

GIMNÀSTICA AERÒBICA

Programes Tècnics Nivells 2026



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	- 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	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	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	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 Les variacions d'elements acrobàtics seran considerades elements acrobàtics
Col·laboracions	Mínim 3 col·laboracions (Parella, Trio, Grup). Menys, reduirà nota artística
Vestuari	Segons codi de la FIG Ús opcional de mitjanes en dones
Espai	10X10
Deduccions	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	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	Helicòpter a push up Flexió wenson Agrupat con 1 giro 1 gir passé en dedans
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	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). Les variacions d'elements acrobàtics seran considerades elements acrobàtics
Col·laboracions	Mínim 3 col·laboracions (Parella, Trio, Grup). Menys reduirà nota artística
Vestuari	Segons codi de la FIG
Espai	10X10
Deducions	• 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 o 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	No elements a up d'1 braç No Off Axis Dificultat: Carpa a frontal
Duració de la música	1 minut 20 segons (+ / - 5 segons)
Número total de dificultats	Màxim 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	Helicòpter push up o helicòpter 1 gir a push up Salt Split Ilusion o free ilusion
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 màx. 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	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 A5 (segons codi FIG). Màxim 2 Acros No permès combinar 2 acrobàtics (A+A). Les variacions d'elements acrobàtics seran considerades elements acrobàtics
Col·laboracions	Mínim 3 col·laboracions (Parella, Trio, Grupo). Menys, reduirà nota artística
Vestuari	Segon Codi de la FIG
Espai	10 x 10
Deduccions	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	0.4	
V Support cames obertes 1 gir	V support	0.6	
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
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)

GRUPS (5 – 8 pax)

CATEGORIES

- BENJAMÍ 8 - 11 anys (2015 - 2018)
- CADET 12 - 16 anys (2014 - 2010)
- AMATEUR 17 anys i més (2009 +)
- 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 totes les categories. 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 o dos frontals i dos laterals.
- Bloc 32 temps obligatori amb desplaçaments sense salts coreogràfics.
- 2 vuits sense desplaçament sense salts coreogràfics consecutius y simètrics.