



NORMATIVA

GIMNÀSTICA AERÒBICA



Consells Esportius
de Catalunya



Generalitat
de Catalunya



esportcat

INDEX

1. Definició
2. Instal·lació i materials
3. Desenvolupament de les jornades
4. Gimnastes i personal tècnic
5. Organització i tutors/es de joc.
6. Regles generals
7. Sistema de puntuació i classificació

Annex:
Aerodance Escolar

1. Definició

Una vegada reconegut a nivell internacional per la Federació Internacional de Gimnàstica, pel Diccionari General de l'Esport, i amb l'objectiu de diferenciar la nostra modalitat esportiva de l'activitat física que es realitza a centres de Fitness i Wellness, reconeixem aquesta modalitat esportiva amb el nom de GIMNÀSTICA AERÒBICA.

Gimnàstica aeròbica: modalitat de gimnàstica de competició practicada amb acompanyament musical que consisteix a executar, en una durada de temps determinada, seqüències de moviments d'alta intensitat, complexos i continus, originaris de l'aeròbic tradicional, en els quals l'esportista ha de demostrar habilitats com ara la resistència, la flexibilitat, la força, l'agilitat, la coordinació, el ritme i l'expressió.

2. Instal·lació i material

Característiques de la instal·lació

Les pistes on es realitzen les competicions de gimnàstica aeròbica han de ser superfícies planes, de parquet o sintètiques, que poden tenir una capa de pintura plàstica, poliuretà, etc., sempre i quan es pugui dur a terme l'esport amb normalitat. Les superfícies tipus moqueta de gimnàstica rítmica/artística o terra d'arts marcial no són adequades per la pràctica de la gimnàstica aeròbica degut a que no permeten tenir un cert grau de lliscament a sobre d'elles.

La instal·lació on es realitzi la competició haurà d'estar proveïda de vestidors per als/a les gimnastes, lavabos pel públic assistent, i també grades, cadires, o un espai similar on es pugui situar el públic i així no interfereixi en les tasques a realitzar per esportistes i equips tècnics.

L'entitat organitzadora haurà de disposar de taula i cadires per l'equip de tutors/es de Joc, a qui haurà de situar a un lloc de la pista on pugui realitzar correctament, amb la suficient distància per veure l'àrea d'actuació i sense interferències la seva tasca.

A més, haurà d'haver una taula al costat de la megafonia pel comitè i l'organització.

Material necessari

- Megafonia
- Taula per les tutors/es de Joc
- Fulls de puntuació
- Ordinador portàtil amb capacitat de lectura de músiques en format digital

Equipament tècnic

L'àrea d'actuació on es desenvoluparà l'exercici ha d'estar conformada per dos quadrats "concèntrics" de 7 metres per costat i 10 metres per costat respectivament. Aquests hauran d'estar marcats amb cinta d'algun color que es vegi clarament sobre la superfície de competició amb una amplada mínima de 5 cm. (permès fins a 10 cm doble línia).

Aspectes importants a tenir en compte:

- Delimitació externa de l'àrea d'actuació per ajudar a identificar-la (moqueta, plantes, ...).
- Assignar lloc d'entrada i sortida de pista pels/per a les gimnastes.
- Disposar de zones d'escalfament i "espera" als costats o a sala independent.
- Al costat de sortida de l'àrea de competició es situarà una "zona d'enhorabona" amb cadires o bancs on l'equip tècnic podrà rebre als gimnastes que acaben de realitzar el seu exercici.
- Evitar el trànsit de gent per davant o darrera de l'àrea de competició.

3. Desenvolupament de les jornades

Previ a la jornada

- Inscripcions i enviament de músiques

Jornada

- Arribada i acreditacions
- Escalfament
- Desfilada inicial i presentació
- Exercicis per ordre d'actuacions
- Desfilada final i reconeixements

Posterior a la jornada

- Publicació dels resultats i classificacions

4. Gimnastes i personal tècnic

Gimnastes

Drets

- Garantir a la gimnasta el dret a ser jutjada de forma correcta, justa i d'acord a la normativa i al reglament dels JEEC.
- Disposar de les condicions i material apropiat per a la competició.
- Amb l'autorització del comitè organitzador de la competició, la gimnasta pot repetir l'exercici complet, en cas que hagi estat interromput per raons fora del seu control o responsabilitat.

Deures

- No pot accedir a l'àrea d'actuació fins que el/la tutor/a de joc principal ho indiqui.
- Ha d'evitar qualsevol comportament indisciplinat.
- No pot parlar amb els/les tutors/es de Joc en actiu durant la competició.

