

## GIMNÀSTICA AERÒBICA 2025 (provisional)

### PROGRAMES TÈCNICS ESCOLARS

ESCOLAR 0: 5 – 7 anys (2020 – 2019 – 2018)		
<b>Durada música:</b>	1'15" +/- 5 segons	
<b>Espai:</b>	10x10	
<b>Total dificultats:</b>	6	
<b>Obligatòries:</b>	5	
<b>A escollir:</b>	1 dificultat amb valor màxim de 0,3 segons codi FIG	
<b>Obligatòries:</b>	<b>Elements</b>	<b>Valor</b>
	Flexió de pit	0,1
	A)L suport amb dos peus B)L/straddle support	0,1 0,2
	Salt extensió 360º	0,3
	A)Pasada frontal B)Facial amb mans mínim a 135º	0,2 0,1
	1/1 Gir en dehora	0,1
	1/1 Gir en dedans	0,2
	<b>Dificultat:</b>	Es dividirà la nota de dificultat entre 2
<b>Acrobàcies:</b>	1 màxim (A1 i A2 segons codi FIG)	
<b>Prohibit</b>	No està permès els aterratges a PU o Splits	

ESCOLAR 1: 8 – 11 anys (2017 – 2016 – 2015 – 2014)		
<b>Durada música:</b>	1'15" +/- 5 segons	
<b>Espai:</b>	10x10	
<b>Total dificultats:</b>	6	
<b>Obligatòries:</b>	5	
<b>A escollir:</b>	1 dificultat amb valor màxim de 0,4 segons codi FIG	
<b>Obligatòries:</b>	<b>Elements</b>	<b>Valor</b>
	Flexió de pit	0,1
	A)L suport amb dos peus B)L/straddle suport	Opció A: 0,1 Opció B: 0,2
	A)Salt agrupat B)Salt agrupat 1/1 gir	Opció A: 0,2 Opció B: 0,4
	Facial amb mans mínim a 135º	0,1
	1/1 Gir en dedans	0,2
	1/1 Gir en dehora	0,1
	<b>Dificultat:</b>	Es dividirà la nota de dificultat entre 2
<b>Acrobàcies:</b>	1 màxim (A1 i A2 segons codi FIG)	
<b>Prohibit</b>	No està permès els aterratges a PU o Split	

ESCOLAR 2: 12 – 14 anys (2013 – 2012 – 2011)		
<b>Durada música:</b>	1'15" +/- 5 segons	
<b>Espai:</b>	10x10	
<b>Total dificultats:</b>	6	
<b>Obligatòries:</b>	5	
<b>A escollir:</b>	1 dificultat amb valor màxim de 0,5 segons codi FIG	
<b>Obligatòries:</b>	<b>Elements</b>	<b>Valor</b>
	A) Flexió wenson	Opció A): 0,2
	B) Progressió helicòpter	Opció B): 0,3
	A) L suport	Opció A): 0,1
	B) Esquadra oberta suport	Opció B): 0,2
	A) Salt cossack	Opció A): 0,3
	B) 1/1 Salt agrupat	Opció B): 0,4
	A) Facial amb mans	Opció A): 0,1
B) Facial sense mans	Opció B): 0,3	
A) 1/1 Gir en dedans	Opció A): 0,2	
B) 2/1 Gir en dehors	Opció B): 0,3	
<b>Nota màxima dificultat:</b>	2,0	
<b>Dificultat:</b>	Es dividirà la nota de dificultat entre 2	
<b>Aterratges</b>	Màxim 1 a split	
<b>Acrobàcies:</b>	1 màxim (A1 a A3 segons codi FIG)	
<b>Prohibits</b>	No està permès els aterratges a PU	

