en todo el ejercicio y 2 interacciones físicas.
- Elevación: cuando una o más personas son levantadas 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 la elevación por el juez responsable.
- En las elevaciones permitidas según categoría se Permite realizar inversiones del cuerpo y movimientos prohibidos si la persona que la realiza, es la que está elevada y no tiene contacto con el suelo
- Interacción física: se define cuando dos 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 dificultades no se podrán hacer en interacción
- Las propulsiones están prohibidas. Propulsión: cuando una persona toma una posición aérea con ayuda de de otra persona (perdiendo el contacto físico con sus compañeros). El juez responsable penalizará con 1 punto cualquier tipo de propulsión.
- Deberán realizarse cinco formaciones diferentes como mínimo. El juez de artística deduce la falta/ausencia de alguna formación.
- Será obligatorio hacer cuatro ochos diferentes de pies y brazos.

**NOTA IMPORTANTE: PENALIZACIÓN DE 1 PUNTO POR FALTA DE GRUPO. SOLO SE APLICARÁ EN SU AUSENCIA Y NO POR UNA FALTA DE EJECUCIÓN.**

**NOTA IMPORTANTE: LAS ZAPATILLAS TIENEN QUE SER BLANCO PERO PODRAN SER DE CUALQUIER MODELO YA QUE ENTENDEMOS LA DIFICULTAD EN ENCONTRAR ZAPATILLAS**

#### Elementos de dificultad

Los elementos del nivel escolar se clasifican en 4 grupos:

GRUPO 1: Fuerza Dinámica

GRUPO 2: Fuerza Estática

GRUPO 3: Saltos

Grupo 4: Equilibrios y giros, Flexibilidad y otros

- Los elementos solo serán valorados cuando el elemento lo realicen todos los integrantes del grupo a la vez o de forma consecutiva (canon) pudiéndose realizar tanto a la derecha como 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.
- NO se permite el contacto físico durante la realización del elemento.
- Todos los elementos realizados deben ser diferentes.

- La nota de dificultad será la suma de los 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).
- No se podrán repetir los elementos con el mismo nombre base.
- La ausencia de patrón de brazos y piernas (cada vez). Se penalizará con 0,20.
- Se penalizará con un punto:
  - Realizar elementos no incluidos en la lista, ya sea por uno, varios o todos los integrantes del grupo.
  - Realizar más de los elementos permitidos.
  - Falta de elementos de alguno de los grupos.
  - Repetición de elementos.
  - Realizar elementos prohibidos (según código FIG), como por ejemplo:
    - Arqueos pronunciados de espalda (hipertensión zona lumbar)
    - Apoyos invertidos de manos superiores a 30 grados
    - pinos, saltos mortales, flic falc,...

## CÓDIGO DE INDUMENTARIA

### PERFIL

La impresión general debe ser una apariencia atlética apropiada y limpia

**1. El cabello debe estar bien fijado cerca de la cabeza (que no se mueva ni un pelo)**

**2. El competidor debe llevar zapatillas deportivas de aeróbic *blancas y Calcetines blancos que deben poder ser visibles por los jueces***

3. La pintura corporal no está permitida. Maquillaje solo se autoriza para Mujeres y usado de forma moderada

4. Accesorios sueltos y adicionales al maillot no están permitidos

5. Taping de color piel está permitido

6. No debe llevarse joyería

### ATUENDO

1. El atuendo correcto de aeróbic debe estar confeccionado en material **no transparente y la ropa interior no debe mostrarse**

2. El atuendo para las mujeres puede ser con o sin manga larga. La manga larga acaba en la muñeca

3. Los maillots deben diseñarse de acuerdo con la introducción escrita CODIGO FIG

4. Atuendo para para hombres”: solo los ejemplos mostrados en el código “atuendo hombres están permitidos

5. Atuendos que representen guerra, violencia o temas religiosos están PROHIBIDOS

#### ATUENDO PARA LAS MUJERES

\_ Las mujeres deben llevar un maillot de una sola pieza con medias **O NO** de color piel o transparentes. **No está permitidos mallas de dos piezas o dos piezas unidas por tiras o bandas**

\_ El escote por delante y por detrás del maillot debe ser apropiado (no más que la mitad del esternón por delante y no más debajo de la línea de los omóplatos en la espalda)

\_ El corte del maillot a la altura de las piernas no debe ser más alto que la cadera y el borde no debe ser más alta de la cresta ilíaca

\_ El maillot debe cubrir completamente la entrepierna

#### TODO LO QUE ESTE FUERA DE ESTA NORMATIVA ESTARA PENALIZADO

|                       |      |
|-----------------------|------|
| VESTUARIO INCORRECTO  | 0.20 |
| VESTUARIO INAPROPIADO | 2.00 |

### CATEGORIA ALEVIN

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| Edad                               | 10-11 años   |
| Categorías                         | Parejas, tríos y grupos                                |
| Duración de la música              | 1.30 grupos parejas y tríos                            |
| Nº de elementos de dificultad      | 8  |
| Elementos obligatorios             | Piruetas ½ giro<br>Apoyo en L pies en el suelo         |
| Valor máximo de dif.               | 0.30   |
| Nº máximo de elementos en el suelo | 6  |
| Grupos                             | 1 elemento de cada grupo                               |
| Prohibiciones                      | Caldas a PUSH UP<br>Caldas a SPLIT<br>PUSH UP un brazo |
| Elevaciones                        | 1  |

### CATEGORIA INFANTIL

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| Edad                               | 11-12 años   |
| Categorías                         | Parejas, tríos y grupos                                |
| Duration de la musical             | 1.45 grupos parejas y tríos                            |
| Nº de elementos de dificultad      | 9  |
| Elementos obligatorios             | Mantener en pus up 1 mano 1 pies<br>Piruetas 1 giro    |
| Valor maximo de dif.               | 0.4  |
| Nº máximo de elementos en el suelo | 6  |
| Grupos                             | 1 element de coda grupo                                |
| Prohibiciones                      | Caídas a PUSH UP<br>Caídas a SPLIT<br>PUSH UP un brazo |
| Elevaciones                        | 2  |