Personal tècnic

Deures:

- Tot tècnic/a ha de conèixer i actuar d'acord a les normatives establertes.
- S'ha de comportar de forma justa i esportiva durant tota la competició.
- Assistir al/a la gimnasta o equip durant tota la competició.

5. Organització i tutors/es de joc.

Comitè Organitzador

Funcions:

- Decidir les dates i seus de les competicions.
- Proporcionar les instal·lacions, equipament tècnic i material per a la competició.
- Elaborar els ordres de sortida.
- Sol·licitar els/les tutors/es de joc necessaris pel correcte desenvolupament de la jornada.
- Elaborar i publicar les classificacions.
- Vetllar pel correcte desenvolupament de l'activitat.
- Com a màxim responsable, resoldre qualsevol imprevist que pugui sorgir durant el transcurs de la jornada.

Tutors/es de joc

Deures:

- Haver participat i superat amb èxit el curs de tutors/es de joc realitzat per la UCEC.
- Arribar 30 minuts abans de l'inici de la competició.
- Participar a la reunió de tutors/es de joc abans de la competició.
- Utilitzar l'uniforme establert per la UCEC.
- Preparar a consciència l'apartat de puntuació designat.
- Portar la normativa tècnica i el reglament.
- Avaluar cada exercici de forma ràpida, amb objectivitat i ètica, i davant del dubte donar el benefici a la gimnasta.
- Cada tutor/a de joc és absoluta i exclusivament responsable de la seva nota.
- Facilitar un registre personal per escrit de les seves avaluacions de tots els exercicis.
- Guardar els seus fulls de puntuació durant tota la temporada per si hi ha alguna reclamació.

6. Regles generals

Modalitats

Els Jocs Escolars de Gimnàstica Aeròbica consten de les modalitats Individual, Parella, Trio i Grup. Els gimnastes podran participar en la modalitat individual i un màxim de 2 modalitats de grupals.

	NOMBRE DE COMPONENTS
INDIVIDUAL	1
PARELLA	2
TRIO	3
GRUP	4 - 6

Durada de l'exercici

L'exercici ha de tenir la següent durada depenent de la modalitat i categoria. Aquesta quedarà definida des del primer so de la música utilitzada fins a l'últim.

	PREBENJAMÍ BENJAMÍ ALEVÍ	INFANTIL CADET JUVENIL
INDIVIDUAL	1'10" ± 5"	1'20" ± 5"
PARELLA TRIO GRUP	1'20" ± 5"	1'30" ± 5"

Música

S'utilitzarà la música en format digital mp3. Aquesta haurà d'enviar-se a l'organització prèviament pels canals que es requereixin dintre del període anunciat. El nom de l'arxiu haurà de ser el de la modalitat, categoria i nom del participant o de l'entitat en cas de parella-trio-grup. (Exemples: "INDIVIDUAL INFANTIL NOM COGNOM" o "TRIO CADET NOM ENTITAT").

La música haurà d'estar ja tallada i a la velocitat adequada. Es podrà utilitzar música instrumental o cantada, sempre i quan es respectin les melodies i no tinguin un llenguatge ofensiu. L'elecció de la música és lliure, però ha de ser adequada a l'edat i al programa dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya, especialment en el cas que sigui cantada.

Es recomana portar una còpia de seguretat de les músiques dels/les gimnastes participants en algun sistema d'emmagatzematge (USB, telèfon mòbil, tablet, reproductor mp3, ...).

Àrea d'actuació

L'àrea d'actuació per a cada exercici vindrà determinada per la categoria i la modalitat a la que correspongui segons el número de gimnastes i la seva edat.

	PREBENJAMÍ BENJAMÍ ALEVÍ	INFANTIL CADET JUVENIL
INDIVIDUAL PARELLA TRIO	7 x 7	10 x 10
GRUP	10 x 10	10 x 10

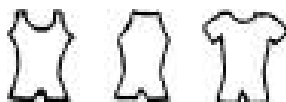
Tot el que es realitzi fora de l'àrea d'actuació corresponent no pot ser valorat i durà una penalització (veure apartat "Faltes i penalitzacions generals")

Indumentària de competició i aparença

Indumentària femenina: Maillot de cos sencer i pantis esportius de color carn. No estan permesos els maillots de 2 peces o les peces unides per tires o bandes. L'escot del davant i el de l'esquena han de ser apropiats (al front no més baix de la meitat de l'estern i al darrere no més baix que la línia inferior dels omòplats). Al triangle inguinal, l'os del maluc ha d'anar tapat.



