



# GIMNASIA AERÓBICA

NORMATIVA TÉCNICA 2021

**rfeg**

real federación española de gimnasia

## CAMPEONATO DE ESPAÑA

### 1. GENERALIDADES

Todos los participantes deberán ajustarse al Reglamento General de Competición y Reglamento de Licencias en vigor de la RFEG.

En caso de discrepancia entre lo establecido en esta Normativa Técnica y el Reglamento General de Competición, prevalecerá lo establecido en el Reglamento General de Competición vigente.

En aquellos casos extraordinarios, no contemplados en esta Normativa Técnica, se aplicará lo estipulado para tal efecto en el código de puntuación de Gimnasia Aeróbica de la FIG.

### 2. INSCRIPCIONES

#### Gimnastas

Las Federaciones Autonómicas podrán inscribir a cuantos participantes consideren con nivel técnico suficiente para el Campeonato de España, y cursar una inscripción por categoría y modalidad.

Los gimnastas inscritos en Nivel FIG no podrán inscribirse, y por tanto no podrán participar en Nivel BASE, salvo el/la campeón/a del año anterior en nivel base individual que sí podrá participar en una pareja, trío o grupo en nivel BASE.

Los gimnastas inscritos en Aero Dance y/o Aero Step, podrán participar en Nivel Base o en Nivel FIG. Un mismo gimnasta **NO** podrá participar en más de una pareja, trío, grupo o club.

Para nivel Base y nivel FIG podrán inscribirse en tríos un máximo de 2 gimnastas de la categoría de edad inmediatamente inferior. En el caso de los grupos, Aerodance y Aerostep, podrán inscribirse hasta 3 gimnastas de la categoría de edad inmediatamente inferior.

Los/as gimnastas que participen en pareja, trío o grupo en categoría superior, podrán participar en individual en la categoría que por su edad les corresponda.

Cada club podrá participar con cuantos gimnastas individuales, parejas, tríos o grupos desee. En caso de participar equipos (parejas, tríos, grupos) en la misma categoría, se denominará, por ejemplo, Trío A, Trío B, Trío C, etc., del club correspondiente.

## Gimnastas Reserva

Podrán inscribirse un máximo de 1 gimnasta reserva en la modalidad de tríos y hasta un máximo de 2 en los grupos (Aero Dance y Aero Step incluidos). Los gimnastas inscritos como reserva se contabilizarán como participantes en la competición.

En caso de participar un gimnasta inscrito como reserva en un trío o grupo, se deberá comunicar por escrito por el delegado federativo durante la reunión de delegados.

## Jueces

Cada Federación Autonómica participante deberá inscribir como mínimo un juez. Opcionalmente podrá inscribir dos jueces, uno para nivel FIG y otro para nivel BASE.

## 3. APARATOS DE COMPETICIÓN

Se competirá en la pista de suelo homologada de gimnasia aeróbica por la FIG o RFEG.

Step standard. La organización del campeonato podrá proporcionar los steps para la competición en la modalidad AeroStep. Los/As gimnastas podrán llevar sus propios steps.

## 4. CATEGORÍAS

### BASE

#### **NIVEL 1 - Benjamín:**

- Gimnastas de 8 a 10 años. Nacidos en los años 2011 a 2013. **No** se permitirá la participación de gimnastas de menor edad, sin excepción.

#### **NIVEL 2 - Cadete:**

- Gimnastas de 11 a 14\* años. Nacidos en los años 2007 a 2010.

#### **NIVEL 3 - Juvenil:**

- Gimnastas de 14\* a 17 años. Nacidos en los años 2004 a 2007.

#### **NIVEL 4 - Adulto:**

- Gimnastas de 18 años en adelante. Nacidos en los años 2003 y anteriores.

**\*Los deportistas con 14 años, nacidos en 2007, están en año puente y podrán competir indistintamente en Nivel 2 Cadete o Nivel 3 Juvenil.**

## CÓDIGO FIG

### NIVEL 5 - Alevín:

- Gimnastas de 9 a 11 años. Nacidos en los años 2010 a 2012

### NIVEL 6 - Infantil:

- Gimnastas de 12 a 14 años. Nacidos en los años 2007 a 2009.