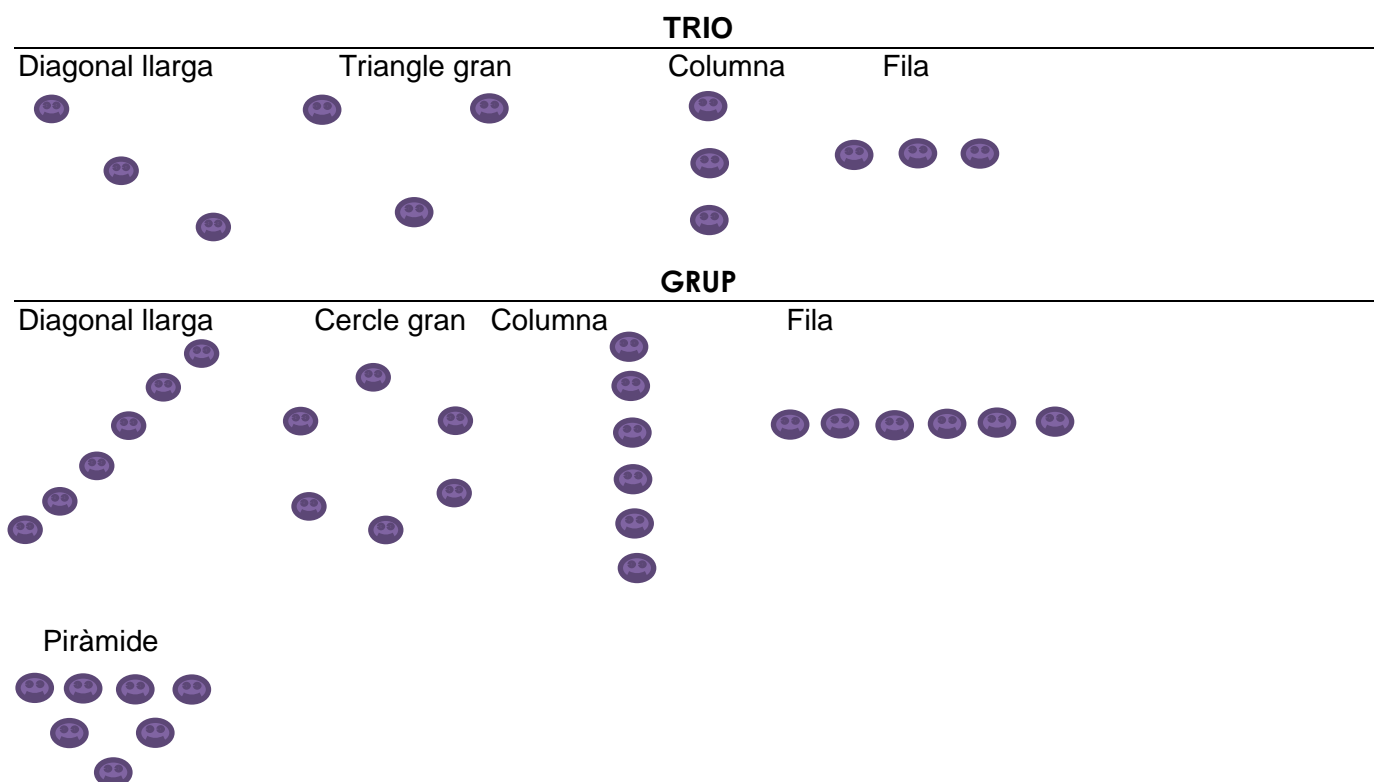
ESCOLAR 3: 15 o més (2010 – 2009 –...)		
<b>Durada música:</b>	1'20" +/- 5 segons	
<b>Espai:</b>	10x10	
<b>Total dificultats:</b>	6	
<b>Obligatòries:</b>	4	
<b>A escollir:</b>	2 dificultat amb valor màxim de 0,5 segons codi FIG	
<b>Obligatòries:</b>	<b>Elements</b>	<b>Valor</b>
	Progressió helicòpter	0,3
	A) 1/1 Salt agrupat	Opció A): 0,4
	B) 1/1 Salt cossack	Opció B): 0,5
	Facial sense mans	0,3
	A) 2/1 Gir en dehors B) 1/1 en dedans	Opció A): 0,3 Opció B): 0,2
<b>Nota màxima dificultat:</b>	2,4	
<b>Dificultat:</b>	Es dividirà la nota de dificultat entre 2	
<b>Aterratges</b>	Màxim 1 a PU o a Split	
<b>Acrobàcies:</b>	1 màxim (A1 a A4 segons codi FIG)	

## AERÒBIC COREOGRÀFIC - Promoció per a les escoles i noves entitats i clubs.

\*TRIOS (3 pax) i GRUPS (5 – 8 pax)

- BENJAMÍ 8 – 11 anys (2014 – 2017)
- CADET 12- 16 anys (2013 – 2009)
- AMATEUR (17 anys i més) (2008 +)

- L'aeròbic coreogràfic és una rutina sense elements de dificultat.
- La rutina ha de representar clarament un tema o un estil que ha de ser recognoscible i interpretat amb la coreografia, la música i els mallots.
- La durada de l'exercici serà d'1.20 +- 5 segons
- S'han de mostrar clarament 3 passatges pel sòl (transicions), TOTES Alhora
- S'han de mostrar clarament mínim de 3 col·laboracions en cadet i amateur una d'elles ha de ser propulsió
- Elements acrobàtics tal com estan en el codi PROHIBITS, però es poden usar variacions dels acrobàtics com a transicions.
- S'han de mostrar aquestes formacions:



### CONTINGUT AERÒBIC

- 4 JUMPING JACKS CONSECUTIUS SENSE DESPLAÇAMENT I AMB BRAÇOS.
- 4 KICKS CONSECUTIUS (FRONTALS o LATERALS).
- BLOC 32 TEMPS OBLIGATORI AMB DESPLAÇAMENTS SENSE SALTS COREOGRÀFICS.
- 2 VUITS SENSE DESPLAÇAMENT SENSE SALTS \*COREOGRÀFICS.