Indumentària masculina: Maillot d'una peça sense obertures ni al davant ni al darrere. El tall de les cises no ha de ser més baix que la part inferior de les escàpules. Es permet l'ús de pantaló curt gimnàstic.



Cal tenir present els següents aspectes genèrics:

- El maillot no ha d'estar confeccionat amb material transparent (tul) ni tela de color carn que donin sensació de nuesa.
- El maillot haurà de ser gimnàstic i no podrà mostrar formes que siguin representatives i/o teatrals (figures com cors, simular disfressa, lletres...)
- Els/les gimnastes han de dur sabatilles esportives pròpies d'aeròbic blanques i mitjons esportius blancs que siguin visibles. En el cas de dur cordons a les sabatilles han d'anar ben fixats i recollits. A les categories prebenjamí, benjamí i aleví es permetrà l'ús de sabatilles de tela.
- El cabell ha d'anar recollit i fixat al cap. Es permet la utilització de gomes del mateix color del maillot.
- No es permet la utilització d'accessoris (pilotes, peses, etc...), joies, pírcings, rellotges o similars.
- No es permet treure's roba durant la realització de l'exercici.
- Cal fer un ús moderat del maquillatge, de brillants i de lluentons.
- Els/les gimnastes hauran de fer participar a la desfilada inicial amb el xandall de l'escola o entitat i la desfilada final amb el maillot de competició.

Avaluació de l'exercici

La concessió i distribució dels punts serà a càrrec de l'equip de tutors/es de joc, que valoraran de manera individual els apartats d'Artística, Execució, Elements de dificultat, Targeta Verda i Penalitzacions generals segons quina sigui la seva especialitat.

- a) Per valorar el nivell o la qualitat artística de l'exercici, els/les tutors/es de joc podran concedir entre zero (5) i deu (10) punts. Veure apartat **Valoració Artística**.
- b) Per valorar el nivell o la qualitat a l'Execució de l'exercici, els/les tutors/es de joc podran concedir entre (4) i deu (10) punts. Veure apartat **Valoració Execució**.
- c) La nota dels elements de dificultat vindrà donada per la suma i divisió entre 2 dels valors dels realitzats correctament durant l'exercici. Veure apartat **Valoració Elements de dificultat**.
- d) S'atorgarà nota a l'apartat de penalitzacions generals en cas de que a l'exercici es donin infraccions recollides a la normativa. Veure apartat **Penalitzacions generals**.
- e) S'atorgarà 1 punt positiu per targeta verda en cas de complir els requisits per obtenir-la. Veure apartat **Valoració Targeta Verda**.
- f) La puntuació final s'obtindrà de la suma de les notes atorgades als apartats d'artística, execució, elements de dificultat i targeta verda, i la resta de la corresponent nota de penalitzacions (en cas que hi hagin).
- g) En cas d'empat es compartirà la posició corresponent a la classificació. Els/les següents gimnastes a la classificació tindran la seva posició real (ex. 1a posició, 1a posició, 3a posició...)

Valoració Artística

Es valoraran els següents 5 aspectes per atorgar una nota total d'artística entre els 5 i 10 punts:

- a) Musicalitat
- b) Contingut Aeròbic
- c) Contingut General
- d) Utilització de l'espai
- e) Presentació-Art

a) Musicalitat

- Els moviments han d'anar d'acord amb l'estil de la música i han de beneficiar l'estil de qui realitza l'exercici.
- Es permet barrejar diferents peces musicals sempre que la gravació sigui correcta, el canvi de cançó tingui un sentit i no s'apreciïn canvis bruscos entre les cançons.
- Els efectes de so amb excés de volum o sense sentit als moviments de la coreografia repercutiran negativament en aquest apartat.

b) Contingut Aeròbic

- Els moviments han de ser específicament de la modalitat d'aeròbic, fent servir els passos bàsics tradicionals d'aquesta (Marxa, jogging, elevacions, patades, lunges, jumpings...)
- S'han de realitzar patrons de moviments durant tota la coreografia. Es considera 1 patró la combinació de moviments de cames i braços de 8 temps musicals de duració.
- Els/les esportistes han de mostrar el seu nivell de coordinació. Aquesta complexitat es valorarà segons la quantitat de moviments diferents que es faci servir a cada patró aeròbic, la seva asimetria, els canvis de pla, desplaçament...
- En algun moment de l'exercici tots/es els/les gimnastes han de realitzar 4 patrons aeròbics consecutius (32 temps) a l'uníson.
- Es valorarà un mínim de patrons aeròbics segons la categoria i modalitat:

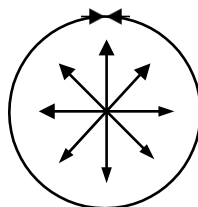
	PREBENJAMÍ BENJAMÍ ALEVÍ	INFANTIL CADET JUVENIL
TOTES LES MODALITATS	8 patrons	10 patrons

c) Contingut general

- L'exercici ha de ser original i únic.
- Tota la coreografia ha de ser una unitat: música, maillot i moviments.
- Els moviments de la coreografia han de donar intensitat. S'han d'evitar les aturades.
- No repetir moviments, transicions ni dificultats. S'han de distribuir els passos coreogràfics, col·laboracions, interaccions, dificultats, moments al terra, etc. uniformement a l'exercici.
- Interaccionar amb els components de la parella-trio-grup almenys dues vegades durant la coreografia. Es considera interacció cada vegada que es produeix un contacte físic entre 2 o més gimnastes durant el transcurs de l'exercici, inclosos els que comporten una elevació a la que no participa activament qui fa de base per mantenir la posició durant un mínim de 2 segons. Es valorarà la complexitat i/o originalitat d'aquestes.
- Realitzar 1 col·laboració durant el transcurs de les coreografies de parella-trio-grup. Es considera col·laboració cada vegada que es mostra la voluntat d'elevat un/a gimnasta amb l'ajuda activa d'altres components durant un mínim de 2 segons, ja sigui de manera estàtica (mantinguda) o dinàmica (amb canvis a la figura que es mostra) La col·laboració comença en el moment en que la persona aixecada perd el contacte amb el terra i acaba quan torna a contactar amb aquest. Es permetran les inversions i híper extensions d'esquena dels components d'una parella-trio-grup durant la realització de la col·laboració, sempre que no estiguin en contacte amb el terra. Es valorarà la complexitat i/o originalitat d'aquesta, ja sigui per demostració de capacitats físiques o coordinatives.

d) Utilització de l'espai

- Els/les esportistes s'han de moure pels tres nivells (terra, dret i aeri).
- Cal utilitzar tota l'àrea de competició en el transcurs de la rutina. Arribar com a mínim una vegada a 1 metre de cada cantonada (angle que la defineix).
- Canvis de formacions entre els components de la parella, trio o grup (posicions a la pista, distància entre gimnastes i número de canvis)
- Realitzar desplaçaments en totes les direccions (inclòs el circular).



e) Presentació-Art

- Els/les esportistes han de mostrar energia i dinamisme durant la coreografia, donant una clara impressió atlètica i esportiva.
- Els/les esportistes han de reflectir autoconfiança i que gaudeixen del seu esport.
- Els tríos i grups han de donar imatge d'unitat i compenetració.
- Només començar l'exercici s'ha de realitzar un patró coreogràfic de 8 temps musicals a mode d'introducció o presentació de l'exercici. Aquest ha de reflectir la temàtica i l'estil de la totalitat de l'exercici.

Valoració Execució

El valor tècnic o execució valorarà la capacitat per realitzar els tots els moviments amb la màxima precisió i sense errors.

La puntuació d'execució parteix de 10 punts, a la qual es van deduint cada un dels errors. Es basa en els següents criteris:

a) Elements de dificultat

L'execució dels elements de dificultat es basa en l'habilitat tècnica dels competidors quan els executa.

Deduccions en funció dels errors:

Error	Deducció			
	Menor	Mig	Gran	Caiguda
Dificultats	0,1	0,2	0,3	0,5

b) Coreografia

Habilitat per realitzar amb màxima precisió els passos bàsics, transicions, enllaços, elevacions i interaccions.

Error	Deducció			
	Menor	Mig	Gran	Caiguda
Passos bàsics (cada 8 temps)	0,1	0,2	0,3	0,5
Transicions i enllaços	0,1	0,2	0,3	0,5
Elevacions i interaccions	0,1	0,2	0,3	0,5

c) Sincronització (per a les modalitats de parella, trio i grup)

És la capacitat de tots/es els/les components de l'exercici de executar tots els moviments com una unitat. Cada moviment de l'exercici ha de realitzar-se amb precisió, de manera ben definida i idèntica, ja sigui coreogràfic, de transició, col·laboració, interacció, element de dificultat o acrobàtic.