### NIVEL 7 - Júnior:

- Gimnastas de 15 a 17 años. Nacidos en los años 2004 a 2006.

### NIVEL 8 - Sénior:

- Gimnastas desde 18 años. Nacidos en los años 2003 y anteriores.

## AERODANCE Y AEROSTEP

### NIVEL 1- Infantil

- Gimnastas de 12 a 14 años. Nacidos en los años 2007 a 2009.

### NIVEL 2 - Júnior:

- Gimnastas de 15 a 17 años. Nacidos en los años 2004 a 2006.

### NIVEL 3 - Sénior:

- Gimnastas desde 18 años. Nacidos en los años 2003 y anteriores.

## 5. MODALIDADES

### BASE (Nivel 1, 2, 3 y 4)

- Individual (masculino y femenino)
- Parejas / Trío
- Grupos (de 5 a 8 componentes – nivel 3 y 4 juntos).

Los grupos de los niveles 3 y 4 competirán juntos en categoría única N4. En los niveles 1, 2, 3 y 4, los individuales (masculino y femenino) competirán en única modalidad (individual) sin diferenciación de género.

## CODIGO FIG (Nivel 5, 6, 7 y 8)

- Individual Masculino
- Individual Femenino
- Parejas
- Tríos
- Grupos (De 5 componentes)

En el nivel 5, los individuales masculinos competirán entre sí cuando haya 3 participantes o más. En caso contrario competirán en única modalidad (individual) sin diferenciación de género.

## AERODANCE Y AEROSTEP

- Grupos (De 5 a 8 componentes)

En estas modalidades, competirán por separado (Nivel 1, Nivel 2 y Nivel 3) cuando haya 3 participantes o más en ambas categorías. En caso contrario unirán las categorías en clasificación conjunta (Nivel 1+2, Nivel 2+3 o Niveles 1+2+3).

## **6. PROGRAMA TÉCNICO**

El contenido de los ejercicios debe corresponder con el Programa Técnico de cada una de las categorías que se adjunta a esta normativa.

Se aplicará en las categorías de normativa FIG y en todas las modalidades, el código de puntuación de Gimnasia Aeróbica de la FIG para el ciclo olímpico 2017 – 2021 con todas las posibles modificaciones y actualizaciones que realice la FIG, de la categoría National Development (nivel 5), Age Group 1 (nivel 6), Age Group 2 (nivel 7), Senior (nivel 8).

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 2017 – 2021.

## 7. DESARROLLO DEL CAMPEONATO:

El borrador previo de días y jornadas del campeonato se muestra en una tabla a continuación. La Real Federación Española de Gimnasia se reserva el derecho a modificarlo (ampliar o reducir jornadas) en función de la cantidad de inscritos al campeonato

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
<b>JORNADA DE MAÑANA</b>	Entrenamientos programados por comunidades autónomas	<b>COMPETICIÓN:</b> - N1 IMx/P/TR - N2 P/TR - N3 P/TR - N4 P/TR - AD/AS - N5 IF/IM - N6 IM/P	<b>COMPETICIÓN:</b> - N5 completo - N6 completo - N7 completo - N8 completo
<b>JORNADA DE TARDE</b>	<b>COMPETICIÓN:</b> - N1 GR - N2 GR/IMx - N3 GR/IMx - N4 GR/IMx	<b>COMPETICIÓN:</b> - N5 P/TR/GR - N6 IF/TR/GR - N7 completo - N8 completo	

IMx: Individual Mixto  
 IF: Individual Femenino  
 IM: Individual Masculino  
 P: Parejas  
 TR: Tríos  
 GR: Grupos  
 AD: Aerodance  
 AS: Aerostep

