

GIMNÀSTICA AERÒBICA PROGRAMES TÈCNICS ESCOLARS 2024

<u>ESCOLAR 0 5-7 ANYS</u>	
Prohibits	<ul style="list-style-type: none"> No Elements amb 1 braç No aterratges a PU del grup 2 (salts) No Off Axis No Elements Acrobàtics A3 A4 i A5
Duració de la música	1 minut 15 segons (+ / - 5 segons)
Número total de dificultats	6 màxim
Dificultats	Elements del Codi FCG, RFEG i FIG amb valors entre 0,1 i 0,4.
Requeriments dificultats	Tots els competidors han de realitzar la mateixa dificultat al mateix temps y no es podrà realitzar en columna, tapant uns competidors a d'altres.
Elements en el terra	Màxim 4
Aterratges a Split o PU Salts	Màxim 1 aterratge a Split
Coreografia:	<ul style="list-style-type: none"> Lliure només coordinació del tren inferior (peus). obligatori: desplaçament endavant, enrere, lateral (dreta i esquerra), diagonal i circular.
Combinacions	<ul style="list-style-type: none"> No es permet realitzar combinacions
Elements Acrobàtics	Es permeten els elements acrobàtics A-1; i A-2 del Codi. Màxim 2 Acros SENSE COMBINAR
Col·laboracions	Mínim 2 col·laboracions (Parella, Trío, Grup). Fer menys, reduirà la nota d'artística
Vestuari	<ul style="list-style-type: none"> Segons codi de la FIG Ús opcional de mitges en noies.
Espai	<ul style="list-style-type: none"> 7 x 7 per a totes les categories
Deduccions	<ul style="list-style-type: none"> 1,0 punt per realització d'elements de major valor que el permès (cada vegada) 1,0 punt per prohibits (cada vegada, jutge responsable) 1,0 punt per més de 6 elements (cada vegada) 1,0 punt per falta de grup (A, B y C) 1,0 punt per més de 4 elements en el terra (cada vegada) 1,0 punt per repetició d'element base (cada vegada) 1,0 punt per salt a amb terratge (cada vegada) 1,0 punt per combinació

ESCOLAR 1 8-10 ANYS	
Prohibits	<ul style="list-style-type: none"> No Elements amb 1 braç No Off Axis No Elements Acrobàtics A3 A4 i A5
Duració de la música	1 minut 15 segons (+ / - 5 segons)
Número total de dificultats	6 màxim
Dificultats	Elements del Codi FCG, RFEG i FIG amb valors entre 0,1 i 0,5
Requeriments dificultats	Tots els competidors han de realitzar la mateixa dificultat al mateix temps y no es podrà realitzar en columna, tapant uns competidors a d'altres.
Elements en el terra	Màxim 4
Aterratges a Split o PU Salts	Màxim 1 aterratge a Split
Coreografia:	<ul style="list-style-type: none"> Lliure, coordinació de peus i braços obligatori: desplaçament endavant, enrere, lateral (dreta i esquerra), diagonal i circular.
Combinacions	<ul style="list-style-type: none"> No es permet realitzar combinacions
Elements Acrobàtics	Es permeten els elements acrobàtics A-1; i A-2 del Codi. Màxim 2 Acros SENSE COMBINAR
Col·laboracions	Mínim 2 col·laboracions (Parella, Tríu, Grup). Fer menys, reduirà la nota d'artística
Vestuari	<ul style="list-style-type: none"> Segons codi de la FIG Ús opcional de mitges en noies.
Espai	<ul style="list-style-type: none"> 7 x 7 per a totes les categories
Deduccions	<ul style="list-style-type: none"> 1,0 punt per realització d'elements de major valor que el permès (cada vegada) 1,0 punt per prohibits (cada vegada, jutge responsable) 1,0 punt per més de 6 elements (cada vegada) 1,0 punt per falta de grup (A, B y C) 1,0 punt per més de 4 elements en el terra (cada vegada) 1,0 punt per repetició d'element base (cada vegada) 1,0 punt per salt a amb terratge a PU (cada vegada) 1,0 punt per més d'un salt amb terratge a Split (cada vegada) 1,0 punt per combinació












ESCOLAR 2 11-14 ANYS	
Prohibits	<ul style="list-style-type: none"> No Elements amb 1 braç No Off Axis No Elements Acrobàtics A3 A4 i A5
Duració de la música	1 minut 15 segons (+ / - 5 segons)
Número total de dificultats	6 màxim
Dificultats	Elements del Codi FCG, RFEG i FIG amb valors entre 0,1 i 0,5 Com a màxim un element de 0,6
Requeriments dificultats	Tots els competidors han de realitzar la mateixa dificultat al mateix temps y no es podrà realitzar en columna, tapant uns competidors a d'altres.
Elements en el terra	Màxim 4
Aterratges a Split o PU Salts	Màxim 1 aterratge a Split o PU
Coreografia:	<ul style="list-style-type: none"> Lliure, coordinació de peus i braços obligatori: desplaçament endavant, enrere, lateral (dreta i esquerra), diagonal i circular.
Combinacions	<ul style="list-style-type: none"> No es permet realitzar combinacions
Elements Acrobàtics	Es permeten els elements acrobàtics A-1; i A-2 del Codi. Màxim 2 Acros SENSE COMBINAR
Col·laboracions	Mínim 2 col·laboracions (Parella, Tríu, Grup). Fer menys, reduirà la nota d'artística
Vestuari	<ul style="list-style-type: none"> Segons codi de la FIG Ús opcional de mitges en noies.
Espai	<ul style="list-style-type: none"> 7 x 7 per a totes les categories
Deduccions	<ul style="list-style-type: none"> 1,0 punt per realització d'elements de major valor que el permès (cada vegada) 1,0 punt per prohibits (cada vegada, jutge responsable) 1,0 punt per més de 6 elements (cada vegada) 1,0 punt per falta de grup (A, B y C) 1,0 punt per més de 4 elements en el terra (cada vegada) 1,0 punt per repetició d'element base (cada vegada) 1,0 punt per més d'un salt amb terratge (cada vegada) 1,0 punt per combinació

