

# rfeg

real federacion española de gimnasia

## GIMNASIA AERÓBICA PROGRAMA TÉCNICO 2023



# GIMNASIA AERÓBICA PROGRAMAS TÉCNICOS 2023

Octubre de 2022

Se aplicará el Código de Puntuación de Gimnasia Aeróbica de la FIG para el ciclo olímpico 2022 – 2024 con todas las posibles modificaciones y actualizaciones que realice la FIG, en los niveles Alevín (National Development), Cadete (Age Group), (Júnior), N8 (Sénior).

La normativa que se aplica para la modalidad Aero Dance y Aero Step será la misma que indica el Código de Puntuación de Gimnasia Aeróbica FIG para el ciclo olímpico 2022 – 2024.

En Aeróbic Step, la duración de la música será de 1:20" a 1:30" (con +- 5 segundos de margen)

El resto de niveles se guiarán también por el Código FIG con las siguientes especificaciones:

## PREBENJAMÍN Y BENJAMÍN

<b>Prohibidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No Elementos con 1 brazo.</li> <li>No aterrizajes a PU del grupo 2 (saltos).</li> <li>No Off Axis.</li> <li>No Elementos Acrobáticos A3 A4 y A5.</li> </ul>
<b>Duración de la música</b>	1 minuto 15 segundos (+ / - 5 segundos)
<b>Número total de dificultades</b>	6 máximo.
<b>Dificultades</b>	Todos los competidores deberán realizar la misma dificultad al mismo tiempo y no se podrán realizar en columna, tapando unos competidores a otros.
<b>Elementos en el suelo</b>	Máximo 4
<b>Aterrizajes en Split Saltos</b>	Máximo 1 – NO ATERRIJAJES A PU.
<b>Valor de los elementos</b>	Elementos de valor entre 0,1 a 0,4 según la lista de elementos (1 elemento de 0.5 permitido).
<b>Lista de elementos (Grupos A, B, y C)</b>	1 elemento de cada grupo como mínimo (grupos A, B y C)
<b>Combinaciones</b>	No se permite realizar combinaciones.
<b>Repetición de elementos</b>	Se permite realizar elementos de la misma familia sin limitación (por ejemplo realizar straddle jump, tuck jump, cossack jump y pike jump), pero no se permite realizar elementos con el mismo nombre base (NO repetir por ejemplo salto agrupado 1 giro y salto agrupado 1 giro a split)
<b>Elementos Acrobáticos</b>	En ambos niveles se permiten los elementos acrobáticos A-1 y A-2 del Código. Máximo 2 Acros.
<b>Colaboraciones</b>	Mínimo 2 colaboraciones (Pareja, Trío, Grupo). Menos, reducirá nota artística.
<b>Vestuario</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Según Código de la FIG.</li> <li>Uso opcional de medias en mujeres.</li> </ul>
<b>Espacio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En N1 7 x 7 para individuales/parejas y tríos y 10x10 para grupos.</li> <li>En N2 7x7 para individuales</li> </ul>
<b>Deducciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1,0 punto por realización de elementos de mayor valor que el permitido (cada vez)</li> <li>1,0 punto por prohibidos (cada vez, juez responsable)</li> <li>1,0 punto por más de 6 elementos (cada vez)</li> <li>1,0 punto por falta de grupo (A, B y C)</li> <li>1,0 punto por más de 4 elementos en el suelo (cada vez)</li> <li>1,0 punto por repetición de elemento base (cada vez)</li> <li>1,0 punto por más de 1 salto aterrizando a split (cada vez)</li> <li>1,0 punto por saltos aterrizando a PU (cada vez)</li> <li>1,0 punto por combinación</li> </ul>

## ALEVÍN

<b>Valor de los elementos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elementos de valor entre 0,1 a 0,4 según la lista de elementos (1 elemento de 0,5 permitido). SI VAN A COMPETIR INTERNACIONALMENTE DEBERÁN QUITAR EL ELEM. DE 0,5.</li> <li>Deducciones según Código FIG excepto esta excepción.</li> </ul>
<b>Colaboraciones</b>	Mínimo 2 colaboraciones (Pareja, Trío, Grupo). Menos, reducirá nota artística.

