

PROGRAMA TÈCNIC NIVELLS 2025

S'aplicarà el codi de puntuació de Gimnàstica Aeròbica de la *FIG per al cicle olímpic 2025 – 2028 amb totes les possibles modificacions i actualitzacions que realitzi la *FIG, en els nivells Aleví (*National *Development), Infantil (*Age *Group), Júnior, Sènior.

La normativa que s'aplicarà per a la modalitat aerodance i aerostep serà la mateixa que indica el codi de puntuació de Gimnàstica Aeròbica *FIG per al cicle olímpic 2025 – 2028.

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

BENJAMÍ	
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 • Dificultat: Carpa a frontal
Duració de la música	1 minuto 15 segons (+ / - 5 s)
Número total de dificultats	6 màxim
Dificultats	Tots els competidors hauran de realitzar la mateixa dificultat al mateix temps i no es podran realitzar en columna, tapant uns competidors a uns altres
Dificultats obligatòries	<ul style="list-style-type: none"> - Push up - Straddle/L suport o amb peus recolzats - Salto Agrupat - Pancake o vertical Split
Elements de terra	Màxim 4
Aterratges a *Split/*Push-*up Salts	Màxim 1 a Split NO aterratges a push up
Valor dels elements	<ul style="list-style-type: none"> • Elements de valor entre 0,1 a 0,4
Llistat d'elements (Grups A, B, y C)	1 element de cada grup como mínim (grups A, B y C)
Combinacions	<ul style="list-style-type: none"> • No es permet realitzar combinacions
Repetició de 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 basi (NO repetir per exemple salt agrupat 1 gir i salt agrupat 1 gir a *split)
Elements Acrobàtics	En tots dos nivells es permeten els elements acrobàtics A-1; i A-2 del Codi. Màxim 2 *Acros SENSE COMBINAR
Col·laboracions	Mínim 3 col·laboracions (Parella, Trio, Grup). Menys, reduirà nota artística
Vestuari	<ul style="list-style-type: none"> • Segons codi de la *FIG • Ús opcional de mitjanes en dones
Espai	10X10
Deduccions	<ul style="list-style-type: none"> • 0,5 punt per realització d'elements de major valor que el permès (cada vegada) • 0,5 punt per prohibits (cada vegada, jutge responsable) • 0,5 punt per més de 6 elements (cada vegada) • 0,5 punt per falta de grup (A, B i C) • 0,5 punt per més de 4 elements en el sòl (cada vegada) • 0,5 punt per repetició d'element basi (cada vegada) • 0,5 punt per més d'1 salt aterrant a *split (cada vegada) • 0,5 punt per salt aterrant a *PU (cada vegada) • 0,5 punt per combinació • 0,5 punt per element de dificultat obligatòria que manca (cadascun) (jutge Dificultat)

CADET	
Prohibits	<ul style="list-style-type: none"> No elements a *up d'1 braç No *Off Axis Dificultat: Carpa a frontal
Duració de la música	1 minut 15 segons (+ / - 5 segons)
Número total de dificultats	Màxim 6 elements
Valor dels elements	Tots els competidors hauran de realitzar la mateixa dificultat al mateix temps i no es podran realitzar en columna, tapant uns competidors a uns altres
Dificultats obligatòries	<ul style="list-style-type: none"> - Helicòpter - Flexió wenson - Agrupat con 1 giro - 1 gir passé en dedan
Elements de terra	Màxim 4
Aterratges en Push up i/o Split	Màxim 1 a Split o 1 a PU
Llista de elements (Grups A, B, i C)	1 element de cada grup como mínim (grup A, B i C)
Valor dels elements	<ul style="list-style-type: none"> De 0,1 a 0,5 segons la llista de elements
Repetició de 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 basi (NO repetir per exemple salt agrupat 1 gir i salt agrupat 1 gir a *split)
Combinacions	No es permet realitzar combinacions
Elements Acrobàtics	Permesos els acrobàtics A1 fins a A3 (segons codi *FIG). Màxim 2 *Acros. No permès combinar 2 acrobàtics (A+A).
Col·laboracions	Mínim 3 col·laboracions (Parella, Trio, Grup). Menys reduirà nota artística
Vestuari	Segons codi de la FIG

Deducions	<ul style="list-style-type: none"> 0,5 punt per realització d'elements de major valor que el permès (cada vegada) 0,5 punt per prohibits (*CJP) 0,5 per més de 6 elements (cada vegada) 0,5 punt per falta de grup (A, B i C) 0,50 punt per més de 4 elements en el sòl (cada vegada) 0,5 punt per repetició d'element basi (cada vegada) 0,5 punt per més d'1 aterratge a *split (cada vegada) 0,5 punt per més d'1 aterratge en *push *up (cada vegada) 0,5 punt per més d'1 combinació 0,5 punt per element de dificultat obligatòria que manca (cadascun) (Jutge Dificultat)
------------------	--

