

GIMNÀSTICA AERÒBICA 2024

PROGRAMES TÈCNICS NIVELLS I FIG

S'aplicarà el Codi de Puntuació de Gimnàstica Aeròbica de la FIG per el cicle olímpic 2022 – 2024 amb totes les possibles modificacions i actualitzacions que realitzi la FIG, en els nivells Aleví (National Development), Cadet (Age Group), Júnior i Sènior.

La normativa la qual s'aplicarà per la modalitat **Aero Dance i Aer Step** serà la mateixa en què s'indica en Codi de Puntuació per el cicle olímpic 2022 – 2024. A

Aero Step, la duració de la música serà de 1'20 s" a 1'30".

La resta de nivells es guiaran també pel Codi FIG amb les següents especificacions:

<u>PREBENJAMÍ Y BENJAMÍ</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	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 Salts	Màxim 1 – NO ATERRATGES A PU
Valor dels elements	<ul style="list-style-type: none"> Elements de valor entre 0,1 a 0,4 segons la llista de elements(1 element de 0.5 permès).
Llistat de elements (Grups A, B, y C)	1 element de cada grup com a mínim (grups A, B y C)
Combinacions	<ul style="list-style-type: none"> No es permet realitzar combinacions
Repetició d'elements	Es permet realitzar elements de la mateixa família sense limitació (per exemple realitzar straddle jump, tuck jump, cossack jump i pike jump), però no es permet realitzar elements amb el mateix nom base (NO repetir per exemple salt agrupat 1 gir y salt agrupat 1 gir a split)
Elements Acrobàtics	En ambdós nivells es permeten els elements acrobàtics A-1; y A-2 del Codi. Màxim 2 Acros SENSE COMBINAR
Col·laboracions	Mínim 2 col·laboracions (Parella, Trio, 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"> A N1 7 x 7 per a individuals/parelles i tríos i 10x10 per a grups A N2 7x7 per a individuals
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' 1 salt aterrant a split (cada vegada) 1,0 punt per salts aterrant a PU (cada vegada) 1,0 punt per combinació

ALEVÍ (NATIONAL DEVELOPMENT FIG)	
Valor dels elements	<ul style="list-style-type: none"> • Elements de valor entre 0,1 a 0,4 segons la llista d'elements (1 element de 0,5 permès). SI ANIRAN A COMPETIR INTERNACIONALMENT HAURAN DE TREURE L'ELEM. DE 0,5 • Deduccions segons el codi FIG excepte aquesta excepció
Col·laboracions	<ul style="list-style-type: none"> • Mínim 2 col·laboracions (Parella, Tríu, Grup). Menys, reduirà la nota d'artística

INFANTIL	
Prohibits	<ul style="list-style-type: none"> • No elements a up d'1 braç • No Off Axis • No Element Acrobàtic A5 (salt mortal)
Duració de la música	1 minut 15 segons (+ / - 5segons)
Número total de dificultats	Màxim 6 elements
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 Push up i/o Split	Màxim 1 a Split o 1 a PU (IM només a PU)
Llista de elements (Grups A, B, y C)	1 element de cada grup com a mínim (grups A, B y C)
Valor dels elements	<ul style="list-style-type: none"> • De 0,1 a 0,5 segons la llista d'elements • Un element del codi FIG de valor 0,6 com a màxim (opcional)
Repetició d'elements	Es permet realitzar elements de la mateixa família sense limitació (per exemple realitzar straddle jump, tuck jump, cossack jump i pike jump), però no es permet realitzar elements amb el mateix nom base (NO repetir per exemple salt agrupat 1 gir y salt agrupat 1 gir a split)
Combinacions	Es permetran com a màxim 1 combinació de 2 elements (D+D - A+D - D+A) Està permès combinar elements del mateix grup
Elements Acrobàtics	Permès els acrobàtics A1 fins A4 (segons codi FIG). Màxim 2 Acros No permès combinar 2 acrobàtics (A+A).
Col·laboracions	Mínim 2 col·laboracions (Parella, Tríu, Grup). Fer menys, reduirà la nota d'artística
Vestuari	Segons codi de la FIG
Espai	7x7 Individuals 10 x 10 Resta de 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 (CJP) • 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'1 aterratge a split o PU des de salts (cada vegada) • 1,0 punt per realització d'elements de major valor que el permès (cada vegada) • 1,0 punt per combinació prohibida

JUVENIL	
Prohibits	<ul style="list-style-type: none"> No elements a up d' 1 braç No Off Axis
Duració de la música	1 minut 20 segons (+ / - 5segons)
Número total de dificultats	Màxim 7 elements totes les categories
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 5
Aterratges a Push up i/o Split des de salts	Màxim 2 a Split o 2 a PU (IM solo a PU)
Llista d'elements (Grups A, B, i C)	1 element de cada grup com a mínim (grups A, B i C)
Valor dels elements	<ul style="list-style-type: none"> De 0,1 a 0,6 segons la llista d'elements Un element del codi FIG de valor 0,7 com a màxim (opcional)
Repetició d'elements	Es permet realitzar elements de la mateixa família sense limitació (per exemple realitzar straddle jump, tuck jump, cossack jump i pike jump), però no es permet realitzar elements amb el mateix nom base (NO repetir per exemple salt agrupat 1 gir y salt agrupat 1 gir a split)
Combinacions	Es permetran com a màxim 2 combinacions de 2 elements (D+D - A+D - D+A) Està permès combinar elements del mateix grup
Elements Acrobàtics	Permès els acrobàtics A1 fins A5 (segons codi FIG). Màxim 2 Acros No permès combinar 2 acrobàtics (A+A).
Col·laboracions	Mínim 3 col·laboracions (Parella, Trio, Grup). Fer menys, reduirà la nota d'artística
Vestuari	Segons codi de la FIG
Espai	10 x 10 totes les categories i modalitats
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 (CJP) 1,0 per més de 7 elements (cada vegada) 1,0 punt per falta de grup (A, B i C) 1,0 punt per més de 5 elements en el terra (cada vegada) 1,0 punt per repetició d'element base (cada vegada) 1,0 punt per més d' 1 aterratge a split (cada vegada) 1,0 punt per més d' 1 aterratge a push up (cada vegada) 1,0 punt per realització d'elements de major valor que el permès (cada vegada) 1,0 punt per combinació prohibida

CADETE (AGE GROUP FIG)

- S'aplicaran les regles del COP FIG per a la categoria Age Group




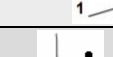







JUNIOR FIG

- S'aplicaran les regles del COP FIG per a la categoria júnior

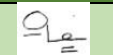
LLISTA D'ELEMENTS DE DIFICULTAT NO INCLOSOS EN EL COP

Per tots els elements s'aplicaran els mateixos requeriments mínims del Codi de Puntuació de Gimnàstica Aeròbica. **Aquests elements NO podran realitzar-se en les categories Júnior i Sènior. Els entrenadors han de ser conscients que, si inclouen algun d'aquests elements en categories Aleví i Cadet i competeixen internacionalment, aquests elements no son del COP FIG.**

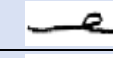
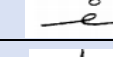
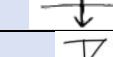

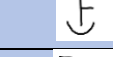

GRUP A – ELEMENTS DE TERRA

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 agafada 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	

NOMÉS PER A Prebenjamí i Benjamí, es podrà utilitzar aquest tipus de calçat, **DE COLOR BLANC**:



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