## INFANTIL

<b>Prohibidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No Elementos con 1 brazo.</li> <li>No Off Axis.</li> <li>No Elementos Acrobáticos A5 (salto mortal).</li> </ul>
<b>Duración de la música</b>	1 minuto 15 segundos (+ / - 5 segundos)
<b>Número total de dificultades</b>	Máximo 6 elementos.
<b>Dificultades</b>	Todos los competidores deberán realizar la misma dificultad al mismo tiempo y no se podrán realizar en columna, tapando unos competidores a otros.
<b>Elementos en el suelo</b>	Máximo 4
<b>Aterrizajes en Push up y/o Split Saltos</b>	Máximo 1 a Split o 1 a PU (IM solo a PU)
<b>Valor de los elementos</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 (opcional).</li> </ul>
<b>Lista de elementos (Grupos A, B, y C)</b>	1 elemento de cada grupo como mínimo (grupos A, B y C)
<b>Combinaciones</b>	Se permitirán como máximo 1 combinación de 2 elementos. (D+D - A+D - D+A)
<b>Repetición de elementos</b>	Se permite realizar elementos de la misma familia sin limitación, (por ejemplo realizar straddle jump, tuck jump, cossack jump y pike jump), pero no se permite realizar elementos con el mismo nombre base (NO repetir por ejemplo salto agrupado 1 giro y salto agrupado 1 giro a split)
<b>Elementos Acrobáticos</b>	Permitidos los acrobáticos A1 hasta A4 (según Código FIG.). Máximo 2 Acros. No permitido combinar 2 acrobáticos (A+A).
<b>Colaboraciones</b>	Mínimo 2 colaboraciones (Pareja, Trío, Grupo). Menos, reducirá nota artística.

<b>Vestuario</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Según Código de la FIG.</li> </ul>
<b>Espacio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>7 x 7 para individuales.</li> <li>10x10 para el resto de categorías.</li> </ul>
<b>Deducciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1,0 punto por realización de elementos de mayor valor que el permitido (cada vez).</li> <li>1,0 punto por prohibidos (CJP).</li> <li>1,0 punto por más de 6 elementos (cada vez).</li> <li>1,0 punto por falta de grupo (A, B y C).</li> <li>1,0 punto por más de 4 elementos en el suelo (cada vez).</li> <li>1,0 punto por repetición de elemento base (cada vez).</li> <li>1,0 punto por más de 1 aterrizajes a split o PU desde saltos (cada vez).</li> <li>1,0 punto por realización de elementos de mayor valor que el permitido (cada vez).</li> <li>1,0 punto por combinación prohibida.</li> </ul>

## JUVENIL

<b>Prohibidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No Elementos a up de 1 brazo.</li> <li>No Off Axis.</li> </ul>
<b>Duración de la música</b>	1 minuto 20 segundos (+ / - 5 segundos)
<b>Número total de dificultades</b>	Máximo 8 elementos para individual / 7 para parejas, tríos y grupos.
<b>Dificultades</b>	Todos los competidores deberán realizar la misma dificultad al mismo tiempo y no se podrán realizar en columna, tapando unos competidores a otros.
<b>Elementos en el suelo</b>	Máximo 5
<b>Aterrizajes en en Push up y/o Split Saltos</b>	Máximo 2 a Split o 2 a PU (IM solo a PU)
<b>Valor de los elementos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De 0,1 a 0,6 según la lista de elementos.</li> <li>Un elemento del Código FIG de valor 0,7 como máximo (opcional)</li> </ul>
<b>Lista de elementos (Grupos A, B, y C)</b>	1 elemento de cada grupo como mínimo (grupos A, B y C)
<b>Combinaciones</b>	Se permitirán como máximo 2 combinación de 2 elementos (D+D - A+D - D+A)
<b>Repetición de elementos</b>	Se permite realizar elementos de la misma familia sin limitación, (por ejemplo realizar straddle jump, tuck jump, cossack jump y pike jump), pero no se permite realizar elementos con el mismo nombre base (NO repetir por ejemplo salto agrupado 1 giro y salto agrupado 1 giro a split)