- En todos los niveles FIG se competirá en semifinales y finales. A las finales tendrán acceso los 8 primeros clasificados por modalidad.
- En caso de empate, para todas las categorías y tanto para semifinales como finales, se aplicarán las reglas de desempate que establece el Código FIG de Gimnasia Aeróbica 2017-2021 para la ronda clasificatoria (desempate por ejecución). Los empates se desharán según ese criterio.
- Clasificación de Clubes: Para que haya clasificación de Clubes, deberán participar mínimo con 3 ejercicios diferentes (sin máximo) y se tomarán las 3 mejores notas para la clasificación. En nivel FIG se tendrán en cuenta las notas de las semifinales. En nivel base se tomarán las notas de la final (único pase). Las categorías AeroDance y AeroStep formarán parte de la clasificación de clubes.
- Habrá clasificación en Base y en Código FIG.
- Las rutinas compuestas por gimnastas de diferentes clubes (MP,TR,GR) deberán ser comunicadas a la secretaría técnica por e-mail en el momento de la inscripción y no podrán formar parte de la clasificación de ningunos de los clubes.
- La Real Federación Española de Gimnasia se reserva el derecho de unificar las modalidades y categorías para facilitar que haya competición entre los inscritos.
- En la clasificación de clubes se entregará trofeo a los tres primeros clasificados (no medallas) y en la clasificación por modalidades y categorías se entregarán medallas a los tres primeros clasificados, pero no trofeos.

# PROGRAMAS TÉCNICOS

## NORMATIVA NIVEL BASE

<b><u>NIVEL 1 y 2</u></b>	
<b>Excepciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No aterrizajes en push up de 1 brazo</li> <li>▪ No push up de 1 brazo</li> </ul>
<b>Duración de la música</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 minuto 15 segundos (+ / - 5 segundos)</li> </ul>
<b>Número total de dificultades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 6 máximo</li> </ul>
<b>Dificultades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ En Parejas/tríos todos los competidores deberán realizar la misma dificultad al mismo tiempo.</li> <li>▪ En grupos deberán realizar la misma dificultad, al mismo tiempo o en canon.</li> </ul>
<b>Elementos en el suelo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Máximo 4</li> </ul>
<b>Aterrizajes en Push up del grupo C</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 0 para nivel 1,</li> <li>▪ 1 máximo para nivel 2</li> </ul>
<b>Aterrizajes en Split</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Máximo 1</li> </ul>
<b>Valor de los elementos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ En N1 de 0,1 a 0,4 según la lista de elementos (1 elemento de 0,5 permitido).</li> <li>▪ En N2 de 0,1 a 0,5 según la lista de elementos (1 elemento de 0,6 permitido).</li> </ul>
<b>Lista de elementos (Grupo 1, 2, 3 y 4)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 elemento de cada grupo como mínimo</li> </ul>
<b>Combinaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ En N1, no se dará valor a las combinaciones realizadas.</li> <li>▪ En N2, se permitirá un máximo de 1 combinación de dos elementos.</li> </ul>
<b>Repetición de elementos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se permite repetir elementos de la misma familia, pero no el mismo elemento</li> </ul>
<b>Elementos Acrobáticos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nivel 1: Permitidos A1, A2 y A3 (según código FIG)</li> <li>▪ Nivel 2: Permitidos A1 hasta A6 (según código FIG) EL RESTO DE ACROBÁTICOS ESTARÁN PROHIBIDOS</li> </ul>
<b>Elevaciones / figuras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Máximo 1 (opcional) sin valor</li> </ul>
<b>Vestuario</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Según código de la FIG</li> <li>▪ Uso opcional de medias en mujeres (solo nivel 1)</li> </ul>
<b>Espacio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ En N1 7 x 7 para individuales/parejas/tríos y 10x10 para grupos</li> <li>▪ En N2 7x7 para individuales y 10x10 para parejas/tríos/grupos</li> </ul>