JUVENIL	
Prohibits	<ul style="list-style-type: none"> No elements a *up d'1 braç No *Off Axis Dificultat: Carpa a frontal
Duració de la música	1 minuto 20 segons (+ / - 5 segons)
Número total de dificultats	Màximo 6 elements
Dificultats	Tots els competidors hauran de realitzar la mateixa dificultat al mateix temps i no es podran realitzar en columna, tapant uns competidors a uns altres
Dificultats obligatòries	<ul style="list-style-type: none"> - Helicòpter 1 gir - Salt Split - 1 gir horitzontal
Elements de terra	Màxim 4
Aterratges en Push up i/o Split des de salts	Màxim 1 a Split o 1 a PU (individual masculí máx. 1 push up)* *Els nois en parelles i trio poden realitzar salts amb aterratge a split
Llista de elements (Grups A, B, i C)	1 element de cada grup como mínim (grups A, B i C)
Valor dels elements	<ul style="list-style-type: none"> De 0,1 a 0,6 segons la llista de elements
Repetició de 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 basi (NO repetir per exemple salt agrupat 1 gir i salt agrupat 1 gir a *split)
Combinacions	Es permetran com a màxim 1 combinació de 2 elements (D+D - A+D - D+A) Permès combinar elements del mateix grup
Elements Acrobàtics	Permesos els acrobàtics A1 fins a A4 (segons codi *FIG). Màxim 2 *Acros No permès combinar 2 acrobàtics (A+A).
Col·laboracions	Mínim 3 col·laboracions (Parella, Trio, Grupo). Menys, reduirà nota artística
Vestuari	Segon Codi de la FIG
Espai	10 x 10
Deduccions	<ul style="list-style-type: none"> 0,5 punt per realització d'elements de major valor que el permès (cada vegada) 0,5 punt per prohibits (*CJP) 0,5 per més de 6 elements (cada vegada) 0,5 punt per falta de grup (A, B i C) 0,5 punt per més de 4 elements en el sòl (cada vegada) 0,5 punt per repetició d'element basi (cada vegada) 0,5 punt per més d'1 aterratge a *split (cada vegada) 0,5 punt per més d'1 aterratge en *push *up (cada vegada) 0,5 punt per més d'1 combinació 0,5 punt per element de dificultat obligatòria que manca (cadascun) (Jutge Dificultat)

CATEGORIAS FIG:
**ALEVÍ- INFANTIL JUNIOR
- SÈNIOR**








- S'aplicaran totes les normes del COP FIG

LLISTA D'ELEMENTS DE DIFICULTAT NO INCLOSOS EN EL *COP

Per a 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 Aleví, Infantil, Júnior i Sènior.


GRUP A

ELEMENTS DE TERRA

ELEMENT	FAMILIA	VALOR	SÍMBOL
Push up bisagra (darrera) 4 recolzaments	Push Up	0.2	
Push up bisagra (darrera) 2 mans 1 peu	Push Up	0.3	
Recolzament en Straddle/L peus al terra	Support	0.1	
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 enlairament de braços	A frame	0.2	

GRUP B

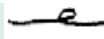



ELEMENTS DE SALT

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

GRUP C

ELEMENTS DE PEU I FLEXIBILITAT

ELEMENT	FAMILIA	VALOR	SÍMBOL
---------	---------	-------	--------

Split sagital	Flexibilitat	0.1	
Equilibri cama agafada a més de 150a. Mantenir 2 segons en peus pla	Flexibilitat /Equilibri	0.2	
Equilibri cama davant a l'horitzontal. Mantenir 2 segons en peus pla	Gir/equilibri	0.1	
Equilibri escala sagital (mantenir 2")	Gir/equilibri	0.2	

NOMÉS PER A Benjamín, es podran utilitzar aquest tipus de calçat, DE COLOR BLANC:



AERÒBIC COREOGRÀFIC

*TRIOS (3 pax) i GRUPS (5 – 8 pax)

- BENJAMIN 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:

TRIO

Diagonal llarga



Triangle gran



Columna



Fila

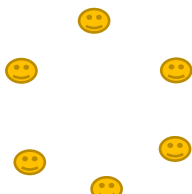


GRUP

Diagonal llarga



Cercle gran



Columna



Fila



Piràmide



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.