ESCOLAR 3 15-17 ANYS I ESCOLAR 4 18 O MÉS	
Prohibits	<ul style="list-style-type: none"> No Elements amb 1 braç No Off Axis No Elements Acrobàtics A4 i A5
Duració de la música	1 minut 15 segons (+ / - 5 segons)
Número total de dificultats	7 màxim
Dificultats	Elements del Codi FCG, RFEG i FIG amb valors entre 0,1 i 0,6
Requeriments dificultats	Tots els competidors han de realitzar la mateixa dificultat al mateix temps y no es podrà realitzar en columna, tapant uns competidors a d'altres.
Elements en el terra	Màxim 4
Aterratges a Split o PU Salts	Màxim 1 aterratge a Split o PU
Coreografia:	<ul style="list-style-type: none"> Lliure, coordinació de peus i braços obligatori: desplaçament endavant, enrere, lateral (dreta i esquerra), diagonal i circular.
Combinacions	<ul style="list-style-type: none"> Es permet realitzar una combinació
Elements Acrobàtics	Es permeten els elements acrobàtics A-1, A-2 i A-3 del Codi. Màxim 2 Acros
Col·laboracions	Mínim 2 col·laboracions (Parella, Tríu, Grup). Fer menys, reduirà la nota d'artística
Vestuari	<ul style="list-style-type: none"> Segons codi de la FIG Ús opcional de mitges en noies.
Espai	<ul style="list-style-type: none"> 7 x 7 per a totes les categories
Deduccions	<ul style="list-style-type: none"> 1,0 punt per realització d'elements de major valor que el permès (cada vegada) 1,0 punt per prohibits (cada vegada, jutge responsable) 1,0 punt per més de 7 elements (cada vegada) 1,0 punt per falta de grup (A, B y C) 1,0 punt per més de 4 elements en el terra (cada vegada) 1,0 punt per repetició d'element base (cada vegada) 1,0 punt per més d'un salt amb terratge (cada vegada) 1,0 punt per més d'una combinació

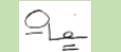
LLISTA D'ELEMENTS DE DIFICULTAT NO INCLOSOS EN EL COP

Per tots els elements s'aplicaran els mateixos requeriments mínims del Codi de Puntuació de Gimnàstica Aeròbica.

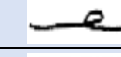
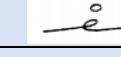
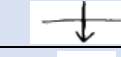

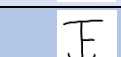
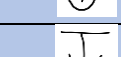
GRUP A – ELEMENTS DE TERRA

ELEMENT	FAMÍLIA	VALOR	SÍMBOL
Mantenir en push up 1 mà 1 peu	Push Up	0.2	
Push up 2 mans 1 peu	Push Up	0.2	
Push up bisagra (enrere) 4 recolzaments	Push Up	0.2	
Push up bisagra (enrere) 2 mans 1 peu	Push Up	0.3	
Recolzament en L peus en el terre	Support	0.1	
Recolzament lateral 1 mà 1 peu	Support	0.2	
Doble Wenson elevada estàtica	Support	0.2	
V Support cames obertes	V support	0.3	
V Support cames obertes 1 gir	V support	0.5	
Wenson Estàtica	Planche	0.2	
Forma en A sense despegar els braços	A frame	0.2	

GRUP B – ELEMENTS DE SALT

ELEMENT	FAMÍLIA	VALOR	SÍMBOL
1 Air Turn a Split Sagital	Dynamic Jump	0.3	

GRUP C – ELEMENTS DE PEU Y FLEXIBILIDAD

ELEMENT	FAMÍLIA	VALOR	SÍMBOL
Split sagital	Flexibilitat	0.1	
Split roll	Flexibilitat	0.2	
Pasada de "sapo" (pancake)	Flexibilitat	0.2	
Equilibri cama adafada a més de 150º. Mantenir 2 segons amb peu pla	Flexibilitat /Equilibri	0.2	
Equilibri cama endavant a la horitzontal. Mantenir 2 segons amb peu pla	Gir/equilibri	0.1	
Equilibri escala sagital(mantenir 2")	Gir/equilibri	0.2	

Per a totes les categories, es podrà utilitzar aquest tipus de calçat, **DE COLOR BLANC**:



Tot el que no estigui contemplat en aquesta normativa, s'aplicarà el codi RFEG i FIG