<b>Deducciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1,0 punto por cada elemento realizado no incluido en la lista de elementos</li> <li>▪ 1,0 punto por push up a 1 brazo</li> <li>▪ 1,0 punto por más de 6 elementos (cada vez)</li> <li>▪ 1,0 punto por falta de grupo (1, 2, 3, y 4)</li> <li>▪ 1,0 punto por más de 4 elementos en el suelo (cada vez)</li> <li>▪ 1,0 punto por repetición de elemento idéntico (cada vez)</li> <li>▪ 1,0 punto por más de 1 aterrizaje a split (cada vez)</li> <li>▪ 1,0 punto por aterrizajes en push up (cada vez)</li> <li>▪ 0,5 puntos por más de 1 elevación (cada vez) (Juez responsable).</li> <li>▪ 1,0 punto por elemento acrobático prohibido (Juez responsable)</li> </ul>
--------------------	---

<b><u>NIVEL 3 y 4</u></b>	
<b>Excepciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No aterrizajes en push up de 1 brazo</li> </ul>
<b>Duración de la música</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 minuto 20 segundos (+ / - 5 segundos)</li> </ul>
<b>Número total de dificultades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 8 máximo</li> </ul>
<b>Dificultades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ En parejas/tríos todos los competidores deberán realizar la misma dificultad al mismo tiempo</li> <li>▪ En grupos deberán realizar la misma dificultad, al mismo tiempo o en canon</li> </ul>
<b>Elementos en el suelo</b>	Máximo 5
<b>Aterrizajes en Push up</b>	Máximo 1
<b>Aterrizajes en Split</b>	Máximo 1
<b>Lista de elementos (Grupo 1, 2, 3 y 4)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 elemento de cada grupo</li> </ul>
<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</li> </ul>
<b>Repetición de elementos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se permite repetir elementos de la misma familia, pero no el mismo elemento</li> </ul>
<b>Combinaciones</b>	Se permitirán como máximo 2 combinaciones de 2 elementos
<b>Elementos Acrobáticos</b>	Permitidos todos los acrobáticos A1 hasta A7 (según código FIG)
<b>Elevaciones / figuras</b>	Máximo 1 (opcional) sin valor
<b>Vestuario</b>	Según código de la FIG
<b>Espacio</b>	10 x 10 individuales/parejas/tríos y grupos

Deducciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1,0 punto por cada elemento realizado no incluido en la lista de elementos</li> <li>▪ 1,0 punto por más de dos elementos de valor mayor a 0,5</li> <li>▪ 1,0 punto por cada elemento aterrizando a PU 1 brazo</li> <li>▪ 1,0 punto por más de 8 elementos (cada vez)</li> <li>▪ 1,0 punto por falta de grupo (1, 2, 3, y 4)</li> <li>▪ 1,0 punto por más de 5 elementos en el suelo (cada vez)</li> <li>▪ 1,0 punto por repetición de elemento idéntico (cada vez)</li> <li>▪ 1,0 punto por más de 1 aterrizajes a split (cada vez)</li> <li>▪ 1,0 punto por más de 1 aterrizaje en push up (cada vez)</li> <li>▪ 0,5 puntos por falta de la elevación o por cada elevación de más (cada vez) (Juez responsable).</li> </ul>
-------------	---

**LISTA DE ELEMENTOS DE**

Para todos los elementos de base 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

- Caída libre desde de pie en posición de lunge (fondo) Valor 0,1
- Plio Push up con despegue solo de brazos Valor 0,2

**Nota:** El regular push up puede ser con piernas juntas o separadas y recibe el mismo valor (0,1)

**GRUPO 2 - FUERZA ESTÁTICA**

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

- Mantener en push up 1 mano 2 pies Valor 0,1
- Apoyo en L pies en el suelo Valor 0,1

- Straddle support 1 mano delante otra detrás (talón suelo) Valor 0,1
- Apoyo lateral 1 mano 1 pie Valor 0,2
- Mantener en push up 1 mano 1 pie 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

## **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

- Pirueta ½ giro Valor 0,1
- Tendido supino pierna 135° Valor 0,1
- Pie plano pierna libre a 90° Valor 0,1
- Vertical Split sin apoyo a 135° Valor 0,2
- Escala Sagital Valor 0,2
- Equilibrio 135° o más Valor 0,3

## DESCRIPCIÓN DE OTROS ELEMENTOS DE BASE NO INCLUIDOS EN EL CÓDIGO

### GRUPO 1 (ELEMENTOS BASE – FUERZA DINÁMICA)

Valor 0,1

#### Caída libre desde posición lunge

- Desde posición de pie fondo o lunge, realizar una caída hacia delante, llevando la pierna adelantada hacia atrás.
- Aterrizaje en posición de flexión (push up) con piernas juntas.