Error	Deducció
Cada vuit temps musicals i/o element amb sincronisme	0,1
Deducció màxima a tot l'exercici per sincronismes	2,0

Valoració Elements de Dificultat

Els/les gimnastes han d'incloure al seu exercici un nombre d'elements de dificultat i amb el valor que està estipulat per cada categoria, realitzant únicament els que es puguin realitzar amb completa seguretat.

Els elements de dificultat han de ser executats mostrant els requisits de cadascun d'ells i amb les seves fases de preparació, realització i tancament per diferenciar-los de la resta de moviments de l'exercici amb claredat.

La puntuació de dificultat és el resultat de la suma i divisió entre 2 dels valors dels elements de dificultat que hagin estat realitzats de manera correcta.

Els elements que s'executin amb una greu pèrdua de control o una caiguda comptaran com a grup però rebran valor 0.

a) Elements de dificultat obligatoris

Són elements tradicionals de la Gimnàstica Aeròbica Escolar, reconeguts com a senyal d'identitat d'aquesta. S'han d'incloure a tots els exercicis independentment de la modalitat i categoria.

El valor màxim per cadascun d'ells és de 0'5 punts, valorant-se de 0 a 0'5 de forma progressiva segons el seu nivell d'execució.

Jumping Jacks

Salts obrint i tancant les cames. Cal executar-ne 4 d'idèntics, de forma consecutiva i mirant a l'àrea de competició (de cara als tutors/es de joc) sense desplaçament. En cas de realitzar menys o més repeticions el valor de la dificultat serà 0.

L'esquena s'ha de mantenir recta i els genolls alineats amb els turmells. L'alineació corporal ha de ser correcta. La posició d'inici i final és la de peus junts. Es permet la variació del moviment de braços però aquesta no influeix en l'avaluació de l'execució dels *jumpings*. La correcta execució és la que es centra al tren inferior.

High Leg Kicks

Elevacions lliures de cames. Cal executar-ne 4 de forma idèntica i consecutiva i al pla sagital (direcció de cada *kick* és recta i endavant). S'han de realitzar alternant les cames i de costat a l'àrea de competició (de perfil als tutors/es de joc) sense desplaçament. En cas de realitzar menys o més repeticions el valor de la dificultat serà 0.

La posició d'inici i final de cada *kick* és amb els dos peus en contacte amb el terra. Les cames es mantindran estirades durant l'execució de l'exercici. La correcta execució és aixecant les cames mínim a l'alçada de les espatlles sense que s'aprecii diferència entre l'alçada d'una cama i la de l'altra. La correcta execució és la que es centra al tren inferior.

Push ups

Flexions de braços: Cal executar-ne 4 de forma idèntica i consecutiva. En cas de realitzar menys o més repeticions el valor de la dificultat serà 0.

La posició d'inici i final de cada flexió és ambdues mans al terra i els colzes estesos. S'han de realitzar de costat a l'àrea de competició (de perfil als tutors/es de joc). Les mans no es poden moure durant l'execució de les mateixes. No es pot arquejar l'esquena. La posició de les cames és lliure, sempre que no afecti al recorregut de les flexions. Està permès recolzar els genolls al terra només a les categories prebenjamí, benjamí i aleví. La correcta execució es centra al tren superior (espatlles / braços / mans).

b) Elements de dificultat a triar

Elements de dificultat propis de la Gimnàstica Aeròbica organitzats en els diferents grups de Força Dinàmica (A) , Força Estàtica (B) , Salts (C) i Flexibilitat-Equilibri (D).

Cada dificultat té un valor segons el seu nivell de complexitat. Veure quadre de dificultats annex.

- No es podran repetir elements de dificultat amb el mateix nom base.
- Tots els components de les parelles, trios o grups han de realitzar les mateixes dificultats, al mateix temps o de manera consecutiva.
- Realitzar de manera enllaçada dues o més dificultats no donarà cap valor afegit a aquestes.
- Els gimnastes hauran d'incloure un número d'elements depenent de la seva categoria, si es realitzen més dificultats de les demanades no es tindran en compte les que sobrepassin aquest número (valorant únicament les primeres realitzades).

PREBENJAMÍ - BENJAMÍ - ALEVÍ	INFANTIL - CADET - JUVENIL
Obligatoris + 4 elements	Obligatoris + 6 elements
Mínim 1 de cada grup	Mínim 1 de cada grup
Màxim 4 elements de terra	Màxim 5 elements de terra
Màxim 1 caiguda a espagat	Màxim 1 caiguda a espagat

- Requeriments mínims elements de dificultat. Per que els diferents elements de dificultat puguin comptabilitzar el seu valor hauran de mostrar els seus requeriments mínims. Si s'assoleixen aquest requeriments però la seva tècnica no és correcta, la nota d'elements de dificultat es comptarà i els errors es veuran reflectits a la valoració d'execució.

