

## **AEROBIC-EKO ARAUTEGI ESKOLARRA**

### ARAUTEGI ORROKORRA

- Txapelketa data: 2009ko maiatzaren 30ean
- Euskadiko Eskolarteko Kirol Jokoak
- Non: Abetxuko kiroldegia

Kategoriak eta mailak adinaren arabera ezartzen dira:

Eskolar mailan (taldeka, binaka edo hirunaka) musikaz lagundutako aerobiceko koreografia bat egiten da. Honetan, aerobiceko oinarrizko pausuak Eskolarren elementu espezifikoaren zerrendatik hartutako zailtasun elementuekin konbinatzen dira.

Promosio mailara heltzeko maila da hau.

*Denboraldi berdinean ezingo da promosio eta eskolar mailan parte-hartu.*

### **Kategoriak:**

- Umeak: 1996-1997 urte bitartekoak
- Gaztetxoak: 1994-1995 urte bitartekoak

### **Modalitateak:**

- 5-12 kideez osatutako taldeak (mistoak edo ez)
- Hirukoteak (mistoak edo ez)
- Bikoteak (mistoak edo ez)

Infantil eta kadeteen taldeetan gehienez beheko kategorian dauden bi kirolari parte ahal izando dute. Beti ere, honen azkenengo urtean jaio badira.

### **Arautegi orokorra:**

- Konpetizio gunea 10x10 metrotako azalera lisoa taldeentzat eta 7x7 metrotakoa hirukote, banakako eta bikoteentzat, konpetizio azalera marrazten duen 5 zm-ko zabalera marra batez inguratuak.
- Ariketen iraupena minutu bat eta 40 segundu eta minutu bat eta 50 segundu bitarteko izango da. FIG puntuaketa kodearen arabera. Ariketa osoa musikarekin egin behar da.
- Jantzera FIG kodearen arabera izango da, mediak ez dira beharrezkoak izango.
- Zapatilak zuriak izan beharko dira.

### **Arautegi teknika (kategoria guztietarako berdina)**

- Altxatze 1 edo 2 eta 2 interakzio fisiko egin beharko dira (kategoriaren arabera) ariketa osoan zehar.
- Altxatzea: banaka edo taldeka beste pertsona edo talde bat altxatzen duenean. Altxatutako pertsonak ezingo dute lurrarekin kontakturik izan.
- Altxatzean faltaren bat eginez gero 0,5 punturekin zigortuko du epaile arduradunak.
- Azkenengo figuran gorputzaren inbertsioak egin daitezke, egiten duena altxatuta dagoena bada eta lurrarekin kontakturik ez badu.
- Elkarreragin fisikoa: taldeko kide bat edo gehiago kontaktu fisikoa dutenean (altxatuta ez badago) elkarreragin fisikoan falta egonez gero artistikako epaileak erabakiko du.
- Propultsioak debekatutak daude. Propultsioa: pertsona batek beste baten laguntzarekin aire posizioa hartzen duenean. (Kideen arteko kontaktu fisikoa galduz). Epaile arduradunak puntu batekin zigortuko du.
- Gutxienez bost egitura/figura ezberdin egin beharko dira. Egitura batean faltaren bat eginez gero artistikako epaileak penalizatuko du.
- *Derrigorrezkoa izango da beso eta izterrekin 5 denboratako lau patroiz ezberdin egitea. BERRIA!!!*

**OHAR GARRANTZITSUA: TALDEAK FALTA EGITEN BADU PENALIZATUKO DA. SOILIK EGITEN EZ BADA ETA EZ BURUTZERAKOAN FALTA EGITEAN.**

### **Zailtasun elementuak**

Eskolar mailako elementuak 5 taldeetan sailkatzen dira:

- 1GO TALDEA. Indar dinamikoa
2. TALDEA. Indar estatikoa
3. TALDEA. Jauziak
4. TALDEA. Oreka eta biraketak
5. TALDEA. Malgutasuna eta beste batzuk

- Taldeko kide guztiak ariketa egitean baloratuko da. Batera edo jarraian “Canon”, eskumaldera edo ezkeraldera egin daiteke.
- Altxaketak edo figurak egitean zerrendan ez dauden zailtasun elementuak egin daitezke, hala ere, ez dira zailtasun nota jartzerako orduan kontuan izango.
- Elementua burutzerakoan kontaktu fisikoa egon daiteke (beti ere, altxatze batean ez bada). Kontaktua elementuaren gauzaketa erretzen badu ez da kontuan hartuko.



- Egindako elementu guztiak ezberdinak izan beharko dira.
- Zailtasun nota elementu guztien batura izango da.
- Zerrendan dauden elementuak egin daitezke.
- Zerrendan dauden elementuak egin daitezke, aldiz, era isolatu batean egiten bada elementua ez da baloratuko. Soilik taldeko kide guztiak aldi berean edo jarraian egiten badute baloratuko da.
- Ezingo dira izen-berdineko elementuak errepikatu.
- 0,20 punturekin penalizatuko da.
- Beso eta izter patroiz eza (aldi bakoitzean) **BERRIA!!!**
- Puntu batekin zigortuko da:
  - Zerrendan ez dauden elementuak egitea: kide batek, bat baino gehiago edo taldearen kide guztiak.
  - Baimenduta dauden elementu gehiago egitea.
  - Talderen batean elementu faltagatik/ezagatik
  - Elementuen errepikapena
  - Debekatuta dauden elementuak egitea (FIG kodearen arabera), hots:
    - Bizkarraren makurtze itxia (gerri aldearen hedadura)
    - Eskuen goi-aldearen alderantzikatutako euskarriak 30° gradura.
    - Itzulipurdiak, buruz behera, arrisku-saltoak, flic flac



Adina	10-11
Kategoriak	Bikoteak, hirukoteak, taldeak
Musikaren iraupena	1.45
Zailtasun ariketa kopurua	7
Derrigorrezko elementuak	Eserita V irekia
Balore maximoa	0.20 0.30
Lurrean egin daitezkeen gehienezko ariketa kopurua	3
Taldeak	Talde bakoitzeko elementu bat
Debekuak	PUSH UPera jausi SPLITera jausi PUSH UP beso batekin
Altxatzeak	1

Adina	11-12
Kategoriak	Bikoteak, hirukoteak, taldeak
Musikaren iraupena	1.45
Zailtasun ariketa kopurua	7
Derrigorrezko elementuak/ariketak	PUSH UP lau euskarri Hankak irekita Hanka atzean luzatuta
Balore maximoa	0.30
Lurrean egin daitezkeen gehienezko ariketa kopurua	3
Taldeak	Talde bakoitzeko elementu bat
Debekuak	PUSH UPera jausi SPLITera jausi PUSH UP beso batekin
Altxatzeak	1