Valor 0,2

#### Flexión Pliométrica con pies apoyados

- Desde posición de push up con codos estirados, realizar una flexión de codos.
- Realizar un push up pliométrico con pies apoyados en el suelo

### GRUPO 2 (ELEMENTOS BASE – FUERZA ESTÁTICA)

Valor 0,1

Mantener en push up 1 mano/2 pies



Apoyo L pies en el suelo



## Straddle support con 1 mano delante y otra detrás, con un talón apoyado en el 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
- Mantener 2 segundos.

Valor 0,2

Apoyo lateral 1 mano 1 pie



Mantener push up 1 mano 1 pie



Valor 0,3

## Doble Wenson elevada estática

- Mantener 2 segundos con las dos piernas situadas en la posición Wenson en los brazos.

## **GRUPO 4 (ELEMENTOS BASE – EQUILIBRIOS, GIROS, FLEXIBILIDAD Y OTROS)**

Valor 0,1

Pirueta ½ giro



Pie plano pierna libre 90° (2'')



Tendido supino pierna mínimo 135°

135°



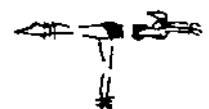
Valor 0,2

Vertical Split sin apoyo (135°)

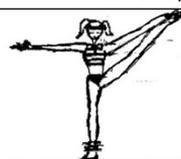


Escala sagital (2'')

90°



Valor 0,3



Equilibrio 135° o más (2'')

En todas las categorías de base se podrán utilizar este tipo de calzado, **DE COLOR BLANCO:**



## NORMATIVA NIVEL FIG

<b>NIVEL 5 (ALEVÍN)</b>	
<b>Excepciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ NO Soportes en 1 brazo</li> <li>▪ NO Push up de 1 brazo.</li> <li>▪ Cualquier elemento de la familia Off Axis.</li> </ul>
<b>Duración de la música</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 minuto 15 segundos (+ / - 5 segundos)</li> </ul>
<b>Número total de dificultades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 6 máximo</li> </ul>
<b>Elementos obligatorios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Push Up</li> <li>▪ Straddle Support</li> <li>▪ Air Turn</li> <li>▪ Vertical Split</li> </ul>
<b>Máximo valor de los elementos permitidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ De 0,1 a 0,4 - 1 (elemento 0.5 puntos opcional)</li> </ul>
<b>Elementos en el suelo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Máximo 4</li> </ul>
<b>Aterrizajes en Push up</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 0 (cero)</li> </ul>
<b>Aterrizajes en Split</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Máximo 1</li> </ul>
<b>Combinaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No permitidas</li> </ul>
<b>Elementos Acrobáticos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 elementos entre A1 y A3 (opcional)</li> </ul>
<b>Elevaciones / figuras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 0</li> </ul>
<b>Vestuario</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Según código FIG</li> <li>▪ Uso opcional de medias en mujeres. Se permite malla entera tipo short para chicos y chicas.</li> </ul>
<b>Espacio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 7 x 7 para individuales, parejas y tríos</li> <li>▪ 10 x 10 para grupos</li> </ul>
<b>Deducciones (1 punto cada vez)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Más de 6 elementos</li> <li>▪ Falta de elemento obligatorio</li> <li>▪ Elemento obligatorio no ejecutado, o ejecutado en combinación o no ejecutado a la vez</li> <li>▪ Más de 4 elementos de suelo</li> <li>▪ Más de 1 elemento de valor 0.5 o más</li> <li>▪ Elementos de valor mayor de 0.4</li> <li>▪ Elementos de 1 brazo</li> <li>▪ Más de 1 elemento aterrizando en Split</li> <li>▪ Elementos aterrizando en PU</li> <li>▪ Combinación de elementos</li> <li>▪ Repetición de 1 elemento (elemento idéntico y/o repetición de elemento con mismo nombre base)</li> <li>▪ 0,5 realizar lifts (elevación) – (Por CJP) (cada vez)</li> <li>▪ Realizar elementos acrobáticos (A4 – A7) – (Por CJP)(cada vez)</li> </ul>

<b>NIVEL 6 (INFANTIL)</b>	
<b>Excepciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ NO soportes en 1 brazo</li> <li>▪ NO push up de 1 brazo</li> </ul>
<b>Duración de la música</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 minuto 15 segundos (+ / - 5 segundos)</li> </ul>
<b>Número total de dificultades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 8</li> </ul>
<b>Elementos obligatorios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Helicopter to PU</li> <li>▪ Straddle Support (max to 1/1 giro)</li> <li>▪ Tuck Jump 1/1 turn</li> <li>▪ 1/1 Turn to Vertical Split</li> </ul>
<b>Máximo valor de los elementos permitido</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ De 0,1 a 0,6 1 (elemento 0.7 puntos opcional)</li> </ul>
<b>Elementos en el suelo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Máximo 5</li> </ul>
<b>Aterrizajes en Push up</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Máximo 1</li> </ul>
<b>Aterrizajes en Split</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Máximo 1</li> </ul>
<b>Combinaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Los elementos obligatorios deberán realizarse de forma aislada</li> <li>▪ Permitida 1 combinación de 2 elementos (acro o diff)</li> </ul>
<b>Elementos Acrobáticos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 elementos entre A1 y A6 (opcional)</li> </ul>
<b>Elevaciones / figuras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 (opcional) sin valor</li> </ul>
<b>Vestuario</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Según código FIG</li> </ul>
<b>Espacio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 7x7 individuales</li> <li>▪ 10x10, parejas, tríos y grupos</li> </ul>
<b>Deducciones (1 pto cada vez)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Más de 8 elementos</li> <li>▪ Falta de elementos obligatorios, o en combinación o no al mismo tiempo</li> <li>▪ Falta de grupo (A, B, C o D no realizado)</li> <li>▪ Más de 5 elementos en el suelo</li> <li>▪ Más de 1 elemento de valor 0,7</li> <li>▪ Elementos de 1 brazo</li> <li>▪ Elementos aterrizando a 1 brazo</li> <li>▪ Más de 1 elemento aterrizando en PU</li> <li>▪ Más de 1 elemento aterrizando en Split</li> <li>▪ Más de 1 combinación de 2 elementos</li> <li>▪ Combinaciones de 3 elementos</li> <li>▪ Repetición de 1 elemento (elemento idéntico y/o repetición de elemento con mismo nombre base)</li> <li>▪ 0,5 puntos por realizar más de 1 lift (elevación) (por CJP cada vez)</li> <li>▪ 0,5 puntos por realizar acrobáticos A7 (por CJP cada vez)</li> </ul>

<b>NIVEL 7 (JÚNIOR)</b>	
<b>Duración de la música</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 minuto 20 segundos (+ / - 5 segundos)</li> </ul>
<b>Número total de dificultades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 10 elementos para individuales</li> <li>▪ 9 elementos parejas, tríos y grupos</li> </ul>
<b>Elementos obligatorios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Helicopter to Split or Wenson</li> <li>▪ Straddle Support (max to 2/1turns)</li> <li>▪ Straddle Jump</li> <li>▪ Illusion to Vertical Split /Free Illusion to Vertical Split</li> </ul>
<b>Máximo valor de los elementos permitido</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ De 0,2 a 0,7 permitido 1 elemento opcional de valor 0,8</li> </ul>
<b>Elementos en el suelo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Máximo 5</li> </ul>
<b>Aterrizajes en Split o Push up</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Máximo 3 elementos del grupo C aterrizando en Split o Push Up</li> </ul>
<b>Elementos Acrobáticos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 elementos entre A1 y A7 (opcional)</li> </ul>
<b>Combinaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Los elementos obligatorios deberán realizarse de forma aislada</li> <li>▪ Permitidas 2 combinaciones de 2 elementos</li> </ul>
<b>Elevaciones / figuras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 obligatorio, sin valor</li> </ul>
<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 todas las categorías</li> </ul>
<b>Deducciones (1 pto cada vez)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Más de 9 / 10 elementos</li> <li>▪ Más de 5 elementos en el suelo</li> <li>▪ Más de 1 elemento de valor 0,8</li> <li>▪ Más de 3 elementos aterrizando en PU o Split</li> <li>▪ Falta de elementos obligatorios</li> <li>▪ Combinación de 3 elementos</li> <li>▪ Más de 2 combinaciones de 2 elementos</li> <li>▪ Repetición de 1 elemento (elemento idéntico y/o repetición de elemento con mismo nombrebase)</li> <li>▪ 0,5 por realizar más o menos de 1 lift – (Por el CJP) (cada vez)</li> </ul>
<b>NIVEL 8 (SENIOR)</b>	

Se aplicará en esta categoría y en todas las modalidades, el código de puntuación de Gimnasia Aeróbica de la FIG para el ciclo olímpico 2017 – 2021 con todas las posibles modificaciones y actualizaciones que realice la FIG.

## Anexo COVID-19

### NORMAS ESPECIALES:

**La Real Federación Española de Gimnasia, suscribe íntegramente los protocolos de seguridad del Consejo Superior de Deportes, en materia de COVID-19, y su prevención. Igualmente ha elaborado unos protocolos y guías que se adjuntan al presente como parte integrante del mismo durante el tiempo que las autoridades sanitarias recomienden la adopción de medidas de prevención y seguridad ante el COVID-19.**

### DESTINATARIOS:

Todos los deportistas, usuarios, personal de la Federación, y cualquier otra persona que por razón de su actividad deportiva, profesional, laboral o de cualquier otra índole tenga acceso a una actividad de la Federación Española de Gimnasia, competición, o a una instalación deportiva donde se desarrolle cualquier actividad programada, organizada o convocada por esta federación, deben conocer estas normas especiales y protocolos de COVID-19 (anexados y publicados en la página web de a RFEG) y aceptar su cumplimiento.

### INCUMPLIMIENTO DEL PROTOCOLO, CONSECUENCIAS:

Los responsables de la Instalación, actividad, y/o competición en cualquier momento, si observan el incumplimiento de estas normas, podrán pedir al infractor que abandone la instalación, actividad o competición, e incluso denegar el acceso a la misma durante el periodo de vigencia del Estado de Alarma, sus prorrogas y fases hasta la recuperación de la denominada nueva normalidad.

Esta actuación de retirada o denegación de acceso estará motivada en la no colaboración en las medidas de prevención del COVID-19, y la puesta en riesgo de otros deportistas, así como el personal de la Federación y/o de la instalación. Todo ello con independencia del traslado de las actuaciones a los órganos disciplinarios competentes y/o administrativos.

Yo, (Nombre y Apellidos) ..... ,  
(En el caso de menores de edad hace falta el nombre, DNI y firma de uno de los padres/representante legal)

Con DNI..... ,

Declaro que he leído el presente documento por completo, y que acepto cumplir en su totalidad las pautas que figuran en él. En caso de ser entrenador, me comprometo a cumplirlas y hacer todo lo necesario para que los deportistas a mi cargo cumplan estas pautas. Acepto igualmente, en caso de incumplimiento, la expulsión cautelar de la actividad, competición, instalación deportiva y la apertura del consiguiente procedimiento disciplinario sancionador.

Firma

Lugar y fecha de la firma:

En Madrid, a uno de junio de 2020.