REQUERIMENTS MÍNIMS PER GRUP I NOM DELS ELEMENTS DE DIFICULTAT	
GRUP A: FORÇA DINÀMICA	
Flexions (<i>Push ups</i>):	Espatlles en línia amb els tríceps.
Forma-A	Marcar posició <i>Pike</i> (màxim 90°)
Forma-A amb flexió	Pujada immediata a la flexió
Helicòpter	Completar el gir mostrant el moviment de ventall amb les cames consecutivament. En cas de realitzar un contacte no desitjat amb el terra (pit, maluc) la dificultat no serà vàlida
GRUP B: FORÇA ESTÀTICA	
Totes	Mantenir les posicions durant 2 segons sense caiguda Girs incomplets baixen 1 valor (-0,1)
Esquadra tancada	el maluc haurà d'estar per darrere de la posició dels braços amb 1 o 2 peus
GRUP C: SALTS	
Totes	Girs incomplets baixen 1 valor (-0,1)
Agrupat, cossack, salt spagat, gambada i carpa	Posició de cames paral·leles al terra

GRUP D: FLEXIBILITAT-EQUILIBRI	
Espagats, Rulito i Passada de Sapo	Angle entre les cames mínim 170° No es poden fer servir com a principi o final de l'exerc
Piruetes i Illusion	Posició del peu en relevé durant tot el gir amb contacte continu amb el terra. Girs incomplets baixen 1 valor (-0,1)
Facials	Cama en contacte amb el terra.
Equilibris	Mantenir posició 2 segons.

lements acrobàtics

Als exercicis de Gimnàstica Aeròbica es permeten les tombarelles i elements acrobàtics que es realitzin en posició elevada (col·laboració). També es permet introduir alguns altres elements acrobàtics com a part de la composició de l'exercici seguint les següents pautes:

- Elements permesos: roda, rondada, remuntat endavant i endarrere, paloma i flic-flac
- Elements no permesos: Hiperextensions d'esquena i verticals mantingudes 2 segons o més*, salts mortals, acrobàcies amb piruetes i combinacions de 2 o més acrobàcies.
- Es podran realitzar un màxim de 2 acrobàcies per exercici.
- Les acrobàcies poden executar-se des de 1/2 mans/colzes i amb 1/2 peus.
- Parelles, Trios i Grups, si realitzen 2 elements acrobàtics diferents al mateix temps o en cànon es comptabilitzarà com a 2 elements. Només que un dels components realitzi l'acrobàcia aquesta ja serà comptabilitzada.

* A excepció de les col·laboracions, on es podran realitzar sempre que no hi hagi contacte de la persona que la realitza amb el terra.

La realització d'elements acrobàtics repercutirà a la nota d'artística, segons el que aportin a l'exercici, i a la nota d'execució, on es valorarà el seu nivell de perfecció. Mai es tindran en compte a la nota de dificultat.

Per tal de garantir la seguretat dels/de les gimnastes, només s'accepten els elements acrobàtics ben assolits.

Penalitzacions generals

A la valoració de l'exercici es tindrà en compte la suma de les penalitzacions en cas d'haver concorregut en alguna de les següents infraccions:

Infracció	Penalització
Infracció per sortida de l'àrea d'actuació (cada vegada)	0,1 punts
Indumentària incorrecte i/o utilització d'accessoris no permesos	0,2 punts
Durada incorrecta de la música	0,5 punts
Oblit d'un element dificultat obligatori o d'un grup de dificultats	0,5 punts
Realització de més elements de dificultat	0,5 punts
Contacte físic durant l'execució d'un element obligatori	0,5 punts
Realitzar més o menys col·laboracions	0,5 punts
Realització de qualsevol dels moviments no permesos	0,5 punts
Realització de més de 2 elements acrobàtics, o 2 o més de manera consecutiva	0,5 punts

Valoració Targeta verda

La Targeta Verda és un element que els/les tutors/es de joc utilitzaran per a reconèixer les accions positives més destacades que es donin durant la jornada i reforçar d'aquesta manera la bona conducta dels/les esportistes.