<b>Elementos Acrobáticos</b>	<p>Permitidos los acrobáticos A1 hasta A5 (según Código FIG.). Máximo 2 Acros.</p> <p>No permitido combinar 2 acrobáticos (A+A).</p>
<b>Colaboraciones</b>	<p>Mínimo 3 colaboraciones (Pareja, Trío, Grupo). Menos, reducirá nota artística.</p>
<b>Vestuario</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Según Código de la FIG.</li> </ul>
<b>Espacio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10x10 para todas las categorías y modalidades.</li> </ul>
<b>Deducciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1,0 punto por realización de elementos de mayor valor que el permitido (cada vez).</li> <li>1,0 punto por prohibidos (CJP).</li> <li>1,0 punto por más de 7 u 8 elementos (cada vez).</li> <li>1,0 punto por falta de grupo (A, B y C).</li> <li>1,0 punto por más de 5 elementos en el suelo (cada vez).</li> <li>1,0 punto por repetición de elemento base (cada vez).</li> <li>1,0 punto por más de 1 aterrizaje a split (cada vez).</li> <li>1,0 punto por más de 1 aterrizaje en push up (cada vez).</li> <li>1,0 punto por realización de elementos de mayor valor que el permitido (cada vez).</li> <li>1.0 punto por combinación prohibida.</li> </ul>

## JÚNIOR

<b>Valor de los elementos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Máximo 1 elemento de valor 0.8 (opcional) .</li> <li>Máximo 2 elementos de valor 0.7 (opcional).</li> <li>Resto de elementos de valor 0,2 a 0,6.</li> <li>Deducciones según Código FIG con esta excepción.</li> </ul>
-------------------------------	--

## LISTA DE ELEMENTOS DE DIFICULTAD NO INCLUIDOS EN EL COP

Para todos los elementos se aplicarán los mismos requerimientos mínimos del Código de Puntuación de Gimnasia Aeróbica. Estos elementos NO podrán realizarse en (Alevín, Infantil, Júnior y Sénior), SOLO PARA Prebenjamín, Benjamín, Infantil y Juvenil.

### GRUPO A - ELEMENTOS DE SUELO







ELEMENTO	FAMILIA	VALOR	SÍMBOLO
Mantener en push up 1 mano 1 pie	Push Up	0.2	
Push up 2 manos 1 pie	Push Up	0.2	
Push up bisagra (atrás) 4 apoyos	Push Up	0.2	
Push up bisagra (atrás) 2 manos 1 pie	Push Up	0.3	
Apoyo en L pies en el suelo	Support	0.1	
Apoyo lateral 1 mano 1 pie	Support	0.2	
Doble Wenson elevada estática	Support	0.2	
V Support Piernas abiertas	V support	0.3	
V Support Piernas abiertas 1 giro	V support	0.5	
Wenson Estática	Planche	0.2	
Forma en A sin despegue de brazos	A frame	0.2	

### GRUPO B - ELEMENTOS DE SALTO

ELEMENTO	FAMILIA	VALOR	SÍMBOLO
1 Air Turn a Split Sagital	Dymanic Jump	0.3	



## GRUPO C - ELEMENTOS DE PIE Y FLEXIBILIDAD

ELEMENTO	FAMILIA	VALOR	SÍMBOLO
Split sagital	Flexibilidad	0.1	
Split roll	Flexibilidad	0.2	
Pasada de sapo (pancake)	Flexibilidad	0.2	
Equilibrio pierna cogida a más de 150°. Mantener 2 segundos en pie plano	Flexibilidad /Equilibrio	0.2	
Equilibrio pierna delante a la horizontal. Mantener 2 segundos en pie plano	Giro/equilibrio	0.1	
Equilibrio escala sagital(mantener 2")	Giro/equilibrio	0.2	

SOLO PARA Prebenjamín, Benjamín, Infantil y Juvenil se podrán utilizar este tipo de calzado, DE COLOR BLANCO:



Todo lo no contemplado en esta normativa, se aplicará el Código FIG.

La Real Federación Española de Gimnasia garantiza la igualdad efectiva de hombres y mujeres como uno de sus principios básicos de actuación. A tal fin, las menciones genéricas en masculino que aparecen en el presente documento se entenderán referidas también a su correspondiente femenino, salvo aquellos supuestos en que específicamente se haga constar que no es así.