

## **NORMATIVA TÉCNICA ESCOLAR DE AEROBIC**

### NOMATIVA GENERAL

- Fecha de los campeonatos: 31 de mayo de 2009
- Campeonatos de Euskadi
- Dónde: Polideportivo de Abetxuko

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 aerobio 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 1996/1997
- Infantil: nacidos/as en 1994-1995

#### **Modalidades:**

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

En los grupos de infantil y cadetes 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 de 7 x 7 metros para tríos, 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 40 segundos, según el código de puntuación FIG. 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 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 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: 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. NUEVO!!

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

### Elementos de dificultad

Los elementos del nivel escolar se clasifican en 5 grupos:

GRUPO 1: Fuerza Dinámica  
GRUPO 2: Fuerza Estática  
GRUPO 3: Saltos  
Grupo 4: Equilibrios y giros  
GRUPO 5: 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.
- 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 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.
- Se penalizará con 0,20.
- La ausencia de patrón de brazos y piernas (cada vez) **NUEVO!!!!**
- 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
    - Volteretas, pinos, saltos mortales, flic falc,...



<b>Edad</b>	10-11
<b>Categorías</b>	Parejas, trios, grupos
<b>Duración de la música</b>	1.45
<b>Nº de elementos de dificultad</b>	7
<b>Elementos obligatorios</b>	Sentado V abierta
<b>Valor máximo de dif.</b>	0.20 0.30
<b>Nº máximo de elementos en el suelo</b>	3
<b>Grupos</b>	1 elemento de cada grupo
<b>Prohibiciones</b>	Caídas a PUSH UP Caídas a SPLIT PUSH UP un brazo
<b>Elevaciones</b>	1

<b>Edad</b>	11-12
<b>Categorías</b>	Parejas, trios, grupos
<b>Duración de la música</b>	1.45
<b>Nº de elementos de dificultad</b>	7
<b>Elementos obligatorios</b>	Flexión 4 apoyos piernas separadas pierna extendida atrás
<b>Valor máximo de dif.</b>	0.30
<b>Nº máximo de elementos en el suelo</b>	3
<b>Grupos</b>	1 elemento de cada grupo
<b>Prohibiciones</b>	Caídas a PUSH UP Caídas a SPLIT PUSH UP un brazo
<b>Elevaciones</b>	1