Aquesta Targeta s'atorgarà de manera integrada a la classificació després de cada actuació sempre i quan els esportistes superin satisfactòriament com a mínim 3 dels següents ítems:

- Esforç de l'esportista.
- Actitud positiva durant l'exercici.
- **Respecte als/les tutor@s de joc, tècnics, resta d'esportistes, públic i material.**
- Salutació final després de l'execució de l'exercici.









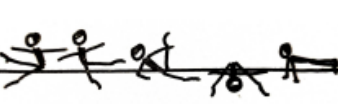




Per tant, si els/les esportistes aconseguen complir amb 3 o 4 dels ítems anteriors, rebran la targeta verda en acabar el seu exercici fet que es traduirà en la suma d'un punt extra a la nota final atorgada per l'equip de tutors/es de joc.

DISPOSICIÓ ADDICIONAL PRIMERA




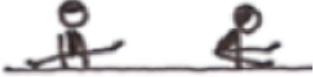
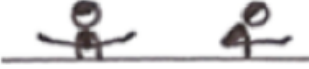





QUADRE RESUM DELS EXERCICIS PER CATEGORIA I MODALITAT						
MODALITATS	Individual mixta: masculí i femení competiran junts a la mateixa modalitat Parelles Mixtes: 2 components – Trios Mixtes: 3 components – Grups Mixtes: de 4 a 6 components					
CATEGORIES	PREBENJAMÍ	BENJAMÍ	ALEVÍ	INFANTIL	CADET	JUVENIL
MÚSICA INDIVIDUAL	1'10" ± 5"			1'20" ± 5"		
MÚSICA PARELLES-TRIOS-GRUPS	1'20" ± 5"			1'30" ± 5"		
ÀREA DE COMPETICIÓ	7x7 m.			10x10 m.		
NÚMERO DE DIFICULTATS	Obligatori + 4 dificultats a triar			Obligatori + 6 dificultats a triar		
DIFICULTATS OBLIGATÒRIES	4 <i>Jumping Jacks</i> 4 Push ups (opció genolls) 4 <i>High Leg Kicks</i>			4 <i>Jumping Jacks</i> 4 <i>Push ups</i> 4 <i>High Leg Kicks</i>		
GRUPS DE DIFICULTATS	Mínim 1 de cada			Mínim 1 de cada		
DIFICULTATS DE TERRA	Màxim 4			Màxim 5		
ELEMENTS ACROBÀTICS	Màxim 2			Màxim 2		
INTERACCIONS	2			2		
COL·LABORACIONS	1			1		

DISPOSICIÓ ADDICIONAL SEGONA







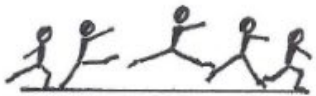
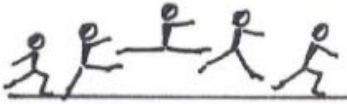
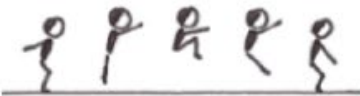
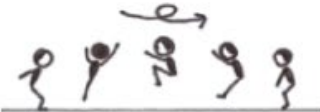
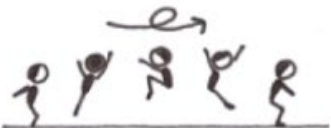
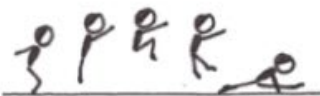


Quadre dels elements de dificultats gimnàstica aeròbica escolar

GRUP A - FORÇA DINÀMICA				
0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
				
Flexió de tríceps amb genolls	Flexió de tríceps	Flexió amb 1 peu	Flexió amb dislocació	Flexió amb dislocació 1 peu
				
			Flexió wenson	
				
1/2 Helicòpter a posició asseguda		Helicòpter a estirat		Helicòpter
				
Pujada forma-A peus separats	Pujada Forma-A peus junts	Flexió pujada Forma-A peus separats	Flexió pujada Forma-A peus junts	








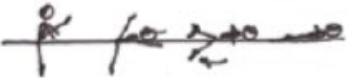











GRUP B - FORÇA ESTÀTICA

0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
				
Taula lateral sobre 1 ma i 2 peus	Taula lateral sobre 1 ma i 1 peu			
				
Esquadra tancada o oberta 2 peus al terra	Esquadra tancada o oberta 1 peu al terra	Esquadra tancada o oberta	Esquadra tancada o oberta 1/2 gir	Esquadra tancada o oberta 1 gir
				
				Esquadra V "Huevo"
				
		Planxa doble wenson	Planxa wenson	

GRUP C - SALTS

0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
				
Salt vertical 1/2 gir		Salt vertical 1 gir	Salt vertical 1 gir a spagat	
				
Aspa (-90°)	Aspa (+90°)			Carpa
				
	Salt spagat o gambada (+90°)		Salt spagat o gambada	
				
	Agrupat	Agrupat 1/2 gir		Agrupat 1 gir
				
		Agrupat caiga a spagat	Agrupat 1/2 gir caiguda a spagat	
				
			Cossack	

GRUP D - FLEXIBILITAT I EQUILIBRI

0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
				
Equilibri peu pla 1 cama 45°	Equilibri peu pla 1 cama 90°		Equilibri peu pla 1 cama +135°	
				
Sapo obert o tancat 45°	Sapo obert o tancat			
				
Spagat sagital o frontal 135°	Spagat sagital o frontal	Passada de sapo	Split roll "rulito"	
				
	Facial 135°	Facial		Facial sense mans
				
	1/2 pirueta	1 pirueta	1 pirueta a facial	1 1/2 pirueta
				
	Equilibri Àngel		Facial 1/2 gir	Ilusion

ANNEX

Aerodance Escolar

DEFINICIÓ

Aerodance és una modalitat de la gimnàstica aeròbica que consisteix en executar grupalment un exercici coreogràfic en una duració de temps determinada, amb seqüències de moviments pròpies de la gimnàstica aeròbica i en el que s'ha d'incloure de **32 a 64 temps d'un altre estil dansat**.

INSTAL·LACIONS I MATERIAL

Característiques de la instal·lació

Les característiques de la instal·lació seran les mateixes que les descrites a la Normativa tècnica general de Gimnàstica Aeròbica Escolar.

Equipament tècnic

L'espai d'actuació on es desenvoluparan les coreografies Aerodance serà el quadrat de 10 metres de costat per a totes les categories.

GIMNASTES

Modalitat

Els/les gimnastes podran participar en Aerodance únicament en la modalitat de grups, sent entre 5 i 8 el número de components d'aquest.

Categories

Es podrà participar a les següents categories:

- **Aerodance Primària:** Benjamí – Aleví
- **Aerodance Secundària:** Infantil - Cadet – Juvenil – Sènior

Indumentària de competició i aparença

1. Indumentària unisex (Maillot Aerodance)

- Maillot de cos sencer d'una peça (opció de malles llargues negres sobre el maillot tradicional).
- No estan permesos els mallots de 2 peces o les 2 peces unides per tires o bandes.
- L'escot del davant i el de l'esquena han de ser apropiats (al front no més baix que la meitat de l'estern i al darrere no més baix que la línia inferior dels omòplats).
- El tall de les cises no ha de ser més baix que la part inferior de les escàpules.

2. Altres aspectes genèrics

La indumentària haurà de seguir la resta d'aspectes descrits a la Normativa tècnica general de Gimnàstica Aeròbica Escolar.

REGLES GENERALS

Duració de l'exercici

La duració de l'exercici serà de 1' 20" ± 5" per a totes les categories.

Avaluació de l'exercici

L'exercici de competició es puntuarà atenent els següents criteris seguint els aspectes descrites a la Normativa tècnica general de Gimnàstica Aeròbica Escolar.

- Execució (veure apartat **Valoració Execució** de la Normativa Tècnica de Gimnàstica Aeròbica).
- Artística (veure apartat **Valoració Artística** de la Normativa Tècnica de Gimnàstica Aeròbica).
- Targeta verda (veure apartat **Targeta Verda** de la Normativa Tècnica de Gimnàstica Aeròbica).
- Penalitzacions generals (veure apartat **Penalitzacions generals** de la Normativa Tècnica de Gimnàstica Aeròbica)

La nota final vindrà donada per la suma de la mitja de la nota d'execució i la mitja de la nota d'artística, i la resta de les penalitzacions generals (en cas que hi hagin).

Elements de dificultat

Es poden incloure elements de dificultat com al muntatge coreogràfic. Els elements de dificultat no rebran cap puntuació específica, encara que si seran valorats respecte a la seva execució i influència a la impressió artística de l'exercici.

Elements acrobàtics

Es podran realitzar combinacions de 2 elements acrobàtics com a màxim 2 vegades en tot l'exercici. Si diversos components del grup les realitzen al mateix temps es comptabilitzarà com 1 combinació, si es realitzen en diferents moments de l'exercici o consecutivament es comptabilitzaran com a 2